
Testa dina vanor

Hälsotest

För barn och ungdomar

Sömn



Testa dina vanor - Hälsotest - Sömn

Barn och ungdomar

Det här formuläret är ett test för sömnvanor. Finns det utrymme till förbättring eller är vanan tillräckligt hälsosam? I testet ges även vägledning till mer hälsosamma val i vardagen om det skulle behövas.

Testet kan användas till ungdomar och barn, från cirka 10-12 år, med vägledning av någon vuxen.

Testet är något förenklat och det kan därför hända att resultatet inte helt stämmer överens med verkligheten. Testet kan ändå användas som ett riktmärke för att se om det är något i vanan som bör förändras för att få en hälsosammare livsstil.

Resultaten kategoriseras i tre olika intervaller med rött, orange och grönt.

Du bör se över och förändra dina vanor!

Du kan förbättra dina vanor ytterligare!

Du har bra vanor. Fortsätt så!

När testet har genomförts räknas poängen ihop för att se i vilken kategori resultatet hamnar i och om någon vana behöver förändras.



Testa dina vanor - Sömn

- 1. Hur ofta under de senaste sex månaderna har du haft svårt att somna på kvällen (tar det mer än 45 min att somna)?**
 - Aldrig (6p)
 - Enstaka tillfällen (5p)
 - 1-2 gånger i veckan (4p)
 - 3-4 gånger i veckan (3p)
 - 5-6 gånger i veckan (2p)
 - Varje dag (1p)

- 2. Hur ofta under de senaste sex månaderna har du vaknat upp mitt i natten (minst 2 ggr) och har haft svårt att somna om?**
 - Aldrig (6p)
 - Enstaka tillfällen (5p)
 - 1-2 gånger i veckan (4p)
 - 3-4 gånger i veckan (3p)
 - 5-6 gånger i veckan (2p)
 - Varje dag (1p)

- 3. Hur ofta under de senaste sex månaderna har du vaknat tidigare än du egentligen vill eller behöver på morgonen och inte känner dig tillräckligt utsövd?**
 - Aldrig (6p)
 - Enstaka tillfällen (5p)
 - 1-2 gånger i veckan (4p)
 - 3-4 gånger i veckan (3p)
 - 5-6 gånger i veckan (2p)
 - Varje dag (1p)

Läs av resultatet

Lägg ihop poängen som står efter alternativen som du valt och se i vilken kategori du hamnar. Ju högre poäng du får på skalan desto bättre sömnvanor.

Poäng: 3-7

Du bör se över och förändra dina sömnvanor.

Poäng: 8-13

Du kan förbättra dina sömnvanor ytterligare.

Poäng: 14-18

Du har bra sömnvanor. Fortsätt så!

Tips och råd - Sömn

Människans sömnbehov varierar. Barn mellan 6 och 12 år behöver cirka 10 timmars sömn medan tonåringar behöver runt 9 timmars sömn per dygn.

En bra nattsömn håller dig piggare under dagen, ger ett starkare immunförsvar som håller dig friskare och du får bättre koncentrationsförmåga vilket leder till bättre lagring av minnet. Under sömnen återhämtar sig både kropp och hjärna och därför är det viktigt att få den sömn som behövs.

Tips och råd - Sömn

- Se till att det är svalt och tyst i rummet.
- Se till att det har förflutit lagom tid mellan måltid och sänggående.
- Se till att stänga av TV, dator, surfplatta och mobiltelefon i god tid före sänggående. Hjärnan behöver varva ner.
- Vardagsmotion och regelbunden motion brukar förbättra sömnen. Motionera dock inte alltför sent på kvällen.
- Hitta och öva på någon avslappningsmetod som passar dig.
- Undvik livsmedel med uppiggande effekt nära inpå sänggående, såsom koffeinhaltiga drycker (t.ex. kaffe och energidrycker), godis m.m.
- Se över din stressnivå som kan påverka sömnen!