Før du læser

Kig på forsiden af bogen

Hvad er bogens titel?

Hvem er forfatteren?

Hvem har udgivet bogen?

Får du lyst til at læse bogen, når du ser forsiden?

Kig på bagsiden af bogen

På bagsiden står der, at du i bogen vil få gode tips til at falde i søvn.

Kender du allerede nogle tips til at falde i søvn? Skriv de tre bedste:

1) _____

2) _____

3) _____

Løs krydsordet.

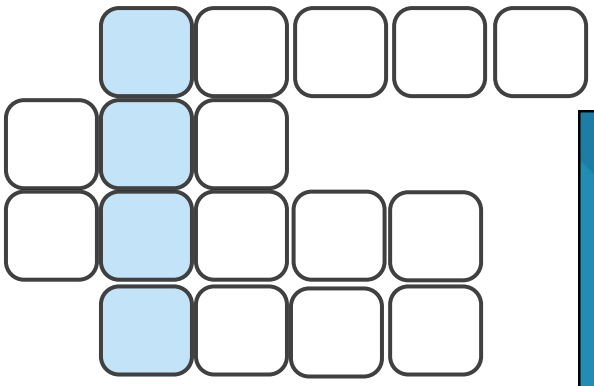
Find ord fra bagsiden, og skriv dem ind. Hvilket ord fra bagsiden danner de mørke felter?

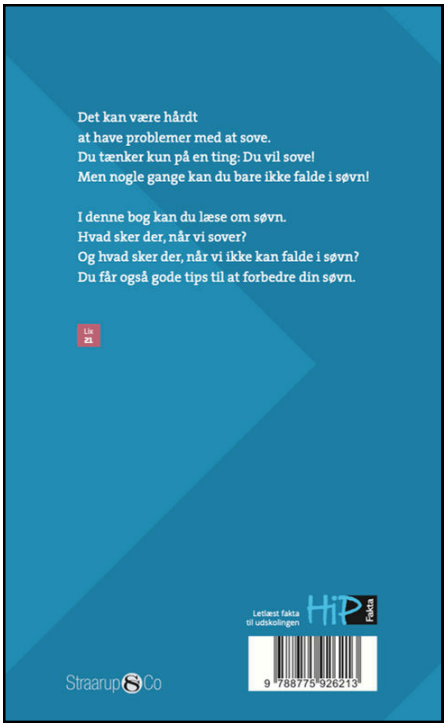
Noget du gør om natten

Det modsatte af dum

Et andet ord for hårdt

Det modsatte af hårdt





— — — —

Imens du læser

Svære ord.

Er der nogle ord, du ikke kender? Skriv dem her, og slå dem op på din telefon eller i en ordbog.

ORD	BETYDNING

Se side 7.

Hvorfor er det vigtigt for hjernen, at vi sover?

_____

_____

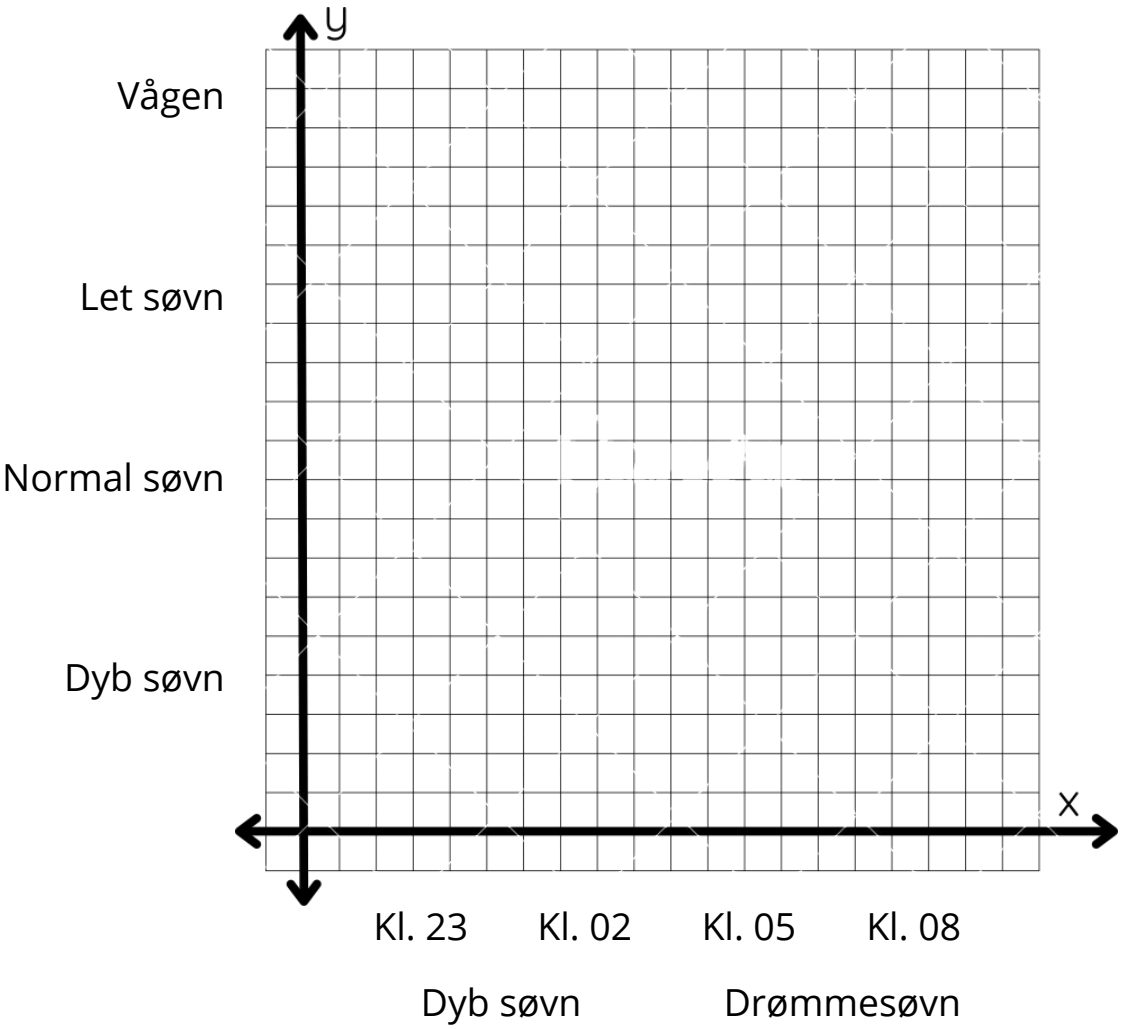
Se side 11-13.

Hvor mange timers søvn får du om natten? Forsøg at udfylde skemaet.

UGEDAG	ANTAL TIMERS SØVN
MANDAG	
TIRSDAG	
ONSDAG	
TORSDAG	
FREDAG	
LØRDAG	
SØNDAG	

Se side 14.

Forsøg at tegne kurven fra side 14 ind i koordinatsystemet.



Se side 19.

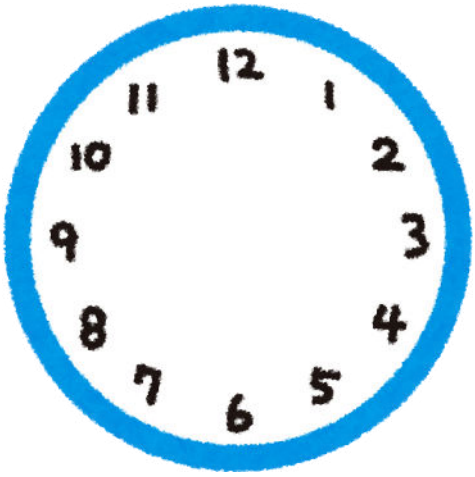
Hvornår husker man nemmest en drøm?

_____

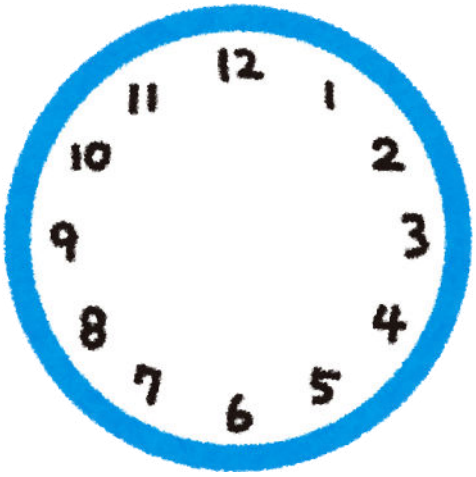
Se side 20.

Hvad er din krops indre ur?

Når du bliver træt/falder i søvn



Når du vågner



Se side 23.

Hvornår gik man i seng før i tiden?

_____

_____

Se side 28-30.

Nævn de 7 ting, der sker, hvis man sover dårligt.

1) _____ 2) _____

3) _____4) _____

5) _____ 6) _____

7) _____

Se side 46-47.

Kender du nogle afslapningsøvelser, som ikke er nævnt på siderne? Forklar dem.

ØVELSENS NAVN	FORKLARING

Efter du har læst

Hvis du skulle give et ungt menneske med søvnproblemer fire råd til at få bedre søvn, hvad skulle det så være? Brug din viden fra bogen.

- _____
- _____
- _____
- _____

Tal sammen to og to i en lille gruppe.
(Del kun de oplevelser, som du har lyst til)

Hvordan sover du om natten?

Kan du mærke forskel på din krop og dit humør, når du har sovet godt eller dårligt? Hvordan?