

Børns søvn (København)

Underviser |

Søvnen har en stor betydning for børnenes trivsel, humør, sundhed, udvikling og daglige velvære. God søvn er med til at forebygge sygdomme og hjælper til helbredelse af fx smitsomme sygdomme. Veludhvilede børn får og giver en bedre dag i dagpasningen og antallet af konflikter mindskes.

Børnenes søvn kan være kilde til konflikter både mellem forældrene, men også ofte mellem dagpasningen og forældrene. Ikke mindst middagsluren er ofte til diskussion på trods af at børn helt op til 5 år kan have glæde af en middagslur. For lidt søvn skader udviklingen og barnets intelligens.

På dette kursus kommer vi i dybden med søvnens betydning såvel psykisk som fysisk og du får et væld af gode søvnråd, som du selv kan bruge og give videre til forældrene. Herudover får du også gode råd til, hvordan din egen søvn bliver endnu bedre. Hvordan du kan slippe af med tankemylder og urolig søvn.

Du bliver klædt på til at rådgive forældrene og dermed sikre børnene nok søvn og en god trivsel.

Kurset giver ligeledes gode råd til dagpasningens søvnpolitik.

Læge og søvneksperter Vibeke Manniche underviser og kurset bygger på den seneste forskning og praktiske erfaringer på området og afsluttes med kursusbevis.

Vibeke Manniche har bl.a skrevet håndbogen "Børns søvn – din lille sovetryne", pjecen "Børns søvn" samt den populære godnatlæsningsbog "Anna drømmer".

Antallet af kursuspladser er begrænset, så tilmeld dig allerede nu.

PRIS

2395 kr. (ex. moms)- **kun ved tilmelding inden d. 01/09-20**

Normalpris 2995.00 kr. (ex. moms)

Dato:	29/10-2020
-------	------------

Forplejning:	Fuld forplejning
--------------	------------------

Underviser:

Lokation: LIVA Kursuscenter

Kategori: Børn & Unge Sundhed

Tilmeld dig online på www.livakurser.dk

Præsentation af
UNDERVISER

Tilmeld dig online på www.livakurser.dk