

Søvn og Hvile i Vasshus Gardsbarnehage

I Vasshus Gardsbarnehage har vi lagt til rette for en god hvilestund, som er viktig for barnas trivsel og overskudd i hverdagen. Hver dag har barna en hvilestund på 15 minutter, der de ligger på madrasser og hører på rolig musikk. Dersom barnet ditt sovner, får det en hvil på inntil 45 minutter. Skulle barnet ha behov for lengre søvn, tilrettelegger vi for dette i vognen utendørs.

I overgangsfasen fra vognsoving til å være våken hele dagen, kan barnet trenge kortere dager i barnehagen for å klare å ha nok overskudd til den aktive hverdagen her. Vi ser på søvn i barnehagen som verdifullt for barnas utvikling og læring, og vi heier på gode søvnrutiner! Hvis barnet deres sovner litt senere om kvelden i denne perioden, er dette helt naturlig og går over etter hvert.

Husk at nok søvn og hvile bidrar til at barnet ditt kan nyte barnehagedagen fullt ut!

Ta kontakt om du har noen spørsmål!



Hvile, ro og søvn

“Barnehagen legger daglig til rette for ro, hvile og søvn, tilpasset hvert enkelt barns individuelle behov. “



Vasshus Gardsbarnehage



Generelt om soving:

Både små og store barn trenger søvn eller hvile i løpet av en dag. De yngste barna sover gjerne 1-2 timer per dag. Uavhengig av hvor lenge barnet er i barnehagen, er det alltid noe rundt dem som lager lyd, er i aktivitet osv...

Det er nokså vanlig at barnet i en periode når det er 2 – 3 år vil sove senere på kvelden hjemme om det fortsatt sover i barnehagen. Samtidig er det også tydelig at barnet trenger søvn i løpet av dagen i barnehagen. Det kan merkes på humør, på lekeevne og noen ganger ved at barnet sovner under måltidet, på huska ute og så videre. Det kan være slitsomt for foreldrene å komme gjennom slike perioder. Da er det viktig å kommunisere at barnet har det slitsomt om det ikke får den søvnen det trenger for å komme gjennom dagen.

Definisjon:

Hvilestund på madrass i barnehagen:

En tilrettelagt pause i løpet av dagen hvor barna får mulighet til å hvile på madrasser innendørs. Hvilestunden er en tid for ro og avspenning, der barna kan ligge og slappe av, enten de ønsker å sove eller bare hvile. Målet er å gi barna en pause fra dagens aktiviteter.

Soving i vogn:

En tilrettelagt soveperiode for de yngste barna i barnehagen som foregår utendørs i barnevogner. Barna legges til ro i vogner for en dypere søvn, og får samtidig frisk luft og en stabil hvileplass. Personalet sikrer at hver vognsoveperiode er trygg og tilpasset barnets behov for søvn og hvile. Minst 45min.



Visste du at:

- Søvnen deles inn i flere stadier, og dyp søvn er avgjørende for hjernens og kroppens restitusjon. Barn trenger rundt 20 minutter for å nå dyp søvn, så en hvile på kun 30 minutter gir bare 10 minutter med dyp søvn. Dette kan være for lite til at barnet blir ordentlig uthvilt og klar for dagen videre
- Hvis barnet virker desorientert eller bruker lang tid på å våkne helt, kan det være et tegn på at søvnen ble avbrutt for tidlig og ikke var dyp nok.
- Trygghet i oppvåkningen, som å sitte hos en voksen, hjelper barnet å få en rolig overgang fra hvile til aktivitet.
- Nok søvn er viktig for barnets trivsel, og åpen kommunikasjon mellom barnehage og foreldre sikrer at søvnbehovene følges opp kontinuerlig.

