

Fréttabréf Vallarsels

Janúar 2018

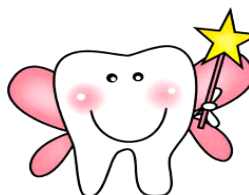
Skólastarfið

Gleðilegt ár öll og innilegt þakklæti fyrir árið sem var að líða. Skólastarfið er nú allt komið á fullt aftur eftir jóla og áramót og ýmislegt skemmtilegt framundan.

Á morgun, **bóndadag**, ætlum við að smakka þorramat og verður gaman að fylgjast með hvernig börnunum líkar við hann.



Mikilvægar dagsetningar á næstunni: Nánar verður sagt frá þeim er nær dregur.



Í febrúar hugsum við um **tannverndina**

Þriðjudaginn 6.febrúar er "**Dagur leikskólans**". Þá er litabema í skólanum.

Mánudaginn 12.febrúar er **bolludagur**, 13.febrúar er **sprengidagur** og 14.febrúar er **öskudagur**.

Sunnudaginn 18.febrúar er **konudagur**



Veikindi barna

Mikilvægt er að minna á að nú er mikill flensutími eins og yfirleitt á þessum tíma árs. Foreldrar eru beðnir að sinna því vel að gefa börnunum nægan tíma heima til að jafna sig.

Slöpp og hvað þá veik börn eiga alls ekki að vera í leikskólanum. Til að hugsa um velferð þeirra verður að gefa þeim þann tíma sem þau þurfa til að jafna sig heima.

Pokar fyrir óhreinu fötin

Nú eru liðnir nokkrir dagar síðan við tókum alla plastpoka út og hefur það farið vel af stað. Mikilvægt er að við tókum öll höndum saman til að þetta eigi eftir að ganga sem best.

Sumarið 2018

Eins og oft á þessum tíma eru foreldrar farnir að spyrjast fyrir um sumarlokun 2018. Á þessari stundu er ekki vitað með hvaða hætti það verður en vonandi kemst það á hreint sem fyrst og þá verða foreldrar strax upplýstir.

Praktísk atriði sem er mikilvægt að lesa

Útivera - nú er kalt úti og mikilvægt að alltaf sé nóg af hlýjum fatnaði og aukafötum. Það verður að fara vel yfir töskur barnanna um helgar. Það er ekki gott þegar það fyrsta sem blasir við eftir helgar eru óhrein föt og blautir vettlingar.

Svefntíminn - Börn í leikskóla þurfa 10-14 klst svefn til að geta tekist á við nýjan dag.

Láta vita um frí - foreldrar láti vita fyrir kl. 10.00 af veikindum og eða fríum barna. Það er nauðsynlegt og sjálfsagt fyrir eldhúsið.

Vistunartími - við biðjum foreldra að virða vistunartímann, því starfsfólki er raðað inn í húsið eftir honum. Vinsamlega hafið samband ef breytinga er þörf.

Bílar í lausagangi menga - enn og aftur biðjum ykkur að skilja ekki bíla eftir í lausagangi fyrir utan skólann. Á girðingunni er merki til áminningar !



Gott að lesa þessa grein og rifja upp !

Grein um svefnþörf leikskólabarna, frá leikskólanum Rauðhóli

Ritað 23. September 2015.

Börn og svefn

Margir foreldrar leggja mikið á sig til þess að minnka miðdegissvefn barna sinni í góðri trú um að það sé nauðsynlegt til þess að barnið sofni fyrr á kvöldin. Margar rannsóknir sýna að um helmingur foreldra reyna að minnka eða hindra það að barnið sofni eftir hádegi eða vekja barnið í miðjum svefni því þeir óttast það að ef barnið sofi eftir hádegi þá eyðileggi það nætursvefninn. En samkvæmt Vibeke Mannische lækni og rithöfundu bókarinnar Børns søvn-din lille sovetryn (Svefn barna- litla svefnburkan) þín er hádegissvefninn mjög mikilvægur til þess að barnið fái góðan nætursvefn. Fáir barn ekki hádegissvefn verður það orðið mjög þreytt seinni hluta dags og aukning verður á stresshormóninu kortisol, sem undir eðlilegum kringustæðum minnkar á næturnar og eykst svo að morgni til. Þegar barnið verður of þreytt eykst stresshormónið sem þýðir það að barnið á erfiðara en annars með að sofna. Þegar barnið er orðið mjög þreytt veldur það stressi og stresshormóna magnið eykst fyrir svefninn sem þýðir að barnið á

erfiðara með að sofna. Skoða þarf hversu margra klukkutíma svefn barnið er að fá í heild á sólarhring.

Foreldrum hættir til að vanmeta svefnþörf barna og oft hafa börn þörf fyrir meiri svefn en þau fá. Hádegissvefn er náttúruleg þörf og hluti af heildarsvefnþörf barns á sólarhring. Vibeke bætir því við í bókinni sinni um svefn barna að meira að segja börn allt upp að 5 ára aldri geta haft þörf fyrir svefn eftir hádegi vegna uppsafnaðs langtíma skorts á svefni.

Samkvæmt Vibeke er hádegissvefninn jafn mikilvægur og matur og ekki æskilegt að vekja barn í miðjum svefni. Hún líkir því við það að taka matardiskinn frá barni þegar barnið er búíð að borða helminginn af matnum sínum. Þegar barnið er vakið eftir t.d. klukkustund þá er barnið í miðjum djúpsvefni og það hefur óæskileg áhrif á líðan barnsins í leik og starfi, það verður stressað, pirrað og órólegt sem hefur áhrif á samskipti þess við börn og fullorðna.

Hádegissvefn barna er líka oft kærkomin hvíld frá annríki, hávaða og stressi sérstaklega í leikskóla umhverfi.

Hér kemur listi yfir svefnþörf barna eftir aldri.

6-12 mánaða börn 14-15 tímar

1-3 ára börn 12-14 tímar

3-6 ára börn 10-12 tímar

Þýtt af Sæunni Elfu Pedersen úr danskri grein eftir Vibeke Mannische