Inspirationsark: Søvn og trivsel

GODE LINKS OG INSPIRATION TIL TEMAFORÆLDREMØDET

Viden om temaet

- Sundhedsstyrelsen: Anbefalinger for søvnlængde
- Skolebørn og søvn | Familiens Søvn | Læs artikler her
- Børns Vilkår: Mit barn vil ikke sove
- Derfor er søvn så vigtig for dit skolebarn - SDU
- Skærme i børnehøjde: En guide til forældre med skolebørn - SDU

Dialogmetoder og aktiviteter til forældremødet

- Samtaleark
- Plakat "Fokus på Søvnvaner"
- Dialogkort om søvn og trivsel
- Case om søvn og trivsel

Film og lyd til forældremødet – eller til at sende ud til forældrene

Film

- Viden om søvn - Gentofte Kommune

Podcast

- 🎧 Familiens Søvn: Podcasts om børn og unges søvn
- 🎧 DR LYD: Søvnudsigten
- 🎧 Er du helt væk!? Forældremonopol