

Hvenær þarf að fara á fætur?



Háttatími

13 ára	21:00	21:15	21:30	21:45	22:00	22:15	22:30
14 ára	21:15	21:30	21:45	22:00	22:15	22:30	22:45
15 ára	21:30	21:45	22:00	22:15	22:30	22:45	23:00

Hvenær þarf að fara á fætur?

	06:00	06:15	06:30	06:45	07:00	07:15	07:30
--	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------



Æskilegur svefn fyrir hvert aldursskeið

- Æskilegur svefntími
- Stundum viðeigandi
- Ekki æskilegt

