

Arbejdsark 19

Sov godt

Øvelse 1

Hvad er dit søvnbehov?

Søvn er en fysisk nødvendighed for alle mennesker. Søvn har afgørende betydning for kroppens genopbygning, og mangel på søvn kan både påvirke immunforsvar og kognitive funktioner som hukommelse og indlæring. Enhver, der har oplevet en nat med dårlig søvn, ved hvordan det kan påvirke humør, koncentration og ydeevne.

Skriv, hvor mange timer du har sovet hver nat i den sidste uge:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag

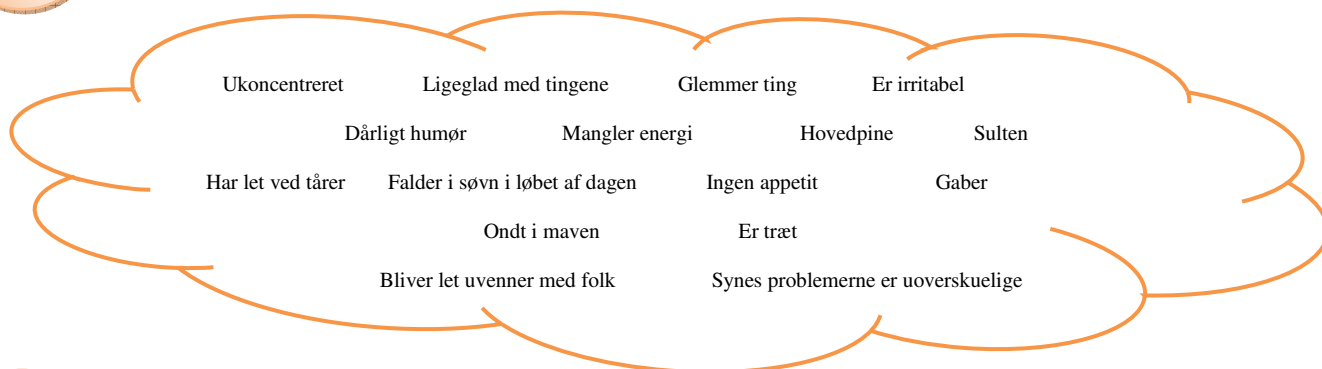
Hvilken dag var du mest frisk, og hvor mange timer havde du sovet den nat?.....

Hvor mange timer har du behov for at sove hver nat?.....

Øvelse 2

Hvordan opleves søvnmangel?

Sæt en ☹ ud for det, du oplever, når du ikke har fået nok søvn.



Øvelse 3

Hvorfor sover du tilpas/ikke nok/for meget?

Hvis du sover tilpas: Hvad gør du, der sikrer at du får sovet nok? Er der noget du siger nej til i din hverdag?

Hvis du ikke sover nok: Tænk over din hverdag, og se på ugeskemaet ovenfor. Beskriv, hvad det var, der gjorde, at du evt. ikke fik sovet nok.

Hvis du sover for meget: Hvad er det, der gør at du sover for meget? Er der noget det går ud over på dine hverdage?