



FRÆÐSLA UM SVEFN

fyrir foreldra

Húnaþing vestra býður foreldrum grunnskólabarna upp á fræðslu um svefn barna og ungmenna með Dr. Erlu Björnsdóttur.

 Þriðjudaginn 2. desember

 Kl. 18:00

 Matsal grunnskólans

Í erindinu fjallar Dr. Erla Björnsdóttir um mikilvægi svefns fyrir börn og unglinga, algeng svefnvandamál og hvernig foreldrar geta stutt við góðar svefnvenjur heima fyrir. Veitt eru hagnýt verkfæri til að auðvelda svefnrútínur og bæta líðan og heilsu.

Dr. Erla Björnsdóttir er stofnandi og framkvæmdastjóri Betri svefns. Erla lauk B.A prófi í sálfræði frá Háskóla Íslands 2007 og kandídatprófi frá Háskólanum í Árósum 2009. Erla lauk doktorsprófi í líf-og læknávisindum frá Háskóla Íslands í janúar 2015. Erla hefur haldið fjölda fyrlestra og námskeiða um svefn og svefnvenjur fyrir fyrirtæki og hópa ásamt því að vera með hópnámskeið við svefnleysi. Erla er einnig höfundur bókarinnar Svefn sem kom út í 2017 og barnabókarinnar Svefnfiðrildin sem kom út 2020.



HÚNAÞING
VESTRA

LIFANDI SAMFÉLAG