

(SKOLE)

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

Sidder mindre foran diverse skærme en time før sengetid

Lader mobilen ligge til opladning i fællesrummet, inden barnet/den unge går i seng

RO PÅ

Går i seng på samme tid hver aften

Gearer ned inden sengetid og tømmer hovedet for tanker

VÆRELSET

Der er køligt, mørkt og roligt, der hvor barnet/den unge sover

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

Drømmeland

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



VIBORG
KOMMUNE