

Hellre uppkopplad än avkopplad



Många av dagens barn och unga sover för lite och sitter mycket framför dator och mobil. Detta får konsekvenser som visar sig på olika sätt, inte minst i skolan. Trötthet, koncentrationssvårigheter och bristande kost- och motionsvanor är några av konsekvenserna av ständig uppkoppling och sömnbrist.

Den 25/9 anordnar Strandskolan en föreläsning med Anna Nygren, livsstilspedagog och grundare av Ung Livsstil. Anna Nygren förklarar på ett enkelt sätt hur det funkar i kroppen och hjärnan när man får för lite sömn och spenderar för mycket tid vid dator, TV och mobil. Hon ger också tips om vad man kan göra för att varva ner och sova bra. Läs mer på www.unglivsstil.se

Plats: Strandskolans matsal

Tid: 18.30 - 19.30

Efter föreläsningen finns möjlighet att köpa boken *Så funkar det! -sömn, stress och lite annat.*

