**Opgave**

**ark**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Sov bedre** |

**Øvelse**

**1**

|  |
| --- |
| **Hvad har betydning for, om man sover godt?** |
| **Har følgende betydning for søvnen? (sæt kryds)** | **Positivt** | **Negativt** |
| 1. Kaffe, cola eller anden koffein efter kl. 17?
 |  |  |
| 1. Regelmæssig motion
 |  |  |
| 1. Alkohol
 |  |  |
| 1. At komme ud i dagslyset om morgenen
 |  |  |
| 1. Ingen eller kun kort middagslur (max 20 minutter)
 |  |  |
| 1. Stress
 |  |  |
| 1. Hash
 |  |  |
| 1. At stå op og gå i seng på nogenlunde samme tid hver dag
 |  |  |
| 1. Nikotinafhængighed
 |  |  |
| 1. Sult
 |  |  |
| 1. Stoffer
 |  |  |
| 1. Bekymringer
 |  |  |
| 1. Stor aktivitet
 |  |  |
| 1. Meget arbejde
 |  |  |
| 1. Kedsomhed
 |  |  |
| Forklar, hvorfor det har en positiv eller negativ betydning for søvnen. |

**Øvelse**

**2**

|  |
| --- |
| **Hvordan får man en god søvn?**Skriv forslag til, hvad der kan give en god nats søvn. Tænk på egne erfaringer, og tænk på det, du ved om søvn. |

**En god nats søvn**