



När jag sover
tillräckligt,

...orkar jag
bättre.

...minns jag
bättre.

...är det roligt
att vara med
kompisarna
och familjen.

...händer
färre
olyckor.

...lär jag
mig bättre.

...växer jag
på längden.

...hålls jag
frisk.

...hålls jag på
gott humör.

9-10
timmar
sömn

På kvällen är det
svårare att somna
om...

...dagen har
varit orolig.

...jag har ont
någonstans.

...jag spelar
mycket.

...jag är rädd.

...jag tittar på mycket
på tv eller telefonen.

...jag har
bekymmer.

...jag dricker
cola-/energi-
drycker.