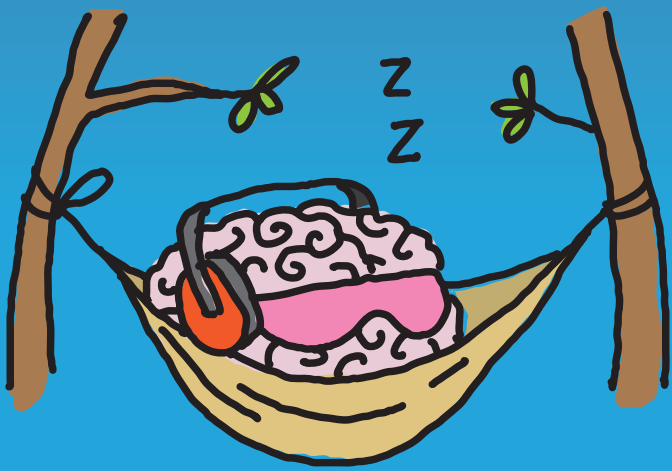


Driller søvnen?

Både børn og voksne har sommetider svært ved at falde i søvn

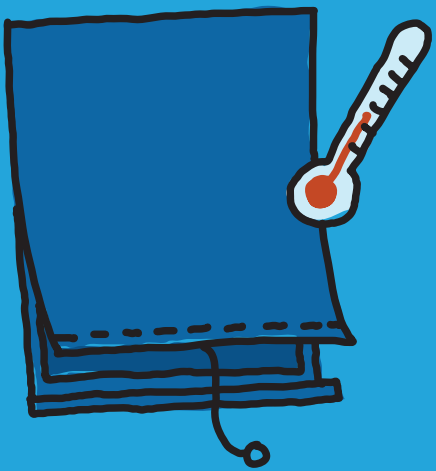


Gå i seng og stå op på samme tid hver dag – også i weekenden

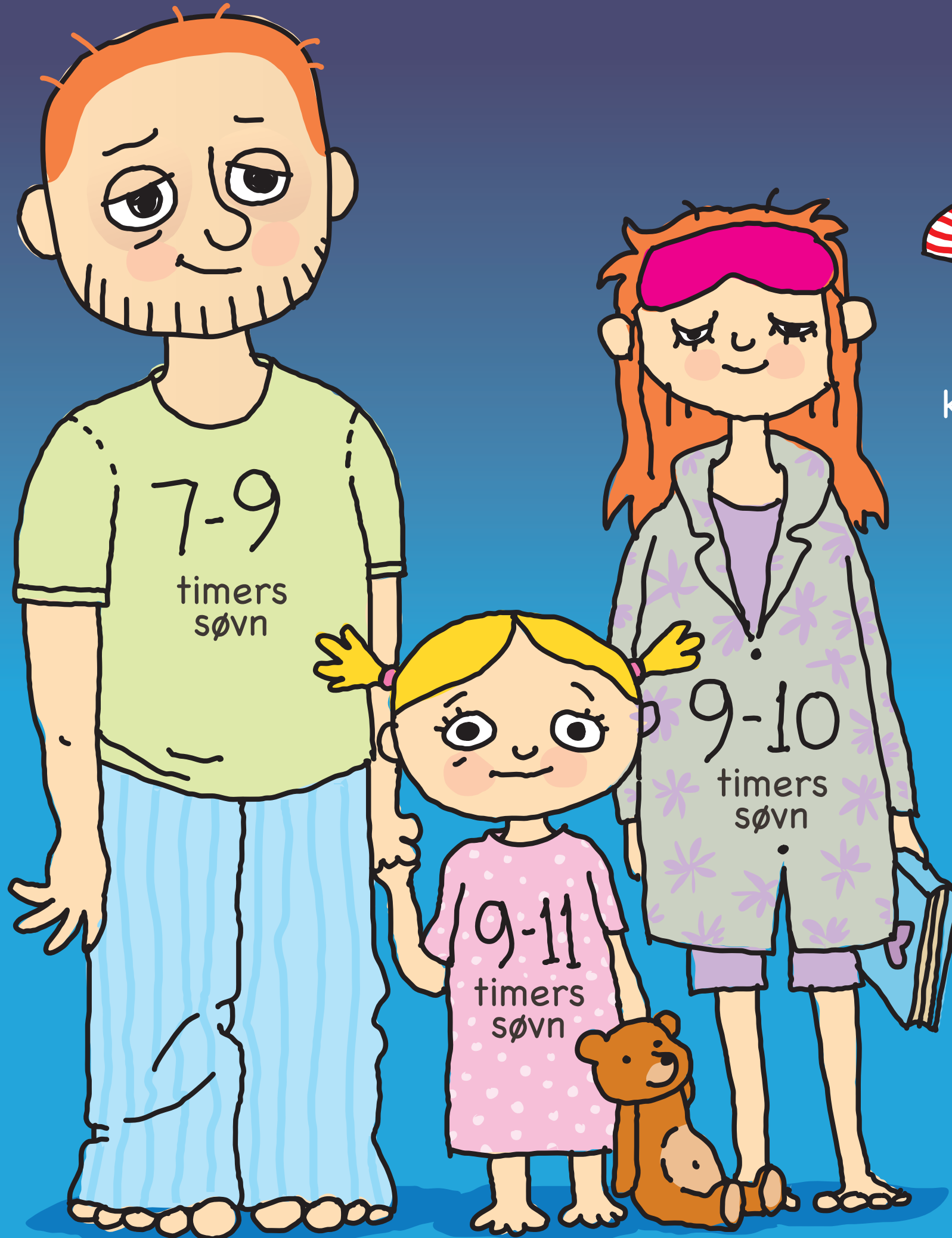


Giv hjernen pauser i løbet af dagen og inden sengetid

13-18°



Sørg for, at soveværelset er mørkt og køligt, inden du skal sove



Voksne

Mindre børn

Teenagere



Undgå sukker, koffein, alkohol og tung mad inden sengetid



Drop skærmen en time før sengetid, og ta' ikke mobilen med i soveværelset



Undgå hård motion før sengetid

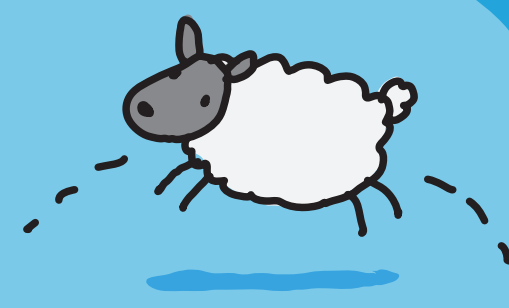
Står tankerne i kø ved sengetid?



1) Skriv dine tanker ned



2) Træk vejret roligt og dybt



3) Tæl får