



Sömn & vila

Vi påverkas alla av hur mycket eller lite vi sover. I det här avsnittet vill vi att du ska reflektera över dina egna sovvanor och tillsammans med andra diskutera hur sovvanorna påverkar oss under dagtid. Du/ni kan söka mer information om detta med hjälp av våra länkar.

När du har jobbat färdigt med avsnittet "Sömn & vila" kan du använda mallen "Egen slutreflektion" för att dokumentera vad du har lärt dig av arbetet med detta avsnitt.

Reflektionsfrågor

Fundera på egen hand och skriv gärna ner dina svar!

1. Vad har du för sovvanor?
2. Vad tycker du om dina sovvanor?
3. Vad kan påverka din sömn positivt?
4. Vad kan påverka din sömn negativt?
5. Vilka tider behöver du sova för att orka studera eller jobba under dagarna?

Fortsätt gärna med diskussionsfrågorna om sömn och vila!

