



Liebe Eltern,

in der nächsten Zeit werden wir uns im Sachunterricht mit dem Thema Schlafen beschäftigen.

Seit einiger Zeit fällt uns vermehrt auf, dass Kinder im Morgenkreis von Alpträumen oder Schlafproblemen berichten. Daher wollen wir dieses Thema mit den Kindern genauer betrachten und benötigen dabei Ihre Unterstützung. Die Kinder sollen eine Woche lang ein Schlaftagebuch führen. Was genau darin stehen soll, erarbeiten wir im Unterricht gemeinsam.

Es wäre schön, wenn Sie Ihr Kind an das tägliche Ausfüllen erinnern und es dabei unterstützen würden.

Es ist uns wichtig, dass Sie wissen:

Das Tagebuch dient ausschließlich der Selbstreflexion der Kinder.

Es hilft ihnen dabei, mögliche Gründe für guten oder weniger guten Schlaf zu erkennen. Es geht nicht darum, zu bewerten und Familien in welcher Form auch immer „bloßzustellen“. Es bleibt jederzeit die freie Entscheidung der Kinder und ihrer Familien, ob sie ihr Tagebuch präsentieren wollen. Möchten sie es nicht tun, wird dies ohne Diskussion akzeptiert. Trotzdem sollen die Kinder das Tagebuch gewissenhaft und regelmäßig führen.

Wir werden in der Unterrichtseinheit erklären, warum ausreichender Schlaf wichtig ist und was man für einen gesunden Schlaf tun kann. Vielleicht sind ja auch neue Tipps für Sie dabei.

Kinder, die dies möchten, können ihre Schlafstätte mit ihren wichtigsten „Bewohnern“ fotografieren und das Bild dem Schlaftagebuch hinzufügen.

Wir danken Ihnen für Ihre freundliche Unterstützung!

Mit herzlichen Grüßen



Illus: Freepik/macrovector