

Visste du att en bra nattsömn kan göra dig till en snabbare problemlösare och få ditt minne att funka bättre?

# HJÄRNA ♥ SÖMN

Kort kan man säga att sömn består av olika stadier som vi går igenom flera gånger när vi sover.

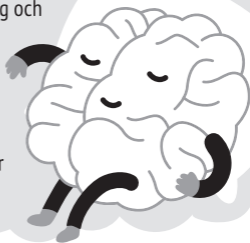
Lite som en sov-berg-och-dalbana. De stärker och gör att hjärnan återhämtar sig på olika vis.

Här är några exempel:

## LÄTTSÖMNEN

Kommer när du lagt dig och slappnar av. Här är du lättare att väcka så håll störande mobiler borta från sängen!

**Bra för:** Det motoriska minnet som behövs för att du t.ex. ska kunna cykla eller springa.



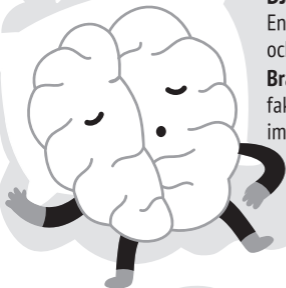
## DJUPSÖMNEN

En riktig batteriladdare och toppsömn!

**Bra för:** Bearbeta nya fakta och stödja immunförsvaret!

**PSSST!**

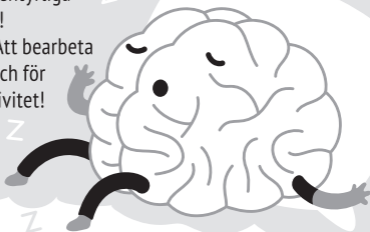
Om du är 6-13 år ska du helst sova ca 9-11 timmar per natt!



## DRÖMSÖMNEN

Här kan du uppleva riktigt äventyrliga drömmar!

**Bra för:** Att bearbeta känslor och för din kreativitet!



 Hjärnfonden

Vill du veta mer om hur sömnen och hjärnan hänger ihop? Gå in på [www.hjarnfonden.se](http://www.hjarnfonden.se)