

## **Søvnpolitik**

Søvn er en vigtig del af en sund hverdag. God søvn er vigtig.

Søvnfysiologisk er det bedst at lade et barn sove, til det vågner af sig selv, og ikke vække det. Derfor er det vores holdning, at børn skal sove alt det, de behøver. Hvis et barn sover om dagen, er det fordi barnet er træt.

Det er forskelligt, hvor aktive børn er i løbet af dagen – fysisk og mentalt. Så det er forskelligt, hvor længe de har brug for at sove. Søvnforskere har bevist at god søvn avler god søvn. Et barn som selv er vågnet fra middagsluren, er udhvilet, har mere overskud, er gladere, og bruger sig selv mere i løbet af eftermiddagen. Det finder også nemmere ro om aftenen.

Vi ønsker at lade børnene sove, når de er trætte, uafhængigt af hvornår på dagen det måtte være.

### **Under søvnen sker mange nødvendige processer:**

- Vækstudvikling.
- Cellereparation.
- Heling af betændelse.
- Sjælen opbygges.
- Intellectet udvikles og opbygges.
- Opbygning af væksthormon og immunsystem.

Forskning viser at antallet af stresshormoner forhøjes hos børn, der ikke sover nok om dagen. Derved kan de have svært ved at sove om natten. Ligeledes kan for kort middagslur også give flere natlige opvågninger.

### **Derfor:**

- lægger vi børnene til at sove, når vi vurderer, at de er trætte.
- vækker vi ikke børnene af deres søvn.

Børnene sover ude i deres barnevogn/ krybbe, til de begynder i børnehaven.

I børnehaven er det individuelt og efter aftale med forældrene, om børnene skal sove og hvor længe.