

Unipuu

– miksi uni on tärkeää



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.

..jos sattuu johonkin.

..minua pelottaa.

..juon kola-/ energiajuomia.



neuvokasperhe.fi

Yksi elämä – nautitaan päivittäin.