

# Svefn og nám



## Góður svefn

### Góður svefn er mikilvæg forsenda náms.

Ílla sofið barn á erfiðara með að einbeita sér, er ergilegt og meðtekur illa það sem fram fer í kennslustofunni. Sömu leiðis hefur svefn mikið áhrif á minni. Þegar greiningar á námsvanda eða athyglisvanda fara fram er mikilvægt að átta sig á því hvort of lítil svefn eigi þátt í vanda barnsins. Hér að neðan eru nokkur góð ráð varðandi svefn barna á grunnskólaaldri: Góður svefn er mikilvæg forsenda náms.



## Hafið svefntíma reglulegan

Best er að barnið fara alltaf að sofa og vakni á sama tíma. Auðvitað er tilhneiging til að víkja frá þessu um helgar, sérstaklega þegar börnin verða eldri. En reynið að kollsteypa ekki svefntíma alveg um helgar, þú bætir ekki upp svefnmissi vikunnar með því að sofa meira þá. Það er eðlilegt að 6-13 ára börn sofi 9-11 klst á nóttu en unglingar 8-10 klst. Að sjálfsögðu er þetta að einhverju leyti persónubundið en það er ágætt að hafa þessar tölur til viðmiðunar.

## Hugið að umhverfinu

Fólk sefur best í svölu herbergi, í rólegu umhverfi. Forðist að vera með eitthvað í herberginu sem truflar, s.s. tölvu eða sjónvarp. Hvetjið barnið frekar til að lesa eða hlusta á góða bók fyrir svefninn. Einnig getur foreldrið átt gæðastund með barninu og lesið fyrir það.

## Forðist daglúra

Sum börn verða mjög þreytt eftir skóladaginn svo ekki sé minnst á unglíngana okkar. Ef daglúrar verða að venju getur það truflað nætursvefn. Ef þið þurfið nauðsynlega að leggja ykkur þá skuluð þið stilla klukku svo lúrin verði ekki lengri en 20 mín og leggja ykkur helst fyrir kl 17.

## Góð rúttína gulli betri

Ef við hjálpum barninu að búa til rúttínu fyrir svefn er líklegra að það sofni vel. Þá reynum við að gera allt eins á hverju kvöldi, í sömu röð. Svefnrúttína byrjar u.þ.b. hálfri klukkustund áður en barnið á að fara að sofa. Dæmi um rúttínu getur verið að hátta, pissa, bursta tennur, lesa bók og slökkva ljós.

## Regluleg hreyfing og hollur matur

Reglubundin hreyfing og góðar neysluvenjur í mat og drykk stuðla að almennri vellíðan og þar með betri svefni. Þó er ekki ráðlegt að borða mikið eða hreyfa sig rétt fyrir svefntíma. Ekki verður komist hjá því að minnast á neyslu vinsælla koffeínríkra drykkja sem eru ekki æskilegir fyrir börn og unglínga.

## Sleppið símanum

Ljósið sem snjallsímar og spjaldtölvur gefa frá sér hafa truflandi áhrif á dægursveiflur. Þau eiga ekki heima í svefnherbergjum.

Best er ef fjölskyldan öll á vísan stað frammi þar sem slík tæki eru skilin eftir á nóttunni.

Mælt er með því að hætta allri notkun snjalltækja klukkutíma áður en lagst er upp í rúm.

