

- ✓ *Детям 6-8 лет
рекомендуется спать
11-11,5 часов.*
- ✓ *Ложиться спать в
20-21 час.*
- ✓ *Приучаться спать на
жёсткой постели
лёжа на спине.*
- ✓ *Самое главное-
самочувствие.*

