



Alle har brug for søvn

BØRN DER SOVER FOR LIDT ELLER FOR DÅRLIGT, LÆRER OG FORSTÅR MINDRE END BØRN, DER FÅR TILSTRÆKKELIG SØVN. HJERNEN ELSKER SØVN.

Hvor meget skal vi sove?

(Vejledende iflg Center for Søvn)

	Søvn-behov	Vågen-behov	Vågen pr gang	Antal lure
Ny-født	14-17 timer	7-10 timer	45-60 min	Variere r
3 mdr	14-17 timer	7-10 timer	1,5 time	4-5 lure
5 mdr	12-15 timer	9-12 timer	2 time	4 lure
6 mdr	12-15 timer	9-12 timer	2-3 time	3 lure
9 mdr	12-15 timer	9-12 timer	2,5-4 time	2 lure
1-2 år	11-14 timer	10-13 timer	5-6 time	1 lure
3-5 år	10-13 timer	11-14 timer	-	-
6-13 år	9-11 timer	13-15 timer	-	-
14 -18 år	8-10 timer	14-16 timer	-	-

Søvn elsker døgnrytme

En god døgnrytme er essentielt for god søvn.

- En god nattesøvn starter om morgenen, ved at lade kroppen og hjernen bruges når vi er vågne
- Måltider på faste tidspunkter
- Skru ned for lyset inden sengetid (også skærmen) og sov i et mørkt rum
- Smart placering af vågentid, middagsluren må fx ikke være for lang eller ligge for sent
- Søvn har det bedst når det er køligt

Hvad gør søvnen?

- Genopbygger kroppens væv
- Styrker immunforsvaret
- Styrker hukommelsen
- Kroppen restituerer sig
- Styrker indlæringsevnen
- Regulerer appetitten
- Holder humøret oppe

Ovenstående er kun vejledende, kontakt din shpl. for yderligere hjælp.