Arbetsblad – Modul 1: Sömnens grunder

Det här arbetsbladet hjälper dig att börja utforska din egen sömn och dina vanor. Du behöver inte fylla i allt på en gång. Syftet är att börja se mönster i hur din vardag påverkar din sömn.

Del 1 – Din sömn just nu

Hur skulle du beskriva din sömn just nu?

_____

_____

_____

Hur känner du dig oftast när du vaknar?

- ☐ Utvilad
- ☐ Ganska trött
- ☐ Väldigt trött
- ☐ Det varierar mycket

Beskriv gärna lite mer:

_____

_____

Del 2 – Dina kvällsvanor

Vad gör du vanligtvis den sista timmen innan du går och lägger dig?

_____

_____

_____

Finns det något i dina kvällsvanor som hjälper dig att varva ner?

_____

_____

Finns det något som ibland gör det svårare att somna?

_____

_____

Del 3 – Din dygnsrytm

FENIXHÄLSAN

När brukar du oftast känna dig som mest trött på kvällen?

_____

När brukar du vakna på morgonen?

_____

Hur mycket dagsljus brukar du få under en vanlig dag?

- ☐ Väldigt lite
- ☐ En stund
- ☐ Ganska mycket

Hur mycket rörelse får du under en vanlig dag?

- ☐ Väldigt lite
- ☐ Lite
- ☐ Ganska mycket

靈気 靈気
FENIXHÄLSAN

Sömndagbok och spårning av sömn

Genom att följa din sömn under några dagar kan du upptäcka mönster. Skriv ner ungefärliga tider och hur du upplevde sömnen. Efter några dagar kan du börja se samband mellan din vardag och hur du sover.

Sömndagbok – 7 dagar

Dag	När gick du och lade dig?	När vaknade du?	Hur kändes sömnen?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Anteckningar – 7 dagar

Dag	Anteckningar (stress, koffein, träning, kvällsaktiviteter etc.)
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

FENIXHÄLSAN