

Hvöld hefst að loknum hádegismat í Heilsuleikskólum.

Í Heilsustefnunni leggjum við mikla áherslu á þýðingu hvíldar þegar talað er um heilbrigðan lífsstíl því svefn er forsenda heilbrigðis á sama hátt og vatn, súrefni og næring.

En á yngri deildunum fara öll börnin í hvíldina, hvort sem þau sofa eða bara liggja og eiga rólega stund með kennurunum.

Rannsóknir sýna að um helmingur foreldra reyna að minnka eða hindra það að barnið sofni eftir hádegi eða vekja barnið í miðjum svefni því þeir óttast það að ef barnið sofi eftir hádegi þá eyðileggi það nætursvefninn. En hádegissvefninn er mjög mikilvægur til þess að barnið fái góðan nætursvefn. Fá barn ekki hádegissvefn verður það orðið mjög þreytt seinni hluta dags og aukning verður á stresshormóninu kortisol, sem undir eðlilegum kringustæðum minnkar á næturnar og eykst svo að morgni til. Þegar barnið verður of þreytt eykst stresshormónið sem þýðir það að barnið á erfiðara en annars með að sofna. Þegar barnið er orðið mjög þreytt veldur það stressi og stresshormónamagnið eykst fyrir svefninn sem þýðir að barnið á erfiðara með að sofna. Skoða þarf hversu margra klukkutíma svefn barnið er að fá í heild á sólarhring.

Góð þumalputtaregla til að meta hvort barn sé að fá nægan svefn er að kanna hversu auðvelt það á með að vakna.

Fólki hættir til að vanmeta svefnþörf barna og oft hafa börn þörf fyrir meiri svefn en þau fá. Hádegissvefn er náttúruleg þörf og hluti af heildarsvefnþörf barns á sólarhring. Meira að segja börn allt upp að 5 ára aldri geta haft þörf fyrir svefn eftir hádegi vegna uppsafnaðs langtíma skorts á svefni.

Að vekja barn í miðjum svefni má líkja við því að taka matardiskinn frá barni þegar barnið er búíð að borða helminginn af matnum sínum. Þegar barnið er vakið eftir t.d. klukkustund þá er barnið í miðjum djúpsvefni og það hefur óæskileg áhrif á líðan barnsins í leik og starfi, það verður stressað, pirrað og órólegt sem hefur áhrif á samskiði þess við börn og fullorðna. Hádegissvefn barna er líka oft kærkomin hvíld frá annríki, hávaða og stressi sérstaklega í leikskóla umhverfi. listi yfir svefnþörf barna eftir aldri:

6-12 mánaða börn 14-15 tímar

1-3 ára börn 12-14 tímar

3-6 ára börn 10-12 tímar