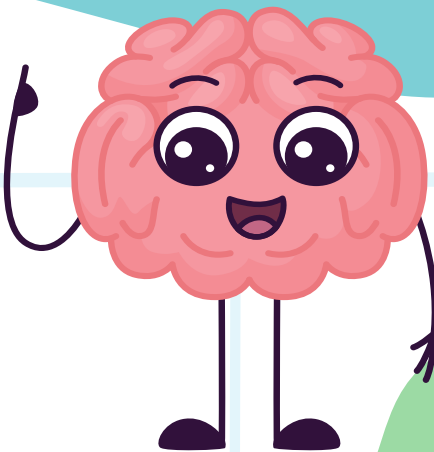
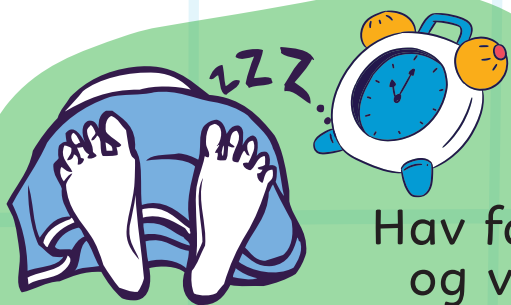


FOKUS PÅ SØVNVANER

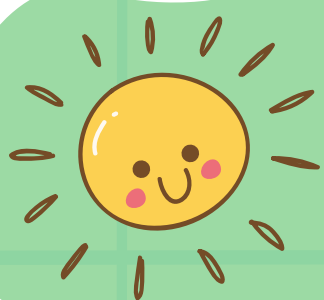


Hav rolige rutiner ved sengetid.
F.eks. læsning



Hav faste senge-
og vågnetider

Sov mellem
9-11 timer
om natten



Kom udenfor,
mens der er lyst

Få masser af
fysisk leg og
bevægelse
gennem dagen



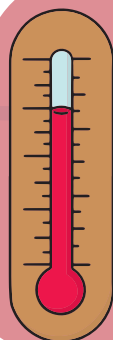
Hav et roligt, køligt
og mørkt soveværelse



Undgå skærm, når du skal i seng
Sengetid er sovetid



Hold skærme ude af værelset om natten,
så du ikke bliver forstyrret



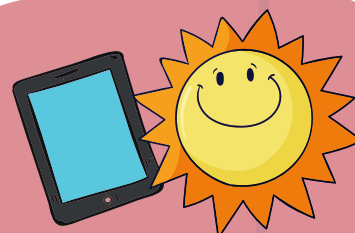
Undgå for meget varme
i soveværelset



Undgå støj og larm inden sengetid
og gennem natten



Undgå for meget lys fra
vinduer, lamper mm.
når du skal sove



Undgå skærmtid
som det første, når du vågner