

(DAGTILBUD)

GODE RÅD TIL GOD SØVN

Det er nemmere at stige ombord på drømme-ekspressen når:

KROPPEN

Motion i løbet af dagen

Er hverken sulten eller overmæt inden sengetid

MEDIER

Mindre tid foran tv´et, tablets, mobil og lignende en time før sengetid

RO PÅ

Gode putteritualer, når barnet skal puttes i seng
Her er nogle eksempler

- Bamse
- Godnat-sang
- Læse bog

Puttes på samme tid hver aften

VÆRELSET

Der er køligt, mørkt og roligt, der hvor barnet sover

Sover i en dejlig seng med en god pude, dyne og madras der passer til barnet



Du har brug for ca. 10-12 timers søvn hver nat.
Så står du op klokken 7 om morgenen, skal du i seng inden klokken 9 om aftenen.



VIBORG
KOMMUNE