

Sömn och återhämtning

- ger mig lugn och laddar mig som ett batteri



Alla människor behöver sömn för att må bra och att hålla sig friska. När jag sover på natten vilar min kropp. Hjärnan fortsätter däremot att arbeta med det som sparats i minnet under dagen.

Även på dagen behöver jag ibland ta pauser från det som anstränger mig. Det kallas för återhämtning. Då får min hjärna vila en stund, jag blir lugn och laddas som ett batteri.

Om jag sover bra på natten är jag redo för en ny dag när jag vaknar, blir mer stresstålig och har lättare att ha en positiv inställning. Det hjälper mig också att minnas och koncentrera mig bättre. Dessutom ökar min förmåga att lösa problem och att prestera bra i skolan.

Om jag tränar mycket behöver min kropp vila och när jag pluggar behöver min hjärna också pausa med jämna mellanrum. Vid återhämtning bearbetas det som jag precis har lärt mig och jag orkar sedan anstränga mig igen.

Det är därför viktigt att låta både kroppen och knoppen vila då och då.

MOTIVATIONSLYFTET

BY Star for Life 