

# Pokoloruj swoje własne drzewo snu

Gdy śpię  
wystarczająco  
długo...

...mam więcej energii.

...lepiej wszystko zapamiętuję.

...lubię spędzać czas z rodziną.

...jestem bardziej sprawny.

...szybciej i łatwiej się uczę.

...rosnę.

...jestem zdrowy.

...mam dobry humor.

Wieczorem trudno  
jest mi zasnąć gdy...

9-10  
godzin  
snu

...miałem dużo zajęć i obowiązków.

...coś mnie boli.

...dużo grałem w gry komputerowe.

...boję się.

...długo oglądałem telewizję lub korzystałem z telefonu.

...czymś się martwię.

...piłem słodkie napoje lub napoje energetyczne.

na podstawie programu Smart Family, Finnish Heart Association



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Śląski  
Uniwersytet  
Medyczny  
w Katowicach



Narodowy Fundusz Zdrowia