

Princip for søvn

Baggrund:

Søvn er et basalt fysiologisk behov på lige fod med mad, drikke og kontakt og dermed en forudsætning for barnets sundhed, udvikling og trivsel. Små børn har brug for meget søvn, men betydningen af tilstrækkelig søvn er lige så vigtig for børn i skolealderen.

Børn har forskellige søvnbehov i forhold til deres alder:

SØVNENS BIOLOGI			
Center for søvn BØRN & UNGES			
Alder	Søvnbehov	Vågenbehov	Vågentid pr. gang
Nyfødt	16-20 timer	4-8 timer	45-60 min.
3 måneder	14-15 timer	9 timer	1,5 time
5 måneder	14-15 timer	10 timer	2 timer
6 måneder	14 timer	10 timer	2-3 timer
9 måneder	14 timer	10 timer	2,5-4 timer
1-2 år	12-14 timer	10-12 timer	5-6 timer
3-6 år	10-12 timer	12-14 timer	-
7-12 år	9-11 timer	13-15 timer	-
13-17 år	8-10 timer	14-16 timer	-

centerforsøvn.dk

Formål:

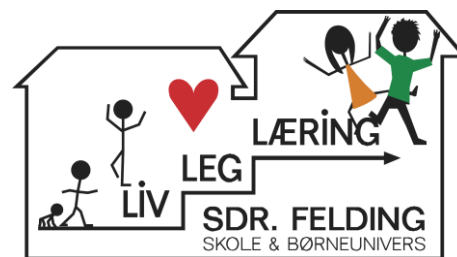
- Princip for søvn skal sikre, at fællesinstitutionen og hjemmet i samarbejde giver alle børn de bedste fysiske og psykiske forudsætninger for at kunne fungere, trives, udvikles og lære i de fællesskaber, som de er en del af i løbet af dagen.
- Princip for søvn skal også sikre, at fællesinstitutionens børn oplever sig set, anerkendt og mødt i forhold til at få opfyldt deres basale behov og derigennem opnår både motivation for og kompetencer til at tage vare på egen krop og psyke.

Det betyder i praksis, at:

- Børnene understøttes i at mærke og sætte ord på behovet for søvn, på samme måde som for fx behovet for mad og passende påklædning.
- Børn i vuggestue og børnehave skal have lov til at sove, når de er trætte.

SDR. FELDING SKOLE & BØRNEUNIVERS

SKOLEGADE 31
7280 SDR. FELDING



- Hvis der opleves udfordringer i forhold til søvn i hjemmet eller institutionen, udarbejdes der en søvnlog for at sikre sig, at børnene får den bedst mulige søvn fordelt på hele døgnet.
- Fællesinstitutionen forventer, at forældrene medvirker til at sikre, at skolebørn får mulighed for, at få den fornødne søvn for alderen, samt at de indgår i dialog om fx tid til hvile i løbet af dagen (fx med børn med særlige behov og SFO).
- Forældre til fællesinstitutionens børn kan forvente at blive kontaktet ifald barnet/den unge gentagne gange ikke møder veludhvilet i skole.

Mål:

- Børnene i fællesinstitutionen får de bedste betingelser for at trives udvikle sig og lære – igennem hele dagen.
- Børnene i fællesinstitutionen oplever at blive anerkendt og mødt i deres basale fysiske behov og udvikler herigennem god fornemmelse og respekt for egen krop og behov.

Fællesinstitutionens ansvar:

- Det er fællesinstitutionens ansvar at tilbyde børnene gode muligheder for at sove, når de er trætte, og fx ikke blot når det passer ind i institutionens praktiske program.
- Det er fællesinstitutionens ansvar at stille sig til rådighed for dialog og vejledning for de forældre, som hjemme oplever udfordringer med fx at få barnet til at sove.

Forældrenes ansvar:

- Det er forældrenes ansvar at tilrettelægge hverdagen i hjemmet, så den så vidt muligt imødekommer både barnets fysiske og psykiske behov, - herunder behovet for søvn.
- Det er forældrenes ansvar at informere institutionen, hvis der er forhold i hjemmet, som fx i en periode udfordre barnet, så dets søvnbehov ændrer sig.

Mere information kan findes på : [Center-for-soevn-Soevnpolitik.pdf](#)