**PROČITAJ:**

U pubertetu je jako važno **dovoljno spavati.** U našem tijelu se događaju mnoge **promjene** i mi brzo i puno rastemo.

**Za pravilan rast i razvoj kosti i mišića, ali i mozga** potrebno je spavati **od 9 do 11 sati,** najbolje noću. U redu je ako spavaš 9 sati, 10 sati, ali i 11 sati.

**USMENO ODGOVORI:**

**Koliko ti sati spavaš noću?**

**Kako se osjećaš drugi dan kada ne spavaš noću zbog bolesti?**