



## Elternbrief „Wasserplanscher“ Mai / Juni 2024

Liebe Eltern, Kinder und Freunde unserer Kita,

in dieser Ausgabe beschäftigen wir uns mit dem Thema Mittagsruhe, bei dem die Meinungen weit auseinander gehen. Claudia Seifert hat dazu in unserer aktuellen Ausgabe ihre Gedanken niedergeschrieben, die wir als Team teilen:

Mittagsschlaf – ist das noch zeitgemäß?

Als Eltern freut man sich über ein ausgeruhtes und ausgeglichenes Kind am Nachmittag, denkt aber schon mit Schrecken an den langen Abend mit einem munteren Kind, welches vor Energie strotzt und einfach nicht einschlafen will.

Während wir schlafen, beginnt unser Gehirn Erlebtes zu verarbeiten und entscheidet was abgespeichert wird und was weggang. Wenn das nicht funktioniert, stoßen wir sehr schnell an unsere Grenzen. Ausreichend Schlaf stärkt zudem unser Immunsystem. Nicht umsonst heißt es bei Krankheit „Schlaf dich gesund“. Es funktioniert.

Zweifellos ist das Schlafbedürfnis bei jedem Menschen unterschiedlich, Schlaf brauchen wir jedoch alle. Und wenn es mit dem Schlaf nicht klappen will, dann sollte es wenigstens eine Ruhezeit geben. Ohne Fernseher, Computerspiel ... Jedoch ist auch das Zur-Ruhe-kommen scheinbar immer schwieriger.

Ganz wichtig sind für Kinder Rituale. Diese schaffen Vertrautheit und geben Sicherheit. Schon im Mutterleib gibt Mutti einen Rhythmus vor. Ist das Kind geboren, beginnt für Baby und Eltern eine Zeit des Lernens, auch bei den Schlafgewohnheiten. Und manchmal sind es scheinbar unwesentliche Dinge, die unsere Kinder nicht Einschlafen lassen. Hell oder dunkel? Ein kleines Nachtlicht, das immer brennen muss? Zu warm oder zu kalt? Zu laut oder zu leise? Auch das Klappern aus der Küche oder die Unterhaltung aus dem Wohnzimmer können beruhigend sein. Nicht zu vergessen - ein ganz bestimmtes Plüschtier, ohne das nichts geht, oder die Gute-Nacht-Geschichte, ein bisschen vom Tag erzählen, der Gute-Nacht-Kuss von Mama und Papa und eine liebevolle Streicheleinheit.

Im Alltag strömt so einiges auf uns ein. Allein das Spielzeug: viel, bunt, oftmals laut... ... und dann noch all die anderen Eindrücke, die auf uns einströmen, Fernseher und Spielkonsole noch gar nicht bedacht. Da müssen unsere Sinne und unser Gehirn schon Höchstleistungen vollbringen, um das alles zu sortieren. Schlaf ist die einzige Möglichkeit mal „runterzukommen“. Schon 1983 sang Rolf Zuckowski „Halb elf und du kannst wieder mal nicht schlafen. Zu groß sind die Gedanken für deinen kleinen Kopf“. Manchmal dauert es eben etwas länger und wir Erwachsenen sollten

Verständnis haben, wenn es mal nicht gleich mit dem Einschlafen klappt. Geben wir unseren Kindern die Chance zur Ruhe zu finden, damit sie mit neuer Energie in den Nachmittag starten können.

In unserem Konzept ist die „Ruhezeit“ nach dem Mittagessen festgeschrieben. Ruhezeit bedeutet, dass alle Kinder sich auf ihrer eigenen Matte ausruhen. Dabei hören sie leise Entspannungsmusik oder Naturgeräusche, beobachten die Schatten des Sternenprojektors oder nutzen Massagegeschichten, Fantasiereisen oder Kneippsche Wasseranwendungen als Unterstützung, um zur Ruhe zu kommen. Kein Kind wird zum Schlafen gezwungen, aber auch keines daran gehindert. Während die meisten Kinder tatsächlich schlafen, dürfen die Mittelgruppen- und Zuckertütenkinder sich auch mit Puzzles oder Büchern auf ihrem Bett beschäftigen.

In eigener Sache:

- Wir müssen unseren fleißigen und spendablen Eltern ein großes Lob und Dankeschön aussprechen. Wir freuen uns über die Unterstützung zu den Elterneinsätzen, über die Teilnahme oder das Sponsoring für „Running for help“ (unsere Kita hat 450 € für die Kinderkrebshilfe „erlaufen“), die Begleitung bei Ausflügen, die Mithilfe bei der Frühstückszubereitung bei Festen und Feiern, das Organisieren von Werbegeschenken, kleine Aufmerksamkeiten, großartige und fantasievoll hergerichtete Geburtstagsfrühstücke usw. Es ist heutzutage nicht alltäglich, dass man so viel Rückhalt erfährt. Vielen Dank!
- Bitte denken Sie daran, Ihr Kind morgens mit Sonnenschutz eingecremt zur Kita zu bringen. Wir „erneuern“ den Schutz nach der Ruhezeit. Auch das Auftragen eines Zeckenschutzmittels ist ratsam. Am Nachmittag erneuern wir den Sonnenschutz mit unserer Sonnencreme. Sollten Sie Ihrem Kind eigene Cremes oder Sprays mitgeben, stellen Sie diese bitte nicht ins Garderobenfach, sondern geben Sie diese bei den Erziehern ab.

#### Unsere Termine im Mai und Juni

- 04.05. Frühjahrsputz im Kindergarten und auf dem Spielplatz Bahnhofstraße von 9 bis 12 Uhr. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Gern dürfen Ihre Kinder mitkommen.
- 09.05. Christi Himmelfahrt
- 10.05. Brückentag – bitte melden Sie Ihr Kind in den aushängenden Listen an. Sollte Ihr Kind zuhause bleiben dürfen, vergessen Sie bitte nicht, das Mittagessen abzubestellen.  
Die Betreuung für alle angemeldeten Kinder findet in der **Goethestraße** ab 6 Uhr statt!
- 14.05. Gesundes Frühstück in beiden Häusern
- 22.05. „Cleografie“ ist wieder zu Gast und verewigt Ihre Kinder auf tollen Fotos:  
9 bis 10 Uhr Raupengruppe und Mini-Mäuse  
10 bis 12 Uhr Frechdachverein  
12 bis 14 Uhr Rennschneckenteam  
14 bis 16 Uhr Geschwisterbilder auf dem Spielplatz Bahnhofstraße
- 23.05. 9 bis 10 Uhr Käfer- und Zwergengruppe

- 10 bis 12 Uhr Goldfischgruppe  
12 bis 14 Uhr Zuckertütengruppe
- 30.05. Reihenuntersuchung Zahnmedizinischer Dienst des Gesundheitsamtes  
Bitte geben Sie die blauen Zahnarzttheft bei den Pädagogischen  
Fachkräften Ihrer Kinder ab.
- 31.05. \* Gruppenprophylaxe (Zähne putzen unter Anleitung des Gesundheits-  
amtes für die Kinder ab 2 Jahren in der Goethestraße)  
\* **Zuckertütenfest für unsere Schulanfänger**
- 04.06. Kindertagsparty mit tollem Frühstücksbuffet in beiden Häusern
- 11.06. Gesundes Frühstück in beiden Häusern
- 14.06. 17 bis 20 Uhr Familiensommerfest auf dem Gelände der Goethestraße
- 17.06. Feierliche Übergabe des Schildes „Haus der kleinen Forscher“ durch  
die Stiftung „Kinder forschen“ inklusive Forschervormittag auf dem  
Spielplatz
- 20.06. Ferienbeginn – Wir wünschen allen Urlaubern erholsame Ferien und  
allen „daheimgebliebenen“ eine schöne Sommerzeit. Das  
Ferienprogramm für die Kinder in der Bahnhofstraße veröffentlichen  
wir rechtzeitig per Aushang und auf unserer Homepage.

Die Termine für die Höhepunkte unserer Schulanfänger werden den Eltern in einem separaten Elternbrief mitgeteilt.

### **Unser Experiment für Zuhause: Der wachsende Regenbogen**

Material: Küchenpapier, 2 Gläser, Fasermaler, Wasser

Vorbereitung: Das Küchenpapier in einen schmalen Streifen schneiden, der in seiner Breite ungefähr dem Durchmesser der Gläser entspricht. Jedes Ende des Küchenpapiers ca. 3-4 cm hoch in Regenbogenfarben anmalen (jede Farbe nebeneinander).

Fragestellung: Was passiert, wenn die bemalten Enden des Küchenpapiers in die Gläser getaucht werden?

Beobachtung: Der Regenbogen wächst wie von Zauberhand zusammen und das Küchenpapier wird komplett durchnässt und gefärbt.

Erklärung: Durch die Kapillarkraft bewegt sich das Wasser – ungeachtet der Schwerkraft – durch die kleinen Öffnungen und Hohlräume des Küchenpapiers. Diese kleinen Hohlräume werden auch als Kapillare bezeichnet, daher der Name dieses Phänomens.

Quelle: betzold.de

