

SÖMN, ÅTERHÄMTNING OCH FRITID



Då jag sover tillräckligt
(9–11 timmar per natt):



Då vi rör på oss, lär oss nya saker, eller gör annat som kräver koncentration använder kroppen mer energi. **Återhämtning** betyder att kroppen och hjärnan får vila och samla nya krafter efter att vi har använt energi. Att se på skärmar (som telefoner) belastar också hjärnan, därför är det viktigt att ha stunder helt utan skärmar under dagen, särskilt innan man ska sova.

Om kroppen och hjärnan inte får återhämta sig blir vi lättare trötta, irriterade och sjuka. **Sömn** är speciellt viktigt för återhämtning, men det finns även andra sätt att återhämta sig. Olika sätt att återhämta sig kan även passa olika bra till olika personer.