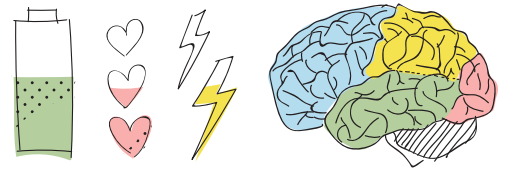


Sömnen är viktig – frågor

Om du vill testa din kunskap om sömn kan du svara på följande frågor efter att ha sett filmen. Svaren finns i filmen.



1. Vad heter hormonet som gör att du kan somna på kvällen?
2. Vad är det som ökar utsöndringen av hormonet som gör att du kan somna på kvällen?
3. Vad behöver hända med din kroppstemperatur för att du ska kunna somna?
4. Under dagen samlas slaggämnen (avfall) i din hjärna.
Vad händer med dem när du sover?
5. Ge exempel på vad som händer om du sover alldeles för lite.
6. Ge exempel på vad som händer i hjärnan då du drömmer.
7. Hur kan du fylla dina glädjeförråd (vara på gott humör under dagen)?
8. Ge exempel på fördelar du får när du sover tillräckligt mycket.
9. Hur reagerar kroppen nästa natt då du sovit dåligt föregående natt?
10. När sover du som effektivast?



www.folkhalsan.fi/somn