

## Hvilestund

Her kan du læse om hvilestund i Myretuen.

I Myretuen har alle børn en pause hver dag efter vi har spist middagsmad, som vi kalder hvilestund.

Til hvilestund sætter vi noget afslapningsmusik på, mens alle ligger på gulvet og slapper af. Alle har en madras, en pude, deres bamseven og et tæppe. Nogle falder i søvn og får lov til at blive liggende lidt længere end de 45 min. musikken kører, det afteles med forældrene. Der sidder altid en voksen til hvilestund de 45 minutter musikken kører.

Vi oplever at hvilestunden har en positiv effekt på det enkelte barns hverdag i institutionen. Der er mere overskud og vi ser færre konflikter og bedre trivsel om eftermiddagen.

Vi oplever en positiv effekt af hvilestund her i børnehaven.