



*Helt gratis!*

## GI ELEVENE EN SØVNBOOST

Visste du at norske ungdommer sover for lite? **SøvnBoost er et gratis, elevstyrt undervisningsopplegg** som gir elevene mer kompetanse, motivasjon og interesse til å prioritere søvn.

Undervisningsopplegget kan brukes av alle, og er et ferdiglaget verktøy innen et tema som er svært viktig innenfor folkehelse og livsmestring!

Gå til [sovnboost.no](https://sovnboost.no) eller skann QR-koden for mer informasjon og tilgang til skoleprogrammet.

