

**Fújjunk korán takarodót a gyerekeknek!**



Nemsokára kezdődik az iskola, óvoda. Itt az ideje, hogy visszaszoktassuk a gyerekeket a korai lefekvéshez. Két hatásos módszer: a rendszeres lefekvési idő betartatása, és a technikai eszközök "elkobzása".

[Bővebben>>>](#)