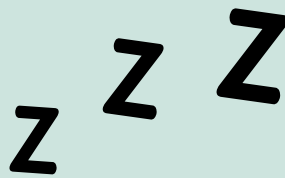


Anbefalinger

Gode søvnvaner



JUST
HUMAN

1

Børn i alderen 7-12 år bør sove 9-11 timer hver nat

Selvom søvnbehovet kan variere fra barn til barn, bør du som forælder vurdere, om barnet virker udhvilet efter en nats søvn, og om det føler sig træt i løbet af dagen.

2

Sluk i god tid og hold skærmmedier ude af soveværelset

Lys og underholdningen fra skærme kan forsinke sovetidspunktet og forringe søvnkvaliteten. Læg skærmen væk før I går i seng, og lad mobilen og andre bærbare skærme sove i et andet lokale.

3

Understøt at barnet får bevæget sig i løbet af dagen

Fysisk aktivitet er vigtigt for barnets udvikling og er med til at hjælpe barnet med at falde til ro om aftenen. Dog bør fysisk aktivitet kort før sengetid undgås.

4

Sørg for faste søvnrutiner

En fast sengetid og et fast tidspunkt at stå op, hver dag, hjælper barnet til at falde hurtigere i søvn. Faste og forudsigelige rutiner om aftenen gør det desuden lettere for barnet at omstille sig i overgangen fra vågen til at skulle sove. Den sidste time inden sengetid bør være en rolig periode.

5

Sørg for en god søvnhygiejne

Et godt og roligt sovemiljø højner kvaliteten af søvn. Soveværelset bør være rent, køligt, mørkt og uden forstyrrende lyde og elementer. Luft ud umiddelbart inden sengetid, brug mørklægningsgardiner og evt. en dæmpet belysning.