

# Väritä oma unipuu



**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.

9-10h  
unta

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

..on ollut  
levoton päivä.

..jos sattuu johonkin.

..pelaan paljon.

..minua pelottaa.

..katson tv:tä/  
puhelinta paljon.

..on huolia.

..juon kola-/  
energiajuomia.



**neuvokasperhe.fi**

Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

