

SOVA - LÅGSTADIET

Alla människor behöver sova, men alla behöver inte sova lika mycket. Barn behöver mest sömn för att kunna växa sig stora, starka och hålla sig friska. Du behöver sova mellan 10 och 12 timmar varje natt. Du sover en tredjedel av ditt liv. Vilket betyder att om du blir 90 år kommer du att ha sovit i 30 år. Sönnen behövs för att kroppen och hjärnan ska få återhämta sig. Under sömnen varvar kroppen ner, blodtrycket sjunker, pulsen och kroppstemperaturen går ner, andetagerna blir färre och musklerna slappnar av. Minnen lagras och ny kunskap och nya intryck bearbetas, du blir smartare av att sova!

BRA TIPS FÖR EN GOD NATTSÖMN:

- Stig upp och lägg dig vid ungefär samma tider varje dag. Då “lär sig” kroppen när den behöver sova.
- Rör på dig under dagen. Till exempel genom att leka med dina kompisar.
- Var ute i dagsljus.
- Varva ner innan du lägger dig. Genom att låta bli TV, dator och mobiltelefon den sista timmen innan du går och lägger dig hjälper du kroppen att ställa in sig på sömn.
- Lyssna på musik som du känner dig lugn av.
- Lägg dig gärna lite tidigare och läs en bok.
- Var lagom mätt när du lägger dig, inte hungrig och inte proppmätt.

Övning:

Hur gör du när du ska gå och lägga dig? Skriv ner och jämför med en kompis.