



**Kun nukun
riittävästi,**

..jaksan
paremmin.

..muistan
paremmin.

..on kiva olla
kavereiden ja
perheen
kanssa.

..tulee
vähemmän
vahinkoja.

..opin
helpommin.

..kasvan
pituutta.

..pysyn
terveenä.

..pysyn
hyvällä
tuulella.

**9–10 h
unta**

**Illalla on vaikeampi
nukahtaa, jos..**

..on ollut
levoton päivä.

..pelaan paljon.

..katson tv:tä/
puhelinta paljon.

..on huolia.

..sattuu
johonkin.

..minua
pelottaa.

..juon kola-/
energiajuomia.