

## Søvn politik i Markblomsten.

1-3 år

Fra 1 år begynder de fleste børn at kunne nøjes med en enkelt lur i løbet af dagen. Står barnet meget tidligt op om morgenen, fordi familiens program kræver det, kan det være nødvendigt med en lille lur, når barnet er kommet i vuggestuen, dog max ½-1 time.

En god middagslur, hvor barnet sover den tid det har brug for, er med til at fremme nattesøvnen, såfremt luren tilpasses barnets alder. For børn over 1 år bør den vare ca 2 timer og helst ikke efter kl.15.

I vores vuggestue ligger formiddagsluren fra ca 7.30 til 8.30, så derfor skal de børn der har behov for det, være her senest kl 7.30  
Eftermiddagsluren er mellem 12-15 og i det tidsrum vækker vi som udgangspunkt ikke børnene.

Hvis jeres barn har en anden søvn rytme er vi klar til en snak, så vi i fællesskab kan finde den rette løsning.

Vi anbefaler vores søvnpolitik, da jeres barn dermed får mest muligt pædagogisk og socialt udbytte af dagen i vuggestuen.

Litteratur om børn og søvn:

Vibeke Manniche: Børns søvn – din lille sovetryne.