

Undrar du om barn och sömn? Fråga en förskolepedagog

Varför är det viktigt med sömn?

Barnets kropp behöver återhämtning och sömn stöttar bland annat immunförsvaret. När barnet sover bearbetar hjärnan upplevelser, lagrar minnen och lagrar kunskap.

Hur mycket sömn behöver barn?

Barn mellan 1-3 år bör sova mellan 12 och 14 timmar, barn mellan 3 och 6 år bör sova mellan 11 och 12 timmar, barn mellan 6 och 12 år bör sova mellan 10 och 11 timmar.

Vad händer vid sömnbrist?

Barn kan bli mer impulsiva samt lättare bli ledsna, irriterade och rastlösa. Sömnbrist kan också leda till inlärningssvårigheter, sämre minne och sämre koncentration.

Tips för bättre sömn

Ha en lugn och mysig kvällsrutin vid samma tid och på samma sätt varje dag. Undvik att barn tittar på tv, dator eller andra skärmar minst en timme före läggdags.

Prata med en pedagog i din verksamhet!

Vill du veta mer om sömn, mat eller språkutveckling? Prata med en pedagog i din verksamhet eller gå in på 1177.se och sök på "barn och sömn", "barn och mat" eller "barns utveckling".