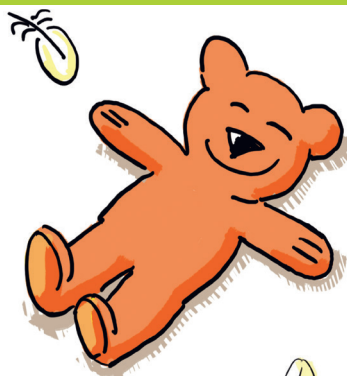


# Sov dig frisk!



Så här på hösten är det lätt att bli trött, hängig och förkyld. Därför gäller det att stärka kroppens immunförsvar så mycket det bara går. Ett bra sätt är att sova ordentligt. Då får du dessutom lättare att koncentrera dig och hänga med på lektionerna. Tänk också på att det är när du sover som hjärnan och musklerna återhämtar sig.



I skolåldern behöver du  
10-11 timmars sömn per natt.  
Hur dags måste du då senast somna om  
du stiger upp klockan 7.00 på morgonen?

Rätt svar: Kl. 21.00.

## Så här får du lättare att somna i tid:



- Ät inga större måltider innan läggdags.
- Undvik vilda lekar, TV och dator innan du lägger dig.
- Försök att alltid lägga dig vid samma tid.
- Se till att rummet är svalt, dunkelt och tyst.
- Läs eller lyssna gärna på en bok innan du släcker lampan.

Ju mer fysiskt aktiv du varit under dagen, desto lättare brukar det vara att somna.

