

Min sömn



Sömn

Hur ser dina sömn- och vilovanor ut? Hur ser en vanlig vecka ut för dig? När går du och lägger dig? När går du upp? Får du tillräckligt med sömn? Fyll i rutorna och räkna ut antal sömntimmar per dag.

Jag...	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
lägger mig klockan...							
somnar klockan...							
vaknar nästa morgon klockan...							
Dra ifrån vakentid under natten...							
Antal sömntimmar							

Får du tillräckligt med sömn? Om inte, vad beror det på?

Hur kan du öka din sovtid?

Planera in din sömn och gör ett sömnschema.

Jag mår bäst av att sova minst timmar.

För att hinna till skolan behöver jag gå upp klockan på morgonen.

Det innebär att jag måste somna klockan för att hinna sova de timmar jag behöver för att må bra och skapa de rätta förutsättningarna för inläring.

För att jag ska kunna somna klockan måste jag börja varva ner och förbereda mig klockan .

Sömntips. Hjärnan behöver varva ner för att kunna somna, och vi kan behöva börja med detta redan två timmar innan vi ska sova. Här är några sömntips som kan hjälpa dig att komma i "sovläge". Vilka tror du fungerar bäst? Sätt ut 1-10, där 1 är det bästa tipset.

☐

Regelbundna sovvanor.

☐

Ät inte för sent på kvällen.

☐

Undvik koffein, nikotin och alkohol.

☐

Gå upp om du inte kan somna. Sätt dig någon annanstans och vänta på att bli sömnig.

☐

Sluta läsa/surfa/spela/se på TV i sängen – gör den till en plats bara för sömn.

☐

Sovrummet är mörkt, svalt och tyst.

☐

En riktigt skön säng.

☐

Rensa sovrummet från tv, dator och annat som distraherar.

☐

Skriv ner saker som du funderar på och ta itu med dem nästa dag.

☐

Om du blir stressad av tiden, undvik att ha en klocka precis bredvid sängen.

☐

Regelbunden fysisk aktivitet och motion.

☐

Motionera inte för sent.

☐

Var lagom mätt när du går och lägger dig.

☐

Återhämta dig under dagen.

☐

Håll händer och fötter varma.

☐

Ta ett varmt bad.

☐

Gå igenom dagen innan du lägger dig.

☐

Tyngdtäcke.

Min hälsa

Hur fyller du på med energi? Sätt kryss.



När det gäller sömn och vila – hur bra förutsättningar ger du dig själv?
Markera på färgskalan vad du tycker stämmer.

Mindre bra

Mycket bra



När det gäller påfyllning av vatten – hur bra förutsättningar ger du dig själv?
Markera på färgskalan vad du tycker stämmer.

Mindre bra

Mycket bra



När det gäller mat – hur bra förutsättningar ger du dig själv?
Markera på färgskalan vad du tycker stämmer.

Mindre bra

Mycket bra



När det gäller motion och rörelse – hur bra förutsättningar ger du dig själv?
Markera på färgskalan vad du tycker stämmer.

Mindre bra

Mycket bra



Elevblad

Hjärnan mår bra och fortsätter att utvecklas om vi underhåller och utmanar den på rätt sätt. Hur tränar du din hjärna? Sätt kryss.

Nästan aldrig

Nästan varje dag

Jag sover tillräckligt många timmar.

Jag vilar och tar pauser i mitt arbete.

Jag äter nyttig mat.

Jag dricker mycket vatten.

Jag spelar ett musikinstrument eller sjunger.

Jag läser böcker.

Jag håller på med problemlösning (till exempel korsord, sudoku, pussel).

Jag målar eller gör något annat kreativt.

Jag motionerar.

Jag lär mig nya saker.

Jag gör saker på nya sätt.

Jag vågat testa nytt och sådant jag inte känner mig helt bekväm med.

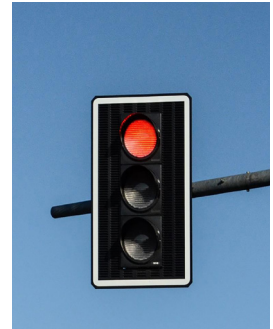
Jag är glad och lugn.

Jag tänker "Jag kan inte detta ÄNNU" istället för "Jag kan inte".

Jag dansar, håller på med aerobics eller annat som tränar korsvisa rörelser.

Våga testa något nytt!

1. Utmana dig själv – vad skulle du kunna tänka dig att testa? Hur sannolikt är det att du kommer att göra det? Gör en uppskattning, där 10 är mycket sannolikt och 1 är helt osannolikt.



Säga ifrån om du ser att någon blir mobbad

Ge min sittplats på bussen till en äldre person

Börja träna en ny sport (eller annan fritidsaktivitet)

Be om hjälp när du behöver det

Åka en läskig attraktion på en nöjespark

Sjunga solo på skolavslutningen

Leda en uppvärmning på idrotten

Gå på bio själv

Hålla tal

Redovisa muntligt för en grupp

Bjuda ut någon på date

Åka till en annan stad

Klättra på klättervägg

Hoppa bungejump

2. Välj ut något av alternativen ovan eller något helt annat som du aldrig har testat och som du faktiskt kan tänka dig att prova.

- När ska det ske?
- Vad behöver du ta reda på för att kunna utföra detta?
- Hur ska det gå till?

Jag och min skärmtid

Svara ja eller nej på frågorna.

1. Känner du behov av att kolla mobilen oftare och längre jämfört med för några år sedan?
2. Har du tänkt tanken att du borde använda mobilen mindre?
3. Använder du mobilen i badrummet?
4. Har du "smugit med mobilen" för att undanhålla för vänner eller familj att du använt den?
5. Påverkar mobilanvändandet viktiga relationer negativt?
6. Kan du känna oro/rastlöshet när du inte är uppkopplad under en längre tid?
7. Har du svårt att lämna mobilen hemma om du går en promenad?
8. Har mobilen påverkat ditt pluggande negativt?
9. Använder du mobilen samtidigt som du pratar med andra i samma rum?
10. Tittar du på mobilen när du borstar tänderna?
11. Blir sömnen påverkad av att du inte kan sluta att kolla på mobilen?
12. Använder du mobilen mer än två timmar om dagen?
13. Om du hör en notis från mobilen på natten, tittar du då direkt vad det var?
14. Skrollar du på mobilen utan något särskilt mål mer än en halvtimme om dagen?

Hur många frågor svarade du ja på? _____

Du är betydelsefull!



1. Ta reda på svaren:

- Vem har mest makt i världen?
- Vem är den rikaste personen i världen?
- Ta reda på en person som fått Nobelpriset.
- Kan du hitta namnen på vem som uppfann:
 - Glödlampan
 - Bilen
 - Internet (www)
- Nämn en person som har bestigit världens högsta berg.

2. Vilka är dina svar?

- Tänk på någon som hjälpt dig när du behövde hjälp.
- Tänk på någon som har gjort dig glad.
- Tänk på någon som lärt dig något som du har haft nytta av eller som du tyckt har varit roligt att kunna.
- Tänk på någon som du tycket om att vara tillsammans med.
- Tänk på en vuxen som betytt mycket för dig i skolan eller på fritiden.

3. Vilka frågor var lättast att svara på?

4. Hur blir man en betydelsefull person?

5. Vem är du betydelsefull för?

6. Har du lärt dig någonting av denna övning?