



SÖMNI



– en viktig källa till välmående

Sömnen är viktig för alla, men speciellt för barn. Under sömnen slappnar kroppen av och får tid att bearbeta dagens händelser.

Sömnen gör oss utvilade, glada och pigga. Det är lättare att koncentrera sig och lära sig nytt när vi sover gott. Barn i skolåldern behöver ca 10 timmar sömn i dygnet medan vuxna klarar sig med 7–8 timmar. Barn som lägger sig för sent får inte den sömn de behöver. Tv:n och datorn stimulerar hjärnan kraftigt. Det bidrar till att det blir svårt att somna och sova gott.

Sömnp Problemen kan påverka hela familjen. Se gärna över hela familjens sovanor och fundera om det är något ni kan göra för att få en bättre sömn. Om ditt barn har svårt att somna på kvällen eller vakna på morgonen kan det bero på att barnet lägger sig vid fel tidpunkt. Utgå från tiden när barnet ska vakna och räkna sedan tio timmar bakåt för att få en lämplig tid att lägga sig.

Kroppen mår bäst av att vila under dygnets mörka timmar och vara aktiv när det är ljus. En regelbunden dygnsrytm är bra för hälsan. Försök vakna och lägga er samma tid varje dag. På helgen kan ni eventuellt sova lite längre, men inte mycket. Försök få så mycket morgonljus och dagsljus som möjligt, speciellt på vintern. Kanske kan ni gå till skolan istället för att åka bil. Ät

frukost, lunch och middag på regelbundna tider. Ät inte middag för sent. Mat och socker sätter igång kroppen. Kvällsmålet ska vara lätt.

Skapa en lugn stämning på kvällen. Stäng av tv:n i god tid, släck lampor och låt hemmet bli tystare. Du kan låta ditt barn ligga i sängen och läsa lite innan det ska sova. Sen kan du gå in och säga god natt. Se till att ditt barn har en lugn och sval miljö runt sig när det ska sova. En nattlampa med svagt ljus kan vara trevligt. Stanna gärna en liten stund och prata med ditt barn. Avsluta nattandet med att du och barnet är vänner.

Sömnen är annorlunda i början och slutet av natten. Musklerna återhämtar sig under den djupa sömnen i början av natten. Genom att lägga sig i tid försäkras man sig om att man får tillräckligt av den viktiga djupa sömnen som börjar i god tid före midnatt. Tillräcklig sömn ökar kroppens motståndskraft och gör oss mindre mottagliga för sjukdomar. Det lönar sig alltså att sova!

Sov gott!
Mikaela Wiik
Folkhälsan

KIKAS SPALT

Vilken underbar vinter vi har! Nu ska vi alla passa på att njuta av all snö, åka pulka, skida och leka i snön. Som barn har jag alltid varit mer förtjust i vintern än sommaren. Naturen blir inlindad i ett mjukt och skönt bomullstäck och jag älskar när det knarrar under fötterna när man går i snö.

Den vita snön gör att allt blir så mycket ljusare. Snart börjar vårsolen lysa och då blir det riktigt ljust. För att sova bra på natten är det viktigt att vi vistas ute i ljuset på dagen. Dessutom sover vi bättre ifall vi rör på oss mycket på dagen. Snö och vinter blir med andra ord rena rama sömnpillret för oss. Vi måste bara passa på att utnyttja den.

Mikaela skriver i sin text om hur viktig sömnen är och hur vi ska sova tillräckligt. Hon vet en hel del om hur man sover bra. Barn har säkert också goda idéer. På följande sida får alla barn skriva förslag på sömntips åt mig. Ni har säkert många förslag på hur man somnar bra.

På dagen behövs också stunder av vila och avslappning. Nu kan ni där hemma passa på att massera varandra och slappna av. Använd massagesagan som hjälp när ni börjar massera varandra.

Sköna stunder,
KikaF



Sömn och vila

Barn behöver sova 10 timmar varje natt. Då du sover tillräckligt vaknar du piggt och utvilad. Du är på bättre humör och tänker positiva tankar, du har lättare att koncentrera dig på skolarbetet och minns bättre. För att sova bra behöver du vara ute i dagsljuset och röra på dig mycket på dagen. Sedan är det bra att lugna ner sig i god tid innan du ska sova. Under dagen behöver kroppen också små stunder av avslappning och vila. Ligg på sängen och läs en bok, eller låt bara tankarna flyga fritt.

Väderleken – massagesaga för familjen

Det är alltid skönt att ge och få massage. Beröringen är avslappnande och bra för kroppsuppfattningen. Även äldre barn mår bra av att beröra och bli berörda. Passa på att i hemmet ge varandra en skön massage. Innan du börjar massera ska du alltid komma

ihåg att fråga om lov att få massera den andra. Det viktiga när du masserar är att ge en skön stund, inte att göra helt rätt. Upprepa gärna massagestunden många kvällar, så blir sagan och rörelserna bekanta.

Det var en gång en sol, som var stor och rund och gul ...

– Ena handen på axeln, ta andra handen och gör en stor cirkel medsols på ryggen.

... som värmden hela jorden.

– Strålar ut mot sidan



Men titta, då kom molnen och skymde solen.

– Gör små cirklar med fingerblomman (handens fingertoppar bildar en blomma)



Sedan kom vinden som blåste starkare och starkare och starkare ...

– Stryk med händerna från sida till sida, hårdare och hårdare.



... tills det blev en tornado.

– Börja högst upp och gör tornadoliknande strykningar med fingerblomman.

Sedan kom blixten.

– Rita små blixtar med fingertopparna.

... åskan.

– Klappa på ryggen med handflatorna.

Och så kom regnet.

– Börja högst upp och låt fingrarna regna mot ryggen.



Det regnade hårdare och hårdare ...

– Samma som ovan, men fortare och fortare.

... tills det blev hagel ... och mer hagel.

– Dutta med fingertopparna hårdare och hårdare.

Sedan började det snöa och allt blev vitt och vackert.

– Dutta mycket lätt och sakta.

Det enda man såg var en katt, som tassade i den vita mjuka snön ... och en katt till ... och en katt till.

– Klättra upp mot nacken genom att rulla handen från handloven till fingerspetsarna, först på ena sidan av ryggen, sen mitt på ryggen och till sist på andra sidan.

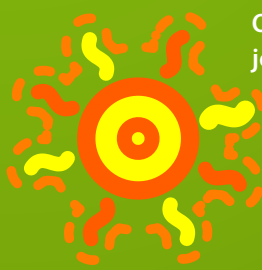
Sedan kom dimman och allting blev stilla

– Händerna stilla på ryggen.



Och nu kommer solen och värmer upp jorden en gång till

– Ena handen på axeln, ta andra handen och gör en cirkel medsols på ryggen. Lägg sedan båda händerna på axlarna och tacka för att du fick massera.



BÄSTA SÖMNTIPSET

Som barn lärde jag mig att man ska räkna får för att somna, men det fungerade aldrig riktigt bra. Nu får du hjälpa mig med fler bra sömntips. Du har säkert många förslag på vad man ska göra för att somna bra. Skriv ner ditt bästa sömntips. Klipp ut och lägg i Hälsoverkstadens postlåda på skolan, så deltar du i utlottning av priser. Sömntipset får ni sedan läsa om i nästa nyhetsbrev.

Mitt bästa sömntips är: _____

Namn: _____

Klass: _____ Skola: _____

Andra idéer/hälsningar till Hälsoverkstaden: _____

