



## **Bilaga till lektion 3.**

### **Om sömn**

Sömnen behövs för att kroppen och hjärnan ska återhämta sig och utvecklas. När du sover bearbetar hjärnan det du upplevt under dagen och lagrar kunskap och minnen. Sömnen är viktig för ditt immunförsvar. Det betyder att din kropp läker skador och bekämpar virus och bakterier när du sover. Du växer och utvecklas när du sover. Därför är det extra viktigt för dig som är ung att sova ordentligt. Du som är mellan tio och tolv år behöver sova 10-11 timmar per dygn. Det låter mycket, men det har forskare sett i olika studier.

Ibland har barn och unga svårt att sova. Det kan bero på olika saker, till exempel oro och jobbiga tankar. Sådana funderingar kan handla om till exempel kompisar, stress, skolan eller döden. Om du oroar dig över något kan det vara skönt att prata med någon om det. Kanske med din lärare, en förälder eller skolans kurator. Ibland kan man prata med en kompis också, eller ringa till en stödlinje som BRIS. Det är normalt att sova dåligt i perioder, men det kan förstås vara stressande och man kan bli väldigt trött.

Här kommer några råd till dig som ibland har svårt att sova – eller som sover för lite.

- Undvik drycker med koffein (till exempel läsk och energidryck).
- Ta bort skärmar en timme innan du ska lägga dig. Skärmar avger ett speciellt blått ljus som påminner om dagsljus. Det lurar hjärnan att tro att det är dag.
- Var utomhus och rör på dig varje dag i dagsljus. Vardagsmotion, frisk luft och ljus hjälper din kropp att somna lättare på kvällen.
- Ha helst sovrummet svalt, tyst och mörkt.
- Lyssna på ett avslappningsprogram innan du lägger dig så att du känner dig lugnare.
- Sov bara på natten.
- Vänd inte på dygnet på helgen. Du kan förstås vara uppe lite längre än på vardagar, men du ska helst inte vara uppe hela natten och sova halva dagen.