

Z

Z



Varför ska man sova?

Tips och trix för bättre sömn



Piteå kommun



Hur mycket behöver du sova?

Är du 10-12 år behöver du sova 9-10 timmar.

Är du 13-16 år behöver du sova 8-9 timmar.

Enstaka nätter med lite sömn är inget att oro sig över.

Vad händer när du sover?

- Hjärnan får ny energi, du blir pigg, du kan lättare koncentrera dig.
- Det går lättare att lära och du kommer ihåg det du lärt dig.
- Bättre motstånd mot många sjukdomar, immunförsvaret jobbar nämligen under sömn.
- Du växer, tillväxthormon bildas i kroppen enbart på natten.
- Djup sömn gör att kunskap fastnar bättre i faktaminnnet = "gratis läxläsning".

Vad händer när du sover för lite?

- Du kan känna dig trött och sömning på dagen.
- Du kan känna dig irriterad, ledsen, nervös och på dåligt humör.
- Aptiten kan påverkas, det blir svårt att äta frukost, vilket i sin tur kan leda till huvudvärk under dagen.
- Du presterar sämre i skolan.



Råd vid sömnproblem

Sömnrubbingar hos barn och ungdomar kan ofta förebyggas och behandlas.

Bra sömnvanor kan minska risken för vissa typer av sömnstörningar.

De flesta sömnproblem kan alltså behandlas – ofta med förändrade sömnvanor.

Bra sömnvanor i tidiga år minskar risken för allvarliga sömnproblem senare.

Vid sömnproblem, ta kontakt med din skolsköterska.

Råd för god sömn

- Regelbundna tider för sänggående och uppstigning.
- Yngre barn bör lägga sig ungefär samma tid både vardag och helg.
- Gå igenom problem, bekymmer och planera i god tid innan sömn.
- Fysisk aktivitet och utevistelse i dagsljus.
- Gå i säng när du är sömnig.

Varva ned innan du går till sängs.

Undvik

- träning sent på kvällen.
- koffeinhaltiga drycker som cola och energidryck.
- dataspel, mobilprat, tv-tittande ca 1 timme före sänggående.
- att äta, se tv och läsa läxor i sängen.
- att sova med tv på.

TV, dator och mobil är riktiga sömnbovar!





Till mamma och pappa!

När barnen blir äldre, när puberteten närmar sig, ökar skillnader mellan hur barnet sover under skolveckan och helgen.

Kamrater, skolarbete och fritidsaktiviteter blir allt viktigare. TV, internet, dataspel och mobiltelefon stjäl tid som borde ägnas åt vila och sömn. Vid puberteten inträder en biologisk betingad tendens till försenad sömnfas, det vill säga sent i säng, sen uppstigning.

Tonåringen "sover ikapp" under helgen men att sova fram till middagstid på söndag medför ofta insomningsproblem på söndagkväll. Tonåringen har alltså fått ändrade levnadsvanor i vårt 24-timmars samhälle. Forskning visar en brant ökning av sömnbesvär. 98 procent har idag tillgång till internet, även mobiltrafiken har ökat kraftigt. Det finns en trolig koppling mellan detta och sömnbesvär visar forskning.

Undersökning har visat att ungdomar från årskurs 7 till stor del bestämmer själva när de ska gå och lägga sig. Är det rimligt?

Plocka bort mobiltelefonen för uppladdning när barnet/ungdomen går i säng.

Vid problem ta kontakt
med skolsköterskan.

Utbildningsförvaltningen
0911-69 60 00
www.pitea.se
www.facebook.com/pitea.se



Piteå kommun