

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.

...dużo grałem
w gry komputerowe.

...długo oglądałem
telewizję lub korzystałem
z telefonu.

...czymś się
martwię.

...coś mnie boli.

...boję się.

...piłem słodkie
napoje lub napoje
energetyczne.

na podstawie programu Smart Family, Finnish Heart Association