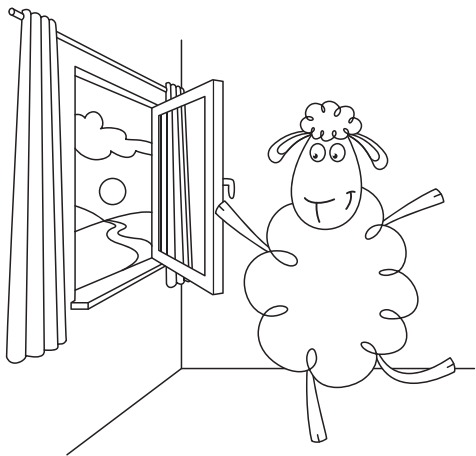


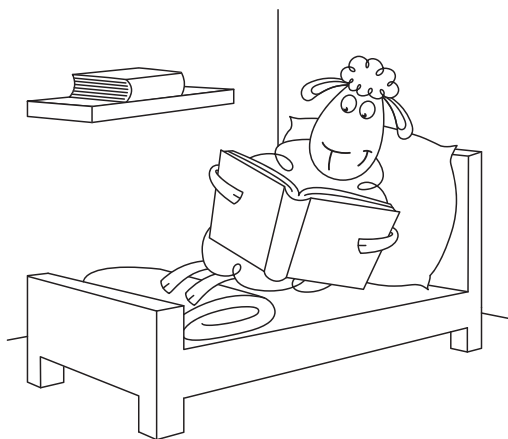
# 4 zasady zdrowego snu

## 1. Wietrzę pokój przed snem.



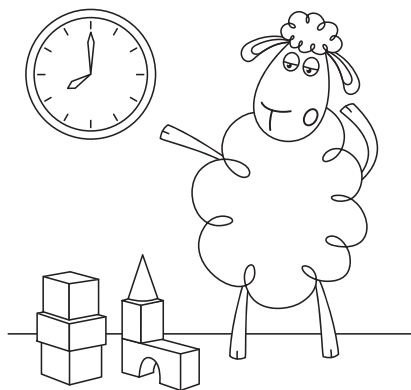
- Optymalna temperatura do spania dla dzieci to 18-20°C.
- Wietrzenie zwiększa wilgotność powietrza.

## 2. Czytam przed snem.



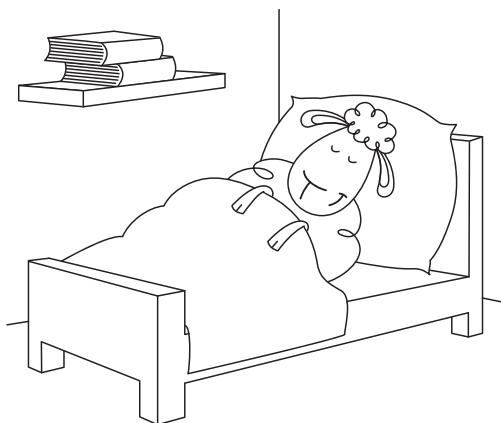
- Czas spędzony na wspólnym czytaniu to okazja do relaksu i wyciszenia przed snem.
- Czytanie rozwija wyobraźnię.

## 3. Kładę się spać o tej samej porze.



- Kładąc się spać o tej samej porze regulujemy nasz zegar biologiczny i nabieramy zdrowych nawyków na całe życie.

## 4. Śpię w zdrowej pościeli.



- Pościelę wełniane to 100% natury. To najlepsze rozwiązanie dla zdrowego snu Twojego dziecka. Szczególnie polecane alergikom.

# Zasady zdrowego snu

1. Kładź się i wstawaj zawsze o tej samej porze.
2. Ćwicz nie później niż 3 godziny przed snem.
3. Unikaj kofeiny, nikotyny i alkoholu.
4. Jedz nie później niż 3 godziny przed pójściem spać.
5. Drzemka w ciągu dnia nie powinna trwać dłużej niż 25 minut.
6. Wyłącz urządzenia elektroniczne na godzinę przed pójściem spać.
7. Zadbaj o spokój w sypialni, odpowiednią wilgotność powietrza i temperaturę – wywietrz pokój.
8. Zadbaj o komfort Twojego ciała – zapewnij mu odpowiednie podparcie i ochronę przed chłodem w trakcie snu.