

Kluring – Psykisk hälsa

Vem tror du behöver mest sömn?

1. Sara 10 år

X. Saras pappa som är 40 år

2. Saras mormor som är 75 år



Bakgrund

Sömnen behövs för att kroppen och hjärnan ska få återhämta sig. När vi sover bearbetar hjärnan nya upplevelser och lagrar kunskap och minnen. Sömnen är också viktig för immunförsvaret. För barn och ungdomar som växer har sömnen stor betydelse eftersom tillväxthormon till stor del utsöndras under sömnen.

Beroende på ålder behöver barn olika mycket sömn. Barn som är mellan 6–12 år behöver sova 10–11 timmar. I genomsnitt sover vuxna cirka sju timmar per dygn. Spädbarn och tonåringar behöver mer sömn. Ett nyfött barn sover ungefär 20 timmar per dygn!

Utmaning

Till nästa gång fundera på vad du brukar göra innan du somnar, som också gör att de har enklare att somna.

Rätt svar: 1

EN FRISK GENERATION

