

Vissir þú að...

Svefn hjálpar líkamanum og heilanum að vaxa og þroskast

Þegar við sofum vel þá erum við í betra skapi

Svefn hjálpar líkamanum og heilanum að vaxa og þroskast

Við sofum betur ef við borðum hollan mat

Við verðum síður lasin og kvefuð ef við sofum nóg

Sykur hefur ekki góð áhrif á svefn

Við höldum áfram að læra meðan við sofum

Ef við erum dugleg að hreyfa okkur, sofum við betur

Rólegar kvöldvenjur gefa okkur betri svefn

Þegar við sofum erum við eiginlega að fara með líkamann og heilann á verkstæði

Við getum einbeitt okkur betur eftir góðan svefn

Við sofum betur í myrkri

Góður svefn hjálpar okkur að muna hluti sem við höfum lært

Líkaminn græðir sár meðan við sofum

Birta frá skjátækjum eins og símum og tölvum er ekki góð áður en við förum að sofa

Við eigum auðveldara með að leysa verkefni og fá hugmyndir eftir góðan svefn



BETRI SVEFN