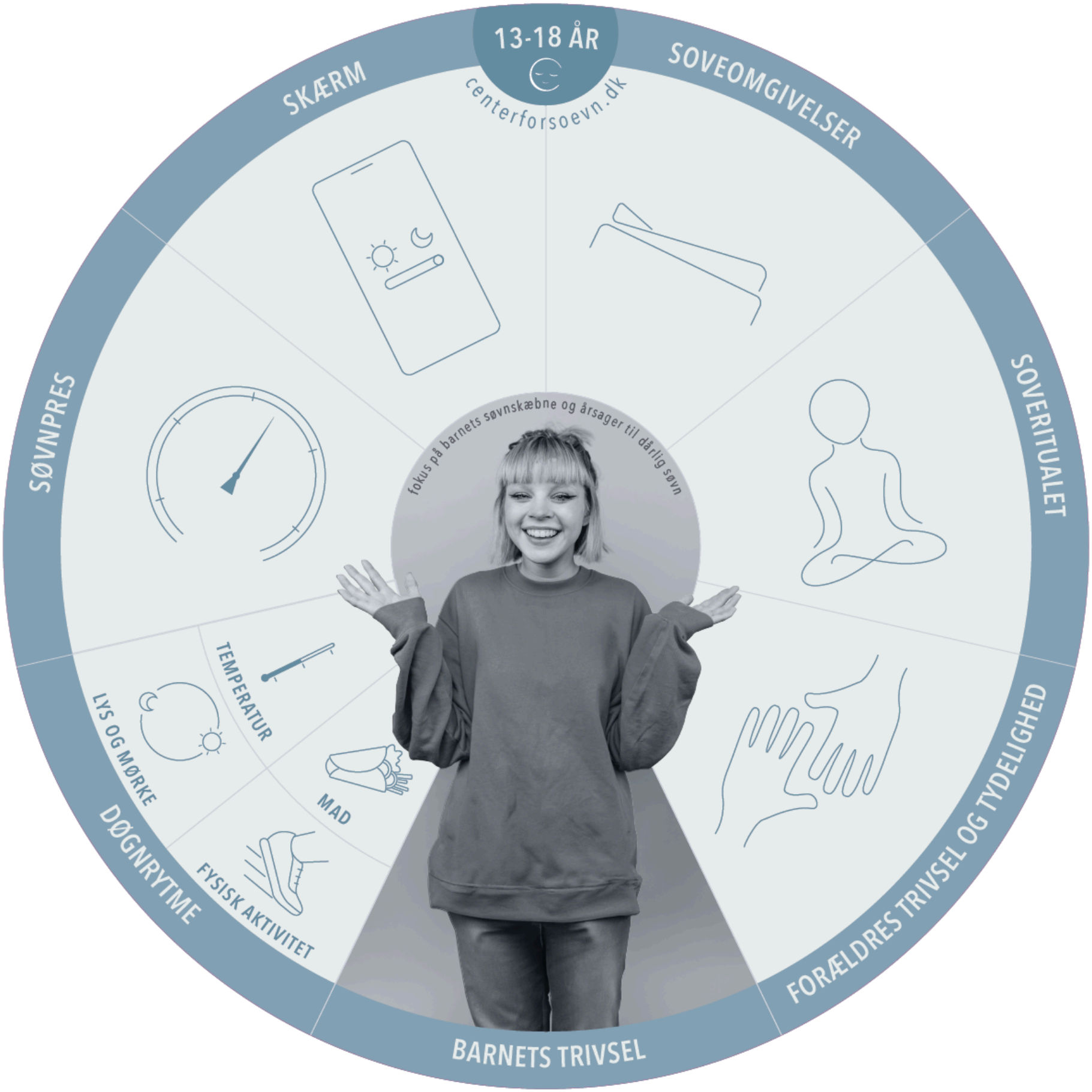
0-5 ÅR
centerforsoevn.dk
SKÆRM
SOVEOMGIVELSER
PUTTERITUALER
FORÆLDRES TRIVSEL OG TYDELIGHED
BARNETS TRIVSEL
DØGNRYTME
SØVNPRES
fokus på barnets søvnskæbne og årsager til dårlig søvn
LYS OG MØRKE
TEMPERATUR
MAD
FYSISK AKTIVITET

6-12 ÅR
centerforsoevn.dk
SKÆRM
SOVEOMGIVELSER
RITUALER OG ADFÆRD
FORÆLDRES TRIVSEL OG TYDELIGHED
BARNETS TRIVSEL
DØGNRYTME
SØVNPRES
fokus på barnets søvnskæbne og årsager til dårlig søvn
Der var engang...
LYS OG MØRKE
TEMPERATUR
MAD
FYSISK AKTIVITET


13-18 ÅR
centerforsoevn.dk
SKÆRM
SOVEOMGIVELSER
SOVERITUALET
FORÆLDRES TRIVSEL OG TYDELIGHED
BARNETS TRIVSEL
DØGNRYTME
SØVNPRES
fokus på barnets søvnskæbne og årsager til dårlig søvn
LYS OG MØRKE
TEMPERATUR
MAD
FYSISK AKTIVITET