

Ausschreibung zur Fortbildung **„Ich bin doch gar nicht müde - Warum der Mittagsschlaf so wichtig ist“**

**Termin:** 11.01.2021

**Veranstaltungsort:**

Burg Wittlage  
Burgstraße 5  
49152 Bad Essen

Telefon: 05472/94880 (Zentrale)

Homepage: <https://www.haussonnenwinkel.de/>

**Veranstaltungsleitung:**

Anika Rolf  
Bürgermeister-Otto-Knapp-Straße 45  
49163 Bohmte

Handy: 0151/17630252

e-mail: [kitafortbildungen@kinderhaus-wittlagerland.de](mailto:kitafortbildungen@kinderhaus-wittlagerland.de)

**Veranstaltungszeitraum:** von 8:30 bis 11:30 Uhr

**Teilnehmende:** max. 20 TN

**Adressaten:** Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen

**Beschreibung und Zielsetzung:**

In der Veranstaltung zum Thema „Ich bin doch gar nicht müde – warum der Mittagsschlaf so wichtig ist“ werden Aspekte bearbeitet, die das Thema Schlaf im Allgemeinen beinhalten. Dabei geht es zum einen um die verschiedenen Schlafphasen, um die Schlafdauer aber auch um weitere Aspekte rund um den Schlaf sowie Veränderungen und Entwicklungen zum Schlaf im Laufe des Lebens.

Darüber hinaus wird aufgezeigt und erläutert wann es Zeit ist das Kind schlafen zu legen, um seine kindlichen Bedürfnissen in Bezug auf das Schlafen zu stillen sowie eine altersgerechte Entwicklung zu fördern. Ein ausreichender Schlaf ist u.a. erforderlich, um die Eindrücke und Erlebnisse des Tages zu verarbeiten, neue Energie für den weiteren Verlauf des Tages zu schöpfen sowie Reifungsprozesse des Gehirns zu unterstützen.

Doch was tun, wenn das Kind plötzlich nicht mehr schlafen möchte? Hier können gewisse Strukturen und Rituale als Unterstützung dienen, die es dem Kind ermöglichen einfacher in den Schlaf zu kommen. Nicht zu vergessen ist das liebevolle Wecken, welches neben dem Hinlegen einen ebenso wichtigen Aspekt in Bezug auf das Thema Schlafen beinhaltet.

**Referentin:** Jessica Hölzermann, staatl. anerkannte Erzieherin

**Als Info:** Anfragen an den Referenten erfolgen über folgende E-Mail: [kitafortbildungen@kinderhaus-wittlagerland.de](mailto:kitafortbildungen@kinderhaus-wittlagerland.de) und werden entsprechend weitergeleitet

**Kosten pro TN:** 65€ inkl. Pausenverpflegung