

”Sömn på schemat”

Ett skolbaserat program för att främja sömn hos ungdomar.

Ett skolbaserat program för att främja sömn hos ungdomar.

Kort om sömn på schemat — ett program om sömn

I många tidigare program har man undervisat om sömn, men det räcker inte för att ungdomarna ska sova bättre eller mer. Ungdomarna själva vet att sömn är viktigt men de har för mycket att göra för att gå och lägga sig i tid! Vi vill hjälpa dem med det genom att lära dem att planera sin tid bättre, utan att nödvändigtvis offra roliga aktiviteter som att träffa kompisar eller titta på en film och utan att stressa för mycket.

Sömn på schemat består av fem lektioner som handlar om sömn, stress, vardagsaktiviteter och teknikanvändande. Mellan varje lektion jobbar eleven med en hemuppgift som är kopplad till den senaste lektionens innehåll. Broschyren illustrerar hur programmet är utformad och hur man som förälder kan hjälpa sitt barn att sova bättre.

Föräldrarnas stöd och familjens goda sömnvanor är oerhört viktiga för att åstadkomma förändringar i ungdomarnas sömnrutiner.



Lektionsinnehåll

Lektion 1: Lugn stund Under tonåren kan man ibland uppleva att det är svårt att somna på kvällen.

TIPS! För att kroppen och hjärnan ska koppla av är det bra att stänga av tv, dator, smartphone osv 30 till 60 minuter innan läggdags och ägna sig åt lugnare aktiviteter.

Lektion 2: Social jetlag På helger och lov brukar många ungdomar (men även vuxna!) ändra på sina sovtider, man går och lägger sig senare och sover längre på morgonen.

TIPS! Vi kommer tipsa ungdomarna om att testa att hålla ungefär samma tider på helger som på skoldagar. Som förälder kan man stötta sin ungdom att hålla sovmorgonen lite kortare.

Lektion 3: Tidshantering Många ungdomar känner sig stressade av skolan, av att inte hinna träffa kompisar, inte hinna träna och göra roliga aktiviteter.

TIPS! Vi tipsar ungdomarna om att ta hjälp av kompisar eller föräldrar för att fokusera på en aktivitet och göra den klar på en bestämd tid.




Lektion 4: Trötthet under dagen Det är vanligt att känna sig trött på eftermiddagen, speciellt efter lunch.

TIPS! Visste du att... För att pigga till kan man ta en promenad i friska luften eller dricka ett glas kallt vatten, det funkar bättre än kaffe!

Lektion 5: Avslutning Sista lektionen ägnar vi åt att sammanfatta och koppla ihop vardagen med sömn.

TIPS! Vi tipsar ungdomarna om att se det här som verktyg att ta med sig i framtiden för att kunna bibehålla god sömn!



**Hur kan ni som
föräldrar hjälpa
er ungdom att
sova bättre?**

Sömn är viktigt

Varför behöver barn och ungdomar sova?

- För att kroppen och hjärnan ska utvecklas och växa
- För att kroppen ska få tid att repareras och hålla sig frisk
- För att få en så bra ämnesomsättning som möjligt
- För att komma ihåg det de lär sig

Hur mycket sömn behöver ett barn?

Barn mellan 6 och 12 år behöver ungefär 10-12 timmar

Tonåringar mellan 13 och 15 år behöver mellan 8-10 timmar

Råd för att underlätta sömn:

Hjälp ditt barn till att få bra sov rutiner i tidig ålder och försök att hålla fast vid rutinerna även när tonårningen vill tänja på gränserna. Tendensen är att unga sover mindre desto äldre de blir.



Bra rutiner

1. **Träna**
Motion ger bättre sömn,.
2. **Dagsljus**
Försök att få mycket dagsljus.
3. **Regelbundenhet**
Sov på regelbundna tider. Även på helger.
4. **Slappna av innan sängen**
30 min innan du går och lägger dig ska du göra saker som får dig att varva ner. Du kan släcka ner i rummet, läsa en bok eller ta en varm dusch.
5. **Stäng av mobilen**
Ljud från mobilen stör din sömn. Du får bättre sömnkvalitet om mobilen ligger i ett annat rum.
6. **Tyst, mörkt och svalt**
Rummet ska vara tyst, mörkt och svalt för att det ska vara lättast att somna.





**Har du frågor
kontakta oss
i elevhälsan.**



019-58 80 00



servicecenter@kumla.se



www.kumla.se