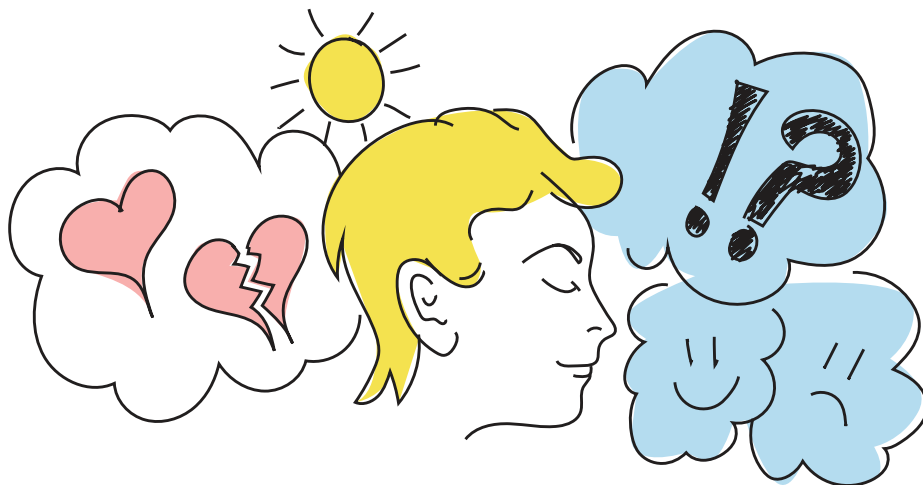




Sömnen är viktig – diskussionsmaterial till filmen

Diskussionsfrågor:

Då du spelar upp filmen kan du använda de här frågorna innan du visar filmen för din grupp/klass och de avslutande frågorna efter att ni sett filmen.

Innan filmen

1. Hur tycker du att du sover?
2. Hur tycker du att andra du känner sover?
3. Finns det utmaningar kring sömn i samhället?
4. På vilka sätt tror du att sömnen blir bättre?
5. Vad tror du försämrar sömnen? Ta upp allt du kommer på.
6. När sover just du som bäst? Var? Hur?

Efter filmen

7. Vilka tankar väckte filmen hos dig?
8. Var det något som förvånade dig? Vad och varför?
9. Var det något som fick dig att vilja ändra på dina sömnvanor? Hur?
10. Vilka fördelar/betydelse skulle tillräcklig och god sömn innebära för:
 - a) dig?
 - b) din familj och dina vänner?
 - c) din skola/arbetsplats?
 - d) samhället?

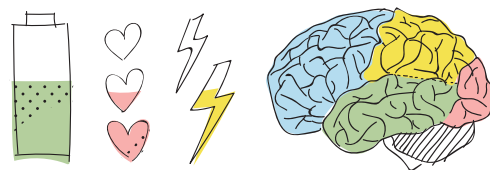
Rätt rad till frågorna på nästa sida:

1. b
2. c
3. c
4. b
5. c
6. a
7. c
8. a
9. a
10. a

www.folkhalsan.fi/somn

Sömnen är viktig – frågesport

Om du vill testa din kunskap om sömn kan du göra frågesporten efter att ha sett filmen. Svaren finns i filmen.



1. Vad heter hormonet som gör att du kan somna på kvällen?

- a. Adrenalin
- b. Melatonin
- c. Kortisol

2. Vad är det som ökar utsöndringen av hormonet som gör att du kan somna på kvällen?

- a. Pulshöjande och svettig rörelse
- b. Bra belysning och en skön säng
- c. Dämpat ljus och att undvika skärmar

3. För att du ska kunna somna behöver din kroppstemperatur:

- a. Höjas
- b. Hållas jämn
- c. Sjunka

4. Under dagen samlas slaggämnen (avfall) i din hjärna.

Vad händer med dem när du sover?

- a. De sorteras och återanvänds
- b. De sköljs bort ut i blodomloppet
- c. De avdunstar så småningom

5. Om du sover alldeles för lite kommer du sannolikt att:

- a. Lära dig och minnas
- b. Bli bra på något
- c. Vara sugen på godsaker

6. Då du drömmer:

- a. Bearbetas känslor och upplevelser, som t.ex. gör att du lättare kan komma över tråkigheter
- b. Ökar mängden känslor och du blir mera känslsam
- c. Handlar det om underhållning

7. Du kan fylla dina glädjeförråd (vara på gott humör under dagen) genom:

- a. Att ta många tupplurar
- b. Att sova oregelbundet
- c. Att sova tillräckligt många timmar under natten

8. När du sover tillräckligt mycket:

- a. Växer du, skador läks och din stresstålighet ökar
- b. Försämras ditt immunförsvar och du blir oftare sjuk
- c. Blir ditt humör dåligt och du har svårt att hantera känslor

9. Om du sovit dåligt en natt är kroppen:

- a. Bra på att ta igen det under nästa natt
- b. Som om inget hade hänt
- c. Dålig på att ersätta sömnbristen

10. Hur sover du effektivast?

- a. Då du lägger dig mellan kl. 21–24 och vaknar mellan kl. 6–9
- b. När som helst, bara du sover.
- c. Då du lägger dig före kl. 21 och vaknar innan kl. 6



www.folkhalsan.fi/somn