Schatzkiste
Kita Langenlonsheim - Schützenstraße 7 – 55450 Langenlonsheim - Tel. 06704 9624420

Mittagsruhe und Mittagsschlaf

Das Thema Mittagsruhe und Mittagsschlaf beschäftigt immer wieder alle Erziehungsberechtigte und Erzieher. Manche Kinder brauchen viel, andere weniger und manche Kinder wechseln häufig in ihren Schlafphasen. Grundsätzlich haben alle Kinder, bis zum Schuleintritt ein Bedürfnis auf Abwechslung zwischen Aktivität und Ruhephase und auch ein Recht dazu, dies auch zu bekommen. Dies steht auch in Art.31 der Kinderrechte:

(1) „Die Vertragsstaaten erkennen das Recht des Kindes auf Ruhe und Freizeit an, auf Spiel und altersgemäße aktive Erholung sowie auf freie Teilnahme an kulturellen und künstlerischen Leben."

(Die Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen gelten seit 28 Jahren verbindlich im Rang eines einfachen Bundesgesetzes. Mit der Ratifizierung im Jahr 1992 hat sich die Bundesrepublik dazu verpflichtet, die Rechte von Kindern zu achten, zu schützen und zu fördern.)

Kindergartenkinder sind täglich neuen Eindrücken ausgesetzt und in den Ruhezeiten erholen sie sich davon und wiederholen das Gelernte. Für Kinder bedeutet ein Vormittag in der Kita auch immer körperliche und geistige Anstrengung. Spielen ist für sie **„Arbeitszeit"**. Schon eine kurze Auszeit gibt Kraft und kann genügen, um fit für den Nachmittag und weitere Abenteuer zu sein. Da ein früher „Schlafentzug" Folgen haben kann (ruhelose Kinder werden zu rastlosen Erwachsenen) und uns das Wohl Ihrer Kinder sehr am Herzen liegt, gibt es in unserer Kita eine Ruhezeit. Ruhezeiten verhindern unruhige, zappelige und unkonzentrierte Kinder. Damit die Kinder, die Möglichkeit einer Mittagsruhe haben, wird eine ruhige Atmosphäre geschaffen. Die Kinder haben die Möglichkeit unter verschiedenen Angeboten, das für sich passende auszusuchen (z. B. malen, vorlesen, Hörspiel hören…).

Aber grundsätzlich gilt:
Ein Kind, das müde ist, darf schlafen.
Ein Kind, das nicht müde ist, muss nicht schlafen.
Ein Kind, das weint wird getröstet.
Ein Kind, das Nähe braucht, bekommt Nähe.