

KINDERWITZE

Ein Mückenkind kehrt von seinem ersten Ausflug zurück. Fragt die Mückenmama: «Na, wie wars?» – Mückenkind: «Einfach wunderbar, Mama. Überall wo ich war, haben die Leute geklatscht!»
Christina (9), Belp BE

Fragt der kleine Sohn: «Du Papi, kannst du mir eine Stange Dynamit kaufen?» Der fragt überrascht: «Aber, wozu brauchst du denn Dynamit?» – «Mama hat mir gesagt, ich soll den Rasen sprengen!»
Simon (11), Schaffhausen

Paul steht mit seinem Vater im Zoo vor dem Zebragehege. Am Zaun hängt ein Schild mit der Aufschrift: «Frisch gestrichen!» Da sagt der kleine Paul zum Vater: «Bis heute habe ich gedacht, die Streifen der Zebras seien echt...»
Marina (10), Brugg AG

Peter kommt mit dem Zeugnis nach Hause und sagt zum Vater: «Bleib ruhig sitzen, Papa – ich tue es nämlich auch!»
Sarah (10), Amriswil TG

Was qualmt und rennt über die Wiese? – Ein Kaminchen!
Nino (9), Aarau

Zwei Zahnstocher laufen durch den Wald, da kommt ihnen ein Igel entgegen. Sagt der eine Zahnstocher zum anderen: «Sieh mal, wir hätten auch den Bus nehmen können...»
Mireille (10), Luzern

Warum trinkt eine Maus keinen Schnaps? Sie hat Angst vor dem Kater.
Tim (13), Schlieren ZH

Es klingelt an der Tür von Herrn Keller. «Guten Tag, ich bin der Klavierstimmer.» – Da sagt Herr Keller: «Aber ich habe sie doch gar nicht bestellt!» – «Sie nicht, aber Ihr Nachbar.»
Sybille (10), Uster ZH

Schickt uns eure Witze an: kinder@sonntagonline.ch



Kinder mit schlechtem Schlaf haben häufig schlechtere Noten.

Schläfst du gut?

Jedes fünfte Kind im Primarschulalter leidet unter Schlafstörungen

Kannst du manchmal nicht einschlafen, oder liegst du in der Nacht lange wach? Warum das so ist, was die Folgen sind und was du dagegen tun kannst, erklären hier Experten.

VON PIRMIN KRAMER

Eine neue Studie aus Deutschland besagt, dass jeder fünfte Primarschüler unter Schlafproblemen leidet. Herausgefunden hat das Frank Kirchhoff. Er leitet in Rostock ein Kinderschlaflabor. Dort werden jedes Jahr rund 500 Kinder untersucht, über Nacht wird der Körper mit vielen Messgeräten genau überwacht.

WENN EIN KIND schlecht schläft, hat das im Alltag unangenehme Folgen. Das zeigt sich etwa in der Schule. «Schlaf ist enorm wichtig für die Gedächtnisleistung», sagt Kirchhoff. Kinder mit schlechtem Schlaf hätten deswegen häufig schlechtere Noten als andere.

In den vergangenen Jahrzehnten hat die Schlafdauer von Schulkindern

stetig abgenommen. Auch sind bei vielen Jugendlichen die Schlafphasen verschoben. Sie seien abends länger aktiv und blieben länger auf als früher, litten dafür aber morgens unter Müdigkeit, so Kirchhoff. Gerade bei diesen Kindern könne der frühe Schulbeginn zu deutlich schlechteren Leistungen in den ersten Schulstunden führen.

«Es gibt viele Ursachen, warum manche Kinder schlecht schlafen», sagt die Schweizer Schlafspezialistin Heydy Lorena González von der Klinik für Schlafmedizin. «Zum Beispiel können es Ängste sein. Manchmal ist aber auch der Grund, dass Kinder zu viele aufregende Sachen noch vor dem Schlafengehen machen, zum Beispiel am Computerspielen oder anregende Filme im Fernsehen schauen.» Oder sie gehen zu unterschiedlichen Zeiten ins Bett, schlafen am Wochenende lange aus und sind am Sonntagabend nicht mehr richtig müde.

Wie viele Stunden sollte ein Kind denn schlafen, um fit zu sein? «Das Schlafbedürfnis bei Menschen – und auch bei Kindern – ist sehr unterschiedlich», teilt die Klinik für Schlafmedizin mit. «Säuglinge schlafen bis zu 17 Stunden.

Bei Vorschulkindern beträgt die Schlafdauer 12 Stunden, sie sinkt dann kontinuierlich bis auf ein Mittel von rund 8 Stunden in der Pubertät. Primarschüler schlafen ungefähr 10 Stunden.

Einige Expertentipps, die zu einem guten Schlaf führen können:

- > Du solltest wenn möglich immer zur selben Zeit ins Bett gehen.
- > Lass die Türe offen, falls du nachts Angst hast.
- > In deinem Schlafzimmer sollte so viel Ruhe wie möglich herrschen.
- > Licht stört den Schlaf. Darum sollte es in deinem Zimmer so dunkel wie möglich sein.
- > Vor dem Schlafengehen solltest du entspannen – ein Buch lesen oder Musik hören. Es ist nicht gut für deinen Schlaf, wenn du bis kurz vor dem ins Bettgehen noch Hausaufgaben löst.

Manche Kinder haben nachts gar Atmungsstörungen, knirschen mit den Zähnen oder haben unangenehme Gefühlsstörungen in den Beinen. Falls das bei dir der Fall ist, kann ein Arzt am besten helfen. Weitere Infos: www.ksm.ch

RATGEBER



Sarah Zanoni ist Buchautorin und Erziehungsberaterin. www.jugendcoaching.ch

Hallo Sarah
Ich habe Bilder aus Japan gesehen mit der ganzen Zerstörung durch das Erdbeben und den Tsunami. Das ist so schrecklich. Und nun auch noch das mit dem Kernkraftwerk. Ich habe richtig Angst, dass uns auch so etwas Furchtbares passiert.
Linus, 9½

Lieber Linus
Deine Sorge kann ich gut verstehen. Vielleicht hilft es dir, wenn du deine Gefühle nochmals genau anschaut. Angst ist ein überlebenswichtiges Gefühl, das uns davor schützt, zu viel Risiko einzugehen. Wenn sie uns aber lähmt, nützt sie nichts mehr. Damit dir das nicht passiert, solltest du dich deinen Eltern anvertrauen und ihnen sagen, was genau dich ängstigt. Ein so starkes Erdbeben wie in Japan ist bei uns sehr, sehr unwahrscheinlich. Und weil wir nicht am Meer leben, gibt es auch keinen Tsunami. Trotzdem sind auch wir jeden Tag Gefahren ausgesetzt, zum Beispiel dem Strassenverkehr, Überschwemmungen oder Krankheiten. Wir können aber lernen, damit umzugehen. Ein Schritt dazu ist, mit anderen Menschen darüber zu reden, ein anderer, nach Lösungen zu suchen, wie du dich schützen kannst.

Schickt uns eure Fragen an: kinder@sonntagonline.ch

GAME-TIPP

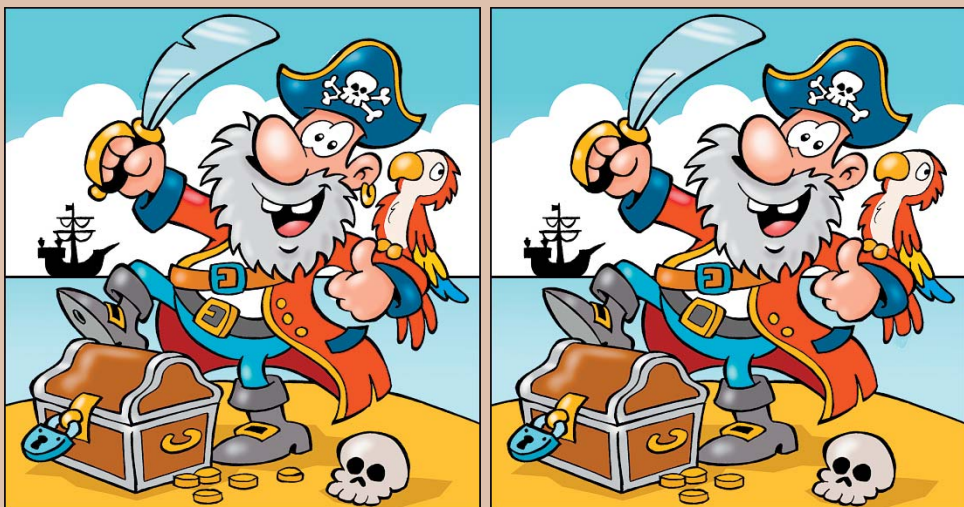


«NEW SUPER MARIO BROS. WII»
Prinzessin Peach wurde entführt – ein Fall für Super Mario! Besonders grossen Spass macht das Game, weil es einen Mehrspielermodus gibt, wobei du gemeinsam mit bis zu drei Mitspielern die Abenteuer abschliessen kannst. Lustig: Mit dem Pinguin-Anzug kannst du über Eisflächen rutschen. Auch dieses Mario-Game spielt in einer 2-D-Welt.

Schickt uns eure Game-Tipps an: kinder@sonntagonline.ch

SPASS MUSS SEIN

Wer findet die 10 Fehler im rechten Bild?



Frag den schlauen Tim

Wieso beißen Hunde?

Wer mit einem Hund spielt und ihm wehtut, wehrt sich dieser dagegen mit Knurren, Zähnefletschen oder Beißen. Es gibt auch Hundebesitzer, die ihre Tiere gezielt dazu abrichten, beispielsweise ein Haus zu bewachen und Leute mit aggressivem Zubeißen fernzuhalten. Darum ist es von Vorteil, bei unbekanntem Hunden vorsichtig zu sein, bevor man sich ihnen nähert und sie berührt.

Was bedeutet das Kopftuch für Musliminnen?

Noch bis vor wenigen Jahrzehnten trugen viele Frauen auch in der Schweiz ein Kopftuch, beispielsweise wenn sie auf dem Feld oder im Garten arbeiteten. Das diente dem Schutz vor der Sonne. Für die muslimischen Frauen hat das Kopftuch eine andere Bedeutung. Es soll ihre Haare verbergen, da nur der eigene Ehemann und die Familie diese sehen sollen. Allerdings wird diese Vorschrift von den muslimischen Frauen bei uns und in den islamischen Ländern unterschiedlich befolgt. Es gibt Länder wie Saudiarabien oder Iran, wo es den Frauen gesetzlich verboten ist, mit unbedeckten Haaren das Haus zu verlassen. Andere Staaten wie etwa in Nordafrika nehmen das weniger genau.

LUKAS ...DER HELLE WAHNSINN

VIELE MEINEN, ICH HABE DIE AUGEN MEINER MÜTTER!



ANDERE SAGEN, ICH HABE DIE OHREN MEINES VATERS!



ABER AUF ALLE FÄLLE HABE ICH DIE ZÄHNE MEINES OPAS!



DIP1 LU029