



Designed for Sleep Comfort

# Slik får barna gode søvnvaner til skolestart!

**Leggetiden for familiens barn og unge har en tendens til å skli ut i ferien, og da er det vanskelig å vende tilbake til hverdagens rutiner. Heldigvis finnes det råd – her er tipsene du trenger for å kunne gi barna en god natts søvn.**

Alle som har opplevd trøtte skolebarn som sliter med å holde oppmerksomheten og humøret oppe på dagtid, forstå hvor viktig den natthvilen er. Nå som mange elever har fulgt undervisningen hjemmefra en periode, har foreldre fått se med egne øyne hvor stor innvirkning dårlig søvn kan ha på barna. Jensen er opptatt av hvordan en god seng kan påvirke søvnkvaliteten positivt. Det er mange viktige prosesser som pågår mens vi sover, og med riktig madrass får kroppen mulighet til å slappe godt av og lade opp batteriene før en ny dag. Senger med god liggekomfort på barnerommet er en viktig investering i god søvn og helse.

Jensen kan bidra med best mulig liggekomfort, men det er også noen andre faktorer som er med på å påvirke barnas søvnvaner i positiv retning:

- Det tar litt tid å endre døgnrytmen fra feriemodus til tidlige morgener. Ta det stegvis de siste dagene før skolestart ved å legge og vekke barna 15 minutter tidligere hver dag.
- Unngå å endre leggetider i helgene – ifølge søvneksperter må døgnrytmen være stabil, hvis ikke blir det tungt å gå på skolen igjen på mandag.
- Barns døgnrytme blir bedre hvis de eksponeres for sollys minst en halvtime hver morgen. De blir mer aktive på dagtid og sover bedre om natten.
- Faste rutiner rundt leggestunden gjør at barn knytter disse aktivitetene opp mot søvn. Inkluder ting som får dem til å slappe av, for eksempel å ta en varm dusj.
- Unngå LCD-skjermer de siste timene før sengetid. De stimulerer hjerneaktiviteten, og det blå lyset minsker produksjonen av søvn-hormonet melatonin. Med andre ord blir barna mindre søvnige av å se på en skjerm.
- Et sunt kosthold gir også bedre søvn. Kutt ned på sukker og koffein, som gjør det vanskeligere å sovne.

Også voksne kan følge disse tipsene – gå foran som et søvndyssende, godt eksempel for barna.



Rammesengene til Jensen gir barna flere valgmuligheter og fungerer også som et praktisk oppbevaringsmøbel.



Enkelt sengene kan kombineres med en ekstra stor gavel og øvrig tilbehør i Jensens sortiment.

## For ytterligere informasjon, vennligst kontakt:

Anne Irene, PerPR, 47 04 03 46, [anneirene@perpr.no](mailto:anneirene@perpr.no) eller

Nina Stordalen, Hilding Anders Norway AS, 33 78 49 46, [nina.stordalen@hildinganders.com](mailto:nina.stordalen@hildinganders.com)

## Høyoppløste bilder:

Høyoppløste bilder kan lastes ned på [perpr.no](http://perpr.no)

Siden 1947 har Jensen produsert senger i Norge med fokus på liggekomfort. Mange banebrytende innovasjoner innen liggekomfort bærer Jensens signatur. At Jensen tilbyr en kombinasjon av tradisjonelt håndverk og de beste materialer og løsninger er velkjent i bransjen. Jensen senger er en del av Hilding Anders Group, som er ledende sengeprodusent i Europa og Asia. Gruppen ble etablert i 1939 og har hovedkontor i Malmö. Hilding Anders Group fører noen av verdens mest prestisjefylte merker som dekker flere behov og smaker i over 60 land.