



Aktivität und Erholung

Ihr Kind braucht Bewegung, frische Luft, eine ausgewogene Ernährung und regelmässige körperliche Aktivität, um sich gesund zu entwickeln. Bewegung hat viele positive Effekte: Das Kind sammelt draussen vielfältige Erfahrungen, kann den Kopf lüften und abends leichter einschlafen. Lassen Sie Ihr Kind klettern, schaukeln, toben oder mit dem Ball spielen. Entdecken Sie gemeinsam die Natur – im Park, im Wald, beim Wandern oder Spazieren.

Ihr Kind braucht ausreichend Schlaf

Im Schlaf wird Gelerntes gefestigt. Drei- bis Fünfjährige schlafen in der Regel zwischen zehn und dreizehn Stunden. Um festzustellen, wie viel Schlaf Ihr Kind tatsächlich braucht, beobachten Sie am besten seinen natürlichen Schlafrhythmus. Legen Sie die Bettzeiten entsprechend fest. Ausgeruht bringt das Kind die nötige Aufmerksamkeit und Energie auf, um den Alltag zu meistern.

Im Spiel mit Gleichaltrigen geht Ihr Kind auf Entdeckungsreise und lernt, mit anderen umzugehen. Wichtig sind auch ruhige Momente, in denen es seiner Fantasie freien Lauf lassen und Gedanken ordnen kann. Eine regelmässige Tagesstruktur, in der beides Platz hat, gibt Orientierung.

Bewegung ist nicht nur gesund – sie fördert zum Beispiel auch die räumliche Orientierung, die in verschiedenen Schulfächern gefragt ist. Gut erholte Kinder sind aufnahmefähiger und belastbarer. In der Schule wechseln sich vorgegebene Aktivitäten, Momente des Wartens und des selbstständigen Arbeitens ab. Kinder, die solche Situationen gewohnt sind, finden sich in diesem Wechsel besser zurecht.

Wir sind für Sie da:

Mütter- und Väterberatung Kanton Bern



Erziehungsberatung des Kantons Bern

