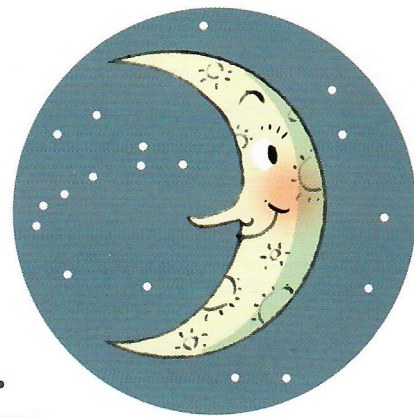
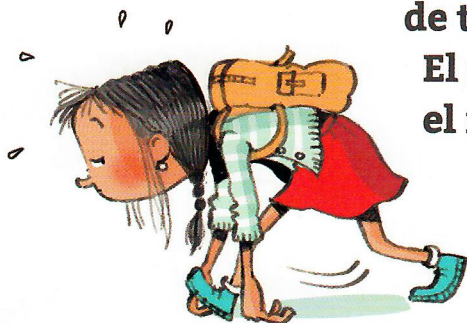


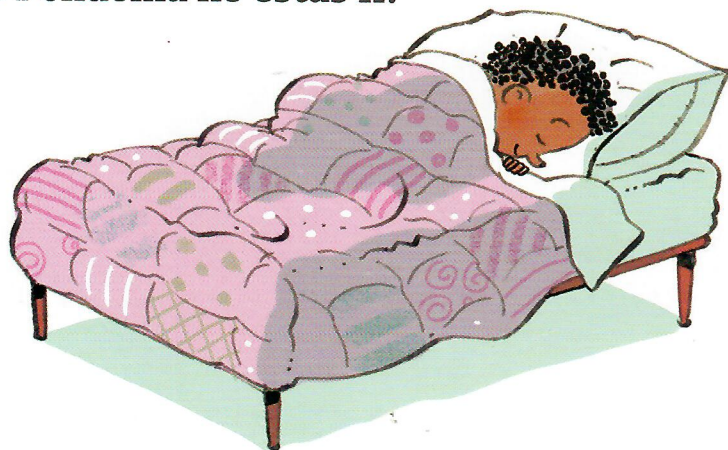
El son



A la nit, quan estem cansats del tràfec de tot el dia, necessitem dormir. El son és molt important perquè el nostre cervell pugui descansar. Oi que quan una nit no dorms bé l'endemà no estàs fi?



Els científics diuen que quan dormim el cervell selecciona i emmagatzema la informació que hem rebut durant el dia. A més, mentre dormim, les defenses del cos per a fer front a les infeccions es fan més fortes!



Els nens petits dormen moltes hores, però a mesura que creixen necessiten dormir-ne menys. Per a sentir-nos ben desperts, hem d'haver dormit com a mínim set o vuit hores.

Mentre dormim, el nostre cervell somia. No sabem què són els somnis, però de vegades ens fan "viure" moments ben estranys!



Si vas a dormir cada dia a la mateixa hora, no et costarà gaire agafar el son. També és bo que l'habitació estigui a les fosques i en silenci.