



Sover du?

Bra att tänka på kring din sömn



Sömnkunskap



Sömn i tonåren

- Svårt att somna?
- Prioritera sömn?
- **Hur mycket sömn behöver vi?**

Sömnsvårigheter
bland unga
har ökat med
500% sedan
2000



Tecken på att man är trött...

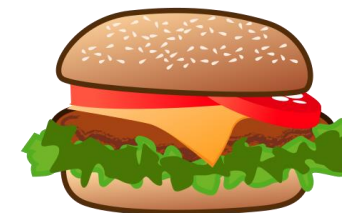
Svårt att hålla fokus

Lättare sjuk

Sämre prestation

Svårt att reglera
känslor

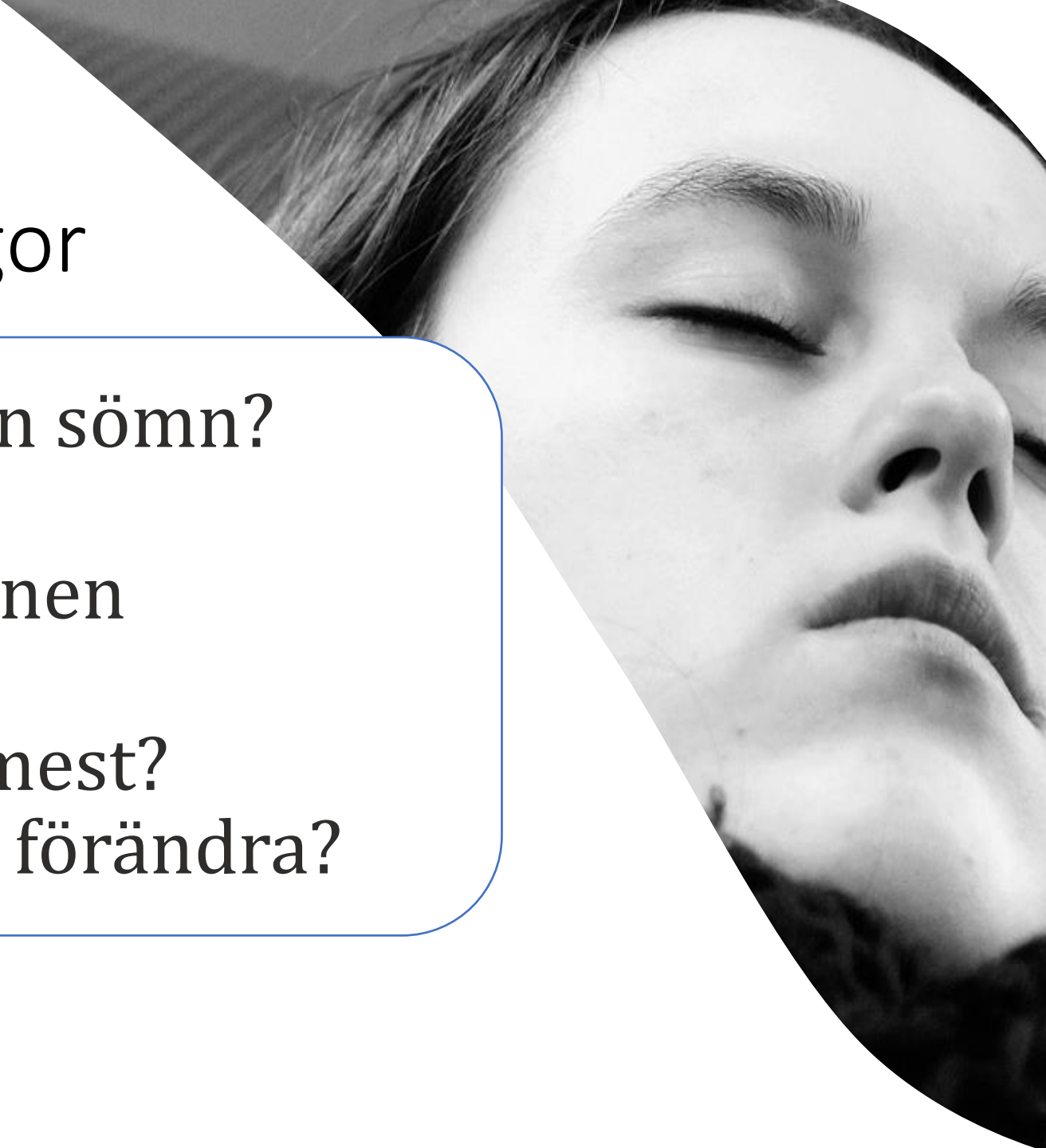
Sugen på söt och fet
mat





Diskussionsfrågor

- Är du nöjd med din sömn?
- Är sömn viktigt?
- Hur påverkar sömnen dagsformen?
- Vad stör sömnen mest?
- Vad skulle du vilja förändra?

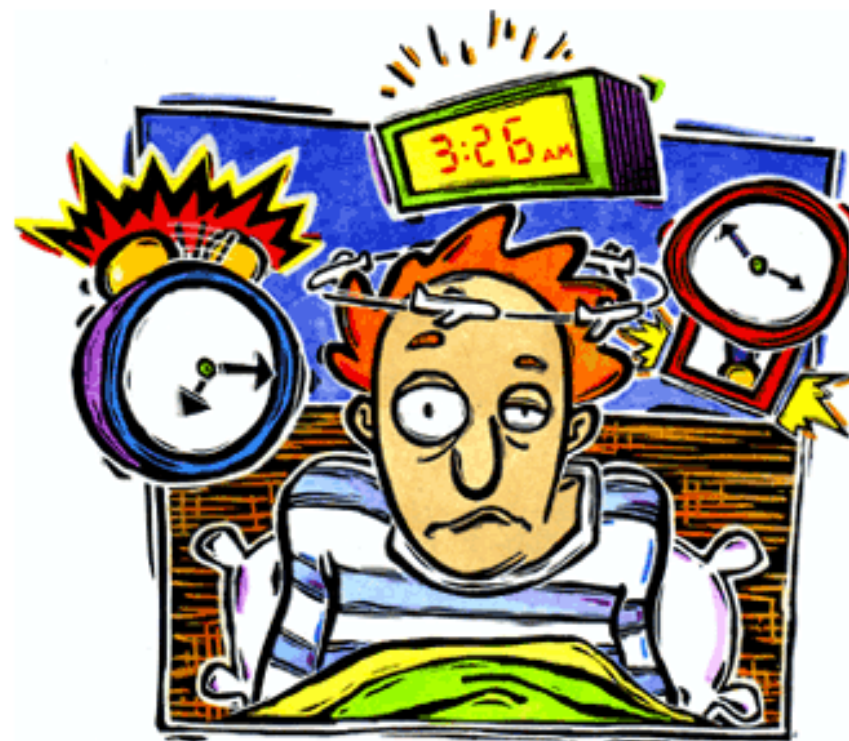




Social jetlag

- **Ställa om tar ca 1 - 2 dygn för varje timme man förskjutit**
- **Lättare att skjuta framåt än att gå tillbaka.**

[Filmklipp om social jetlag](#)





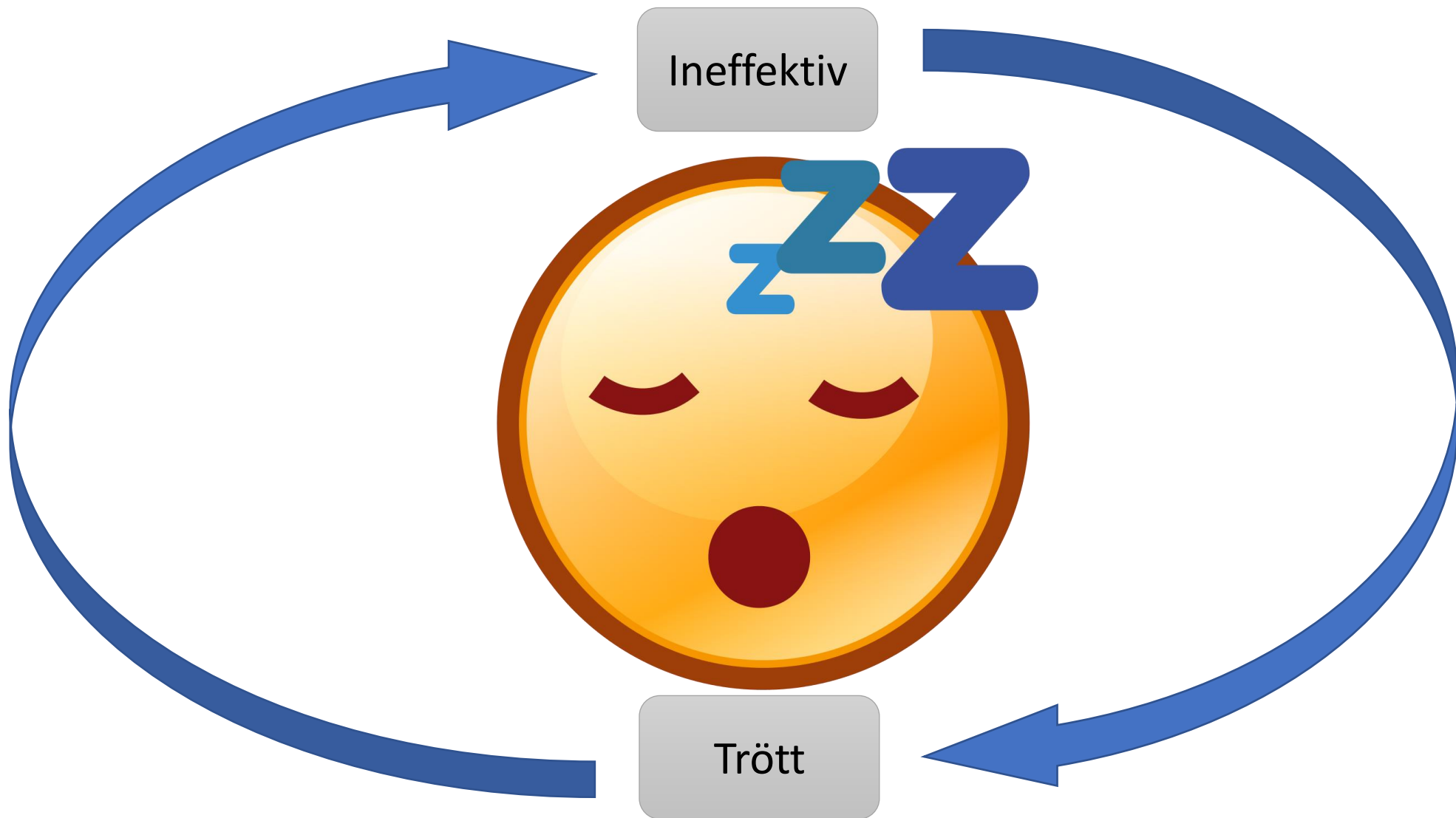
Elefanten & ryttaren

Brukar du skjuta upp saker?





Att skjuta upp saker och sömnbrist: en ond cirkel





Piteå Kommun
Hortlax rektorsområde

SömnTIPS!

**En bra sömnrutin:
30 minuter innan du ska sova
- ta en lugn stund**





Exempel på tidshantering

Lugn stund med hjälp av tidshantering

- Kom överens med en kompis och planera in en lugn stund
- Sluta smsa varandra efter kl. 21:30 (Påminnelse på telefon)
- Ta en lugn stund 30 minuter för att koppla av (Läs en bok)
- Gå och lägg dig kl. 22:00

Mobil-fri läxor

- Göra läxor mellan kl. 16:00-17:00
- Mobilen lämnas i köket. Ljudet är avstängt.



Sammanfattning

Svara på följande

1. Hur många timmar sömn behöver en tonåring ungefär?
2. Nämn minst 2 saker du kan göra om du har svårt att somna på kvällarna?
3. Vad kan det bero på att man ofta skjuter upp saker att göra och hur kan man göra någonting åt det?
4. Hur länge får du så kallad "social jetlag" om du somnar kl.03.00 en kväll om du normalt somnar kl.22.00?
5. Ge ett exempel på hur du skulle vilja planera din tid så att du hinner med allting du vill.

