

**Lárétt**

2. Sá hluti heilans sem þroskast á unglingsaldri
4. Líkaminn endurnýjar þetta í svefni
6. Vond tilfinning sem við gætum fundið fyrir eftir lítinn svefn
7. Örvandi efni sem er lengi að fara úr líkamanum
8. Mikilvægasti svefninn sem við fáum
9. tengist símanum okkar og getur hindrað okkur í að sofna

Lóðrétt

1. Svefnstig þar sem við dreymum
3. þetta er í lágmarki á nóttunni þegar við sofum
5. þetta lækkar hjá okkur ef við fáum ekki nægan svefn



