

Sömn

– dygnets viktigaste aktivitet

Filmfakta

Ämne: Biologi

Ålder: Från 13 år (H, Gy)

Speltid: 11 minuter

Svenskt tal

Produktion: Medieinstitutet i samarbete med Kunskapsmedia AB, Sverige 2014

Syfte/strävansmål

- Att lära sig om hur den fysiska och psykiska hälsan påverkas av för lite sömn.

Undervisningen ska behandla följande innehåll enligt läroplan

Undervisningen i Biologi (högstadiet) ska behandla följande innehåll enligt läroplan

- Hur den fysiska och psykiska hälsan påverkas av sömn, kost, motion, sociala relationer och beroendeframkallande medel.



Produktion: © Medieinstitutet i samarbete med Kunskapsmedia AB, Sverige
© Kunskapsmedia MMXIV
Filmnr: 1572KM



Filmens innehåll

Idag sover vi allt mindre och ändå vill vi orka allt mer. Hur ska man hinna göra allt man vill och sova så mycket som man behöver? Går det att kombinera dagens digitala och sociala samhälle med människan som biologisk varelse?

I den här filmen träffar vi sömnforskare och experter som berättar varför kroppen behöver sova. Vi träffar också Elisabeth som har lidit av sömnproblem. Vi får svar på vad som händer om man inte får sova och vad långvarig sömnbrist innebär för risker. Dessutom får vi tips och råd om hur man förbättrar sin sömn.

"Väldigt igenkännande." – elev, 16 år

"Man blir intresserad och vill ändra sina rutiner." – elev, 17 år

"Det rör många, nästan alla ungdomar har detta problem." – elev, 17 år

"Välgjord och lärorik" – elev, 17 år

Sömn

– dygnets viktigaste aktivitet

Diskussionsfrågor

Innan ni startar en diskussion kring filmen i gruppen är det viktigt att läraren/ledaren funderar igenom hur man ska hantera diskussionen och svaren.

Dela gärna upp gruppen i mindre grupper och låt deltagarna först skriva ned sina svar.

Innan filmen

- Tycker du att du får tillräckligt med sömn? Varför/varför inte?

Under/efter filmen

- Vilka krav har du på dig under ett dygn? Vad vill du hinna med?
- Hur mår du om du sovit för lite?
- Varför fick Elisabeth sömnproblem?
- Hur mådde Elisabeth när hon inte kunde sova?
- Hur ser sömndjupet ut under en natt?
- Vad händer i kroppen när du sover?
- Vad kan sömnbrist leda till för hälsoproblem?
- Hur påverkas utseendet av sömnbrist?
- Vad är det sista du gör på kvällen innan du går och lägger dig?
- Vad är det första du gör när du vaknar på morgonen?
- Varför har vår dygnsrytm förskjutits under de senaste 100 åren?
- Vad innebär KBT?
- Varför kan det ibland vara svårt att prioritera att gå och lägga sig?
- Vilka tips får du i filmen för att kunna somna bättre?
- Var kan man vända sig om man vill få hjälp?

Efter filmen

- Vad tyckte du om filmen?
- Vad lärde du dig av filmen?

Uppgifter

- **Gruppuppgift:** Gör ett grupparbete om sömn. Fundera över dagens sömnproblem och jämför med hur det var förr i tiden. Ta reda på mer om vad som händer i kroppen när du sover. Fundera över olika sätt att förbättra och förlänga din sömn. Leta information på internet, i böcker och i tidskrifter. Presentera arbetet som webbsida, bok, film eller som en vägg/serietidning.

