



Referenser, styrdokument och lästips

*En bilaga till den inspelade föreläsningen av Helena Lindfors,
en del av Småbarn i Lunds SÖMN-PAKET för förskolan.*

Referenser

1177 Vårdguiden. (2020). *Barns sömn i olika åldrar*.
<https://www.1177.se/Skane/barn--gravid/att-ta-hand-om-barn/barns-somn/barns-somn-i-olika-aldrar/> (Hämtad 2025-02-17).

Benedict, C. & Tunberger, M. (2019). *Sömn, sömn, sömn: hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn*. Stockholm: Bonnier Impact.

Bergh, D. (2020). *Samtal om sömn är viktigt i förskolan*.
<https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/artiklar-om-forskning/samtal-om-somn-ar-viktigt-i-forskolan> (Hämtad 2025-02-17).

Carlberg, C., Granberg, A. & Lindfors, H. (2020). *De yngsta barnens egen läroplan: Lpfö 18 utifrån 1-3 åringars behov och perspektiv*. Liberi förlag

Desjean-Perrotta, B. (2008). Five Essential Reasons to Keep Naptime in the Early Childhood Curriculum. *Dimensions of Early Childhood* 36(3) : s. 3–12.

Gustafsson, L.H. (2010). *Växa - inte lyda*. Stockholm: Norstedt

Hedin, G., sömnforskare och universitetslektor i folkhälsovetenskap, Högskolan Kristianstad (2024). Svenska OMEP, föreläsning, 26 mars.

Jessen, N.A., Munk, A.S., Lundgaard, I., Nedergaard, M. (2015). The Glymphatic System: A Beginner's Guide. *Neurochemical Research* 40(12) : s. 2583-2599.
<https://doi.org/10.1007/s11064-015-1581-6>

Lagercrantz, H. (2018). Insändare. Barn bör få sova middag på förskolan. *Dagens Nyheter*. 26 februari. <https://www.dn.se/asikt/barn-bor-fa-sova-middag-pa-forskolan/> (Hämtad 2025-02-17)

Nyholm, L. (2021). *Nedstressad förskola: medveten närvaro*. 2 uppl. Stockholm: Gothia kompetens.

Orre, J.U. (2014). Borde barn sova längre. *Förskolan*. 4 december.
https://www.grusobus.se/images/somn_hos_forskolebarn.pdf (Hämtad 2025-02-17).

Owens, JA., Jones, C., Nash, R. (2011). Caregivers' Knowledge, Behavior, and Attitudes Regarding Healthy Sleep in Young Children. *Journal of Clinical Sleep Medicine* 7(4) : s. 345-350. <https://doi.org/10.5664/JCSM.1186>

Reuter, A. & Vikström, V. (2019). *Främja en god sömn och avhjälpa sömnproblem*.
<https://www.rikshandboken-bhv.se/halsosamtal/framja-god-somn-och-avhjalpa-somnproblem/> (Hämtad 2025-02-17)

SFS 2010:800. *Skollag*.

Siren-Tiusanen, H. & Antola Robinson, H. (2001). Nap schedules and sleep practices in infant-toddler groups. *Early Childhood Research Quarterly* 16(4) : s. 453-474
[https://doi.org/10.1016/S0885-2006\(01\)00119-3](https://doi.org/10.1016/S0885-2006(01)00119-3)

Skolverket. (2018). Läroplan för förskolan, Lpfö 18.
<https://www.skolverket.se/publikationer?id=4001> (Hämtad 2025-02-17).

Smeds, T. (2023). Hjärnans tvättmaskin gör rent när du sover. *Vetenskap & hälsa*. 22 maj.
<https://www.vetenskaphalsa.se/hjarnans-tvattmaskin-gor-rent-nar-du-sover/> (Hämtad 2025-02-17).

Söderström, M. (2013) Nattsömn och middagsvila - mätningar och observationer i olika förskolemiljöer. *Socialmedicinsk tidskrift* 4 : s. 538-544.
<https://www.socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/1036/839>

Walker, M.P. (2018). *Sömngåtan: den nya forskningen om sömn och drömmar*. Stockholm: Ordfront

Styrdokument

SFS 2010:800. *Skollag*.

SFS 2018:1197. *Lag om Förenta nationernas konvention om barnets rättigheter*.

Skolverket. (2018). Läroplan för förskolan, Lpfö 18.

Lästips

Edfelt, D. (2024). *Hjärna i förskolan: vägen till barns lärande och utveckling*. 2 uppl. Stockholm: Gothia kompetens

Hellberg Björklund, A. (2023). *Främja barns psykiska hälsa i förskolan*. Lund: Studentlitteratur

Niss, Gunilla (2021). *Uppdrag omsorg: en förskola på barnens villkor*. Stockholm: Gothia kompetens

WHO. (2019). *To grow up healthy children need to sit less and play more*.
<https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>