



Søvn- og hvilepolitik i Ørnevang Børnehus

I Ørnevang Børnehus ligger emnet "børn, søvn og hvile" os meget på sinde og på baggrund af teoretisk viden og vores erfaringer, har vi udformet følgende for børnenes søvn og hviletid i Ørnevang Børnehus.

Forskning i dag viser, at mange børn sover alt for lidt. Det 1-2 årige barn har behov for 13-14 timers søvn i døgnet, det 3 årige har behov for 10-14 timers søvn, og det 4-5 årige barn har behov for 10-12 timers søvn i døgnet.

En sund søvnrytme bliver tilrettelagt i barndommen, og den betyder alverden for barnets fysiske og psykiske sundhed. Mangel på søvn kan skabe flere konflikter, gøre de små ekstra støjende og sarte, mindre modtagelige for læring, mindre modstandsdygtige over for sygdom og mere disponerede for overvægt.

En god middagslur er afgørende for barnets velbefindende. Den giver barnet tid og ro til at rydde op i dagens indtryk, og den kan forbedre barnets nattesøvn, fordi barnet får mere ud af sin dag og bliver mere naturlig træt om aftenen. Børn bliver gladere, leger bedre, har færre konflikter og har mere overskud til at være selvhjulpne. Hvorimod en forkortet middagslur kan give overtrætte, overgearede og stressede børn.

Oftest regner forældre med, at en forkortet middagslur giver nemmere ind-sovning om aftenen, men i stedet kan det stik modsatte ske, da en afbrudt søvn kan ødelægge hele eftermiddagen for barnet og gøre det overtræt og uroligt, så det bliver næsten umuligt for barnet at finde ro ved sovetid. Børn kan ikke sove på forskud eller spare op på søvnkontoen, men i stedet har de behov for at sove, når de er trætte.

Søvn og hviletid i Ørnevang Børnehus:

Børn er forskellige, og de skal behandles forskelligt, så dialogen med jer forældre er vigtig

- **Som udgangspunkt vækker vi ikke børnene, de skal have lov til at sove til, de vågner af sig selv**
- Børn i vuggestuen, der kun sover 1 lur, vil typisk have sovet fra omkring kl. 12, og vi noterer tidspunktet for, hvornår de er vågnet på en whiteboard tavle ved Pingvinstuen
- Personalet noterer kun sovetider for børnene i vuggestuen, som sover 1 -2 gange i løbet af dagen
- Børn, der ikke sover, hviler 30 min på madras i middagsstunden, imens de lytter til afslapningsmusik eller en historie
- Børn, der nærmer sig overgangen til ikke at sove middagssøvn længere, vil vi gerne lave aftale om at sove færre dage i løbet af ugen. Barnet skal som minimum have

lov til at sove 1 time, og hvis barnet er svært at vække, vil vi lade det sove færdigt, fordi det har behov for søvnen

- Af praktiske hensyn kan det være nødvendigt at vække de sidste børn i børnehaven omkring kl. 14.30
- Vi vil gerne gå i dialog med jer forældre om at bryde uhensigtsmæssige søvnmønstre. Selvfølgelig kan der være tidspunkter i barnets liv, hvor det skal hjælpes på vej til at bryde nogle søvnmønstre, og her står vi gerne klar med vejledning og hjælp