



Skapa sovrutiner, säger Steven Linton. Foto: Örebro Universitet

Föräldraföreläsning - nu online

Publicerad: 9 mars 2021

Författare: Hans Andersson

Efter ett långt uppehåll går Föräldrar Emellan ut på nätet. Nästa vecka genomförs föräldrautbildningen digitalt och direkt, med ett viktigt ämne - att sova bra.

Fram till pandemin hölls föreläsningarna på adressen Kungsgatan 17, i församlingshemmet i Lindesberg. Nu är adressen istället en digital sådan: <https://www.sensus.se>.

För att få vara med gäller det att anmäla sig där. Plattformen är Zoom och det är studieförbundet Sensus som håller i detta online-evenemang.

Deltagarna kan precis som tidigare ställa frågor. Den som föreläser och svarar på frågor är Steven Linton, Senior Professor vid Örebro Universitet.

Varför är det så svårt att få till bra sömn?

Hur mycket sömn behöver barn och ungdomar egentligen?

Varför sover de inte bättre — kan det vara farligt med för mycket skärmtid?

Alla behöver sova, men det är inte alla som hinner sova. Speciellt ungdomar och barn. Inte heller är det alla som kan sova. Steven Lintons viktigaste budskap, när han föreläser för föräldrar, är att skaffa sig bra sovrutiner. Ett råd till föräldrar är att skapa en lugn och positiv stund innan barnen ska sova, så att de kan gå ner i varv och att de har något att se fram mot.

Den pågående pandemin påverkar våra liv, också våra sovvanor.

Det är viktigare än någonsin med rutiner, vara ute i friska luften, motionera, lägga sig vid en bra tid.

Steven J. Linton är Senior Professor vid Örebro universitet. Han har arbetat med sömn i sin forskning och klinisk praxis under många år och är författare till två böcker om sömn.

Föreläsningen äger rum tisdag 16 mars kl. 18.30 och är gratis. Den är en del av Föräldrar Emellan och som är ett samarbete mellan Lindesbergs kommun, Linde bergslags församling, Region Örebro län, Sensus och Rädda Barnen Bergslagen.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/foraldraforelasning-nu-online/>