

HVAD TID BØR DIT BARN KOMME I SENG?

VÅGNETIDSPUNKT

06.00

06.15

06.30

06.45

07.00

07.15

07.30

ALDER

SENGETID

3	18.30	18.45	19.00	19.15	19.30	19.45	20.00
4	18.30	18.45	19.00	19.15	19.30	19.45	20.00
5	18.45	19.00	19.15	19.30	19.30	20.00	20.15
6	19.00	19.15	19.30	19.30	20.00	20.15	20.30
7	19.15	19.15	19.30	20.00	20.15	20.30	20.45
8	19.30	19.30	20.00	20.15	20.30	20.45	21.00
9	19.45	20.00	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15
10	20.00	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30
11	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30	21.45
12	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30	21.45