

Uaireanta an Chloig Molta Codlata san Oíche

Aois 3-5

10-13 n-uaire an chloig



Aois 6-13

9-11 n-uaire an chloig



Aois 14-17

8-10 n-uaire an chloig



Aois 18

7-9 n-uaire an chloig



Seachain na drochnósanna codlata seo



Dul a luí ag uaireanta éagsúla achan oíche



A lán ama a chaitheamh ar ghléasanna leictreonacha roimh dhul a luí



Fanacht le do chodladh teacht ort roimh dhul a luí



Deochanna caiféine a ól go mall san oíche



An guthán a úsáid sa leaba

