

6	4	1	2
5	2	3	6
5	3	4	4
1	2	6	1

1= 10 hopp; ta hendene i gulvet, og så høyt opp over hodet

2= Si «Sov godt» 10 ganger baklengs

3= 10 hink på hvert bein, på stedet

4= Løp med høye kneløft, på stedet, mens du teller til 30

5= Stå på ett bein, med øynene lukket, mens du teller til 30

6= Gi lagkameraten din 3 gode søvnhygiene råd, begge to gjør dette til hverandre.