

# Was tun gegen Müdigkeit?

**Beitrag von „Delphine“ vom 15. November 2007 23:07**

Und wenn du das mit dem Hinlegen auf eine etwas passendere Zeit verlegst? Ich weiß nicht, wie alt deine Kinder genau sind, aber ich erinnere mich aus meiner eigenen Kindheit (beide Eltern Lehrer), dass schon als wir ganz klein waren, die halbe Stunde nach dem Mittagessen "Mittagspause" war. Wir haben als wir ganz klein waren auch Mittagsschlaf gemacht, später (so mit 3 oder 4 ging das schon) leise in unserem Zimmer gespielt, Bilderbücher angeguckt, später Hausaufgaben gemacht. Währenddessen haben meine Eltern Mittagspause gemacht. Das war für uns immer ok und selbstverständlich. Nur ganz manchmal gab es Streit, so dass meine Eltern eingreifen mussten.

Gruß Delphine