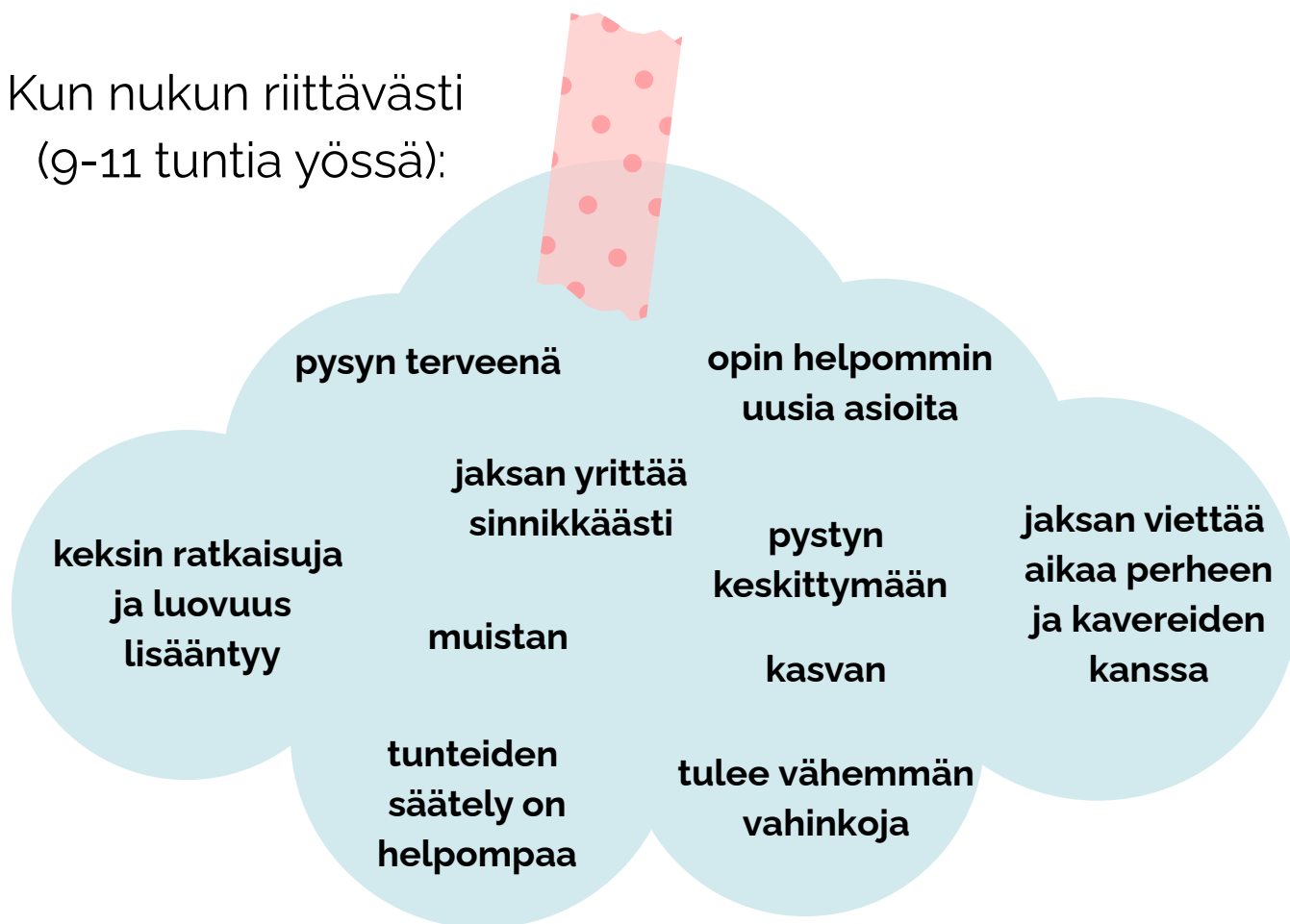


UNI, PALAUTUMINEN JA VAPAA-AIKA



Kun nukun riittävästi
(9-11 tuntia yössä):



Kun liikumme, opiskelemme tai teemme muuta keskittymistä vaativaa, keho ja aivot kuluttavat energiaa. **Palautuminen** tarkoittaa sitä, että tällaisen energiaa kuluttavan toiminnan jälkeen keho ja mieli saavat levätä sekä kerätä voimia. Myös laitteilla oleminen kuormittaa aivoja, joten on tärkeää pitää laitteista vapaita hetkiä pitkin päivää ja erityisesti ennen nukkumaanmenoa.

Jos keho ja mieli ei ehdi palautua alamme väsyä, ärsyntyä tai sairastua helpommin. **Uni** on hyvä tapa palautua, mutta on paljon muitakin tapoja. Jokainen voi löytää itselleen sopivia tapoja palautua.