**Svefnþörf eftir aldri**

<https://www.landlaeknir.is/um-embaettid/greinar/grein/item14684/Sefur-thu-nog->

**Erlendar vefsíður um svefn og svefnerfiðleika barna**

<https://www.sleepfoundation.org/>

<https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-much-sleep-do-kids-need/?tabname=childrens-sleep>

<https://kidshealth.org/en/parents/sleep.html>

<https://www.seattlechildrens.org/clinics/sleep-disorders/>

**Myndbönd:**

Myndband um svefn og hvíld leikskólabarna frá embætti landlæknis: <https://www.youtube.com/watch?v=9wvK38go6BY&list=PL_6h9A_wIWSrwjY37U9CCV1jSglB8MHSm&index=4>

**Vefsíður sem nýtast við gerð sjónrænnar háttatímarútínu**

[www.fjolbreyttkennsla.is](http://www.fjolbreyttkennsla.is)

[www.dotolearn.com](http://www.dotolearn.com)