

ZZZ ZZZ ZZZ

## Børn sover for lidt

Mange børn er ikke udhvilede, når de bliver afleveret i daginstitutionen.

Øjnene er smalle, og den lille mund lægger an til et gab. Sådan oplever mange pædagoger børnene, når de bliver afleveret landet over. Ifølge en ny undersøgelse blandt pædagoger og forældre foretaget for Kommunernes Landsforenings (KL) nyhedsbrev Momentum får mange børn ikke søvn nok derhjemme.

Børnehaveleder og bestyrelsesmedlem i BUPL's lederforening Ole Nielsen kan kun nikke genkendende til undersøgelsens resultater.

»Vi oplever, at nogle af børnene virker uoplagte, når de kommer om morgenen. Vi har indimellem børn, som har brug for at sove, nærmest lige når de kommer om morgenen. Og det gælder også de større børn på fire-fem år,« siger Ole Nielsen til Momentum.

Ole Nielsen er langt fra den eneste, der tager imod søvndrukne børn. Hver fjerde pædagog oplever, at kun halvdelen eller færre af børnene er udhvilede, når de bliver afleveret. Fire ud af ti forældre svarer, at deres børn nogle dage er trætte, når de møder i daginstitutionen.

**SKAL SOVE MEGET.** Små børn har brug for mange timers søvn pr. døgn, og mangel på søvn går ud over børnenes trivsel og læring, fortæller Jan Ovesen, som er overlæge og søvnspecialist ved Nordens største søvnmedicinske klinik Scansleep.

»Når børnene er trætte, fungerer de dårligt socialt og får en let øget risiko for at blive syge, ligesom det kan være væksthæmmende og påvirke appetitten. Samtidig bliver de dårligere til at lære, da søvnen konsoliderer nyt stof, som bliver flyttet fra arbejdshukommelsen til langtidshukommelsen. Det har stor betydning for læringen, da det er her, alle oplevelserne skal lagre sig,« siger han til Momentum.

**BEDRE KOMMUNIKATION.** Ifølge undersøgelsen siger 61 procent af forældrene, at pædagogerne i deres barns institution ikke informerer dem om, hvad søvnen betyder for barnets trivsel og udvikling og læring. Blandt pædagogerne siger 55 procent til gengæld, at de en gang om ugen eller en gang om måneden fortæller forældrene om søvns betydning.

Formand for KL's Børne- og Kulturudvalg Jane Findahl ser det som et tegn på, at noget går galt i kommunikationen mellem pædagoger og forældre.

»Hvis vi skal skabe et bedre børneliv, er det utrolig vigtigt, at forældre og pædagoger spiller godt sammen. Når vi kræver, at forældrene skal mere på banen, skal vi samtidig give dem de rigtige forudsætninger. Og her har pædagogerne en faglig viden, som de skal videreformidle til forældrene,« siger hun. LAP

### VIDSTE DU AT

- 1-3 årige skal have mindst 12-13 timers søvn pr. nat, og de skal sove til middag én eller to gange om dagen. 3-5 årige har brug for søvn 11-12 timer i ét stræk og måske en middagslur.

Kilde: *Pjecen 'Fakta om spæd- og småbørns søvn' af forskningsnyhedsjærsker, stud.med. Marjan Petersen*

keep living

PRESSALIT.  
CARE

## Spar på kræfterne, ikke på omsorgen

Alle vores højderegulerbare pusleborde er el-drevne og indstilles trinløst til den rigtige arbejds højde.

Små pillinger er sikret mod ulykker gennem integrerede sikkerhedsanordninger.



www.pressalit.com • Tlf: 4753 6651 • Email: info@pressalit.com

**UCC**  
Professionshøjskolen UCC

## Uddannelseschef Carl-Jørgen Bindstev går på pension



I den anledning indbydes kolleger,  
samarbejdspartnere og andre kontakter  
gennem 44 år til reception  
**Fredag den 30. marts 2012 kl. 14.30**

Af hensyn til arrangementet bedes man tilmelde sig på [lich@ucc.dk](mailto:lich@ucc.dk)  
senest den 28. marts 2012

Pædagoguddannelsen Storkøbenhavn  
Ejbyvej 35  
2740 Skovlunde

T 4189 7300  
[www.ucc.dk](http://www.ucc.dk)