

Quiz: Kan du de viktigste søvnrådene?

Ordstyrer leser spørsmålene. Hver gruppe samarbeider om å finne svarene.

Tidsfrist: 5 minutter

1. Jeg bør stå opp...

- a. Når jeg vil
- b. Til ca samme tid hver dag
- c. Til ca samme tid i ukedagene
- d. Det kommer an på når jeg la meg

2. Hard trening om kvelden ...

- a. Gjør meg trøtt
- b. Gjør meg sprek
- c. Bør ikke skje
- d. Har ingenting å si

3. De siste timene før jeg legger meg bør jeg ...

- a. Roe ned
- b. Gire opp
- c. Skrolle på mobilen
- d. Det er det samme hva jeg gjør

4. Om kvelden bør jeg unngå ...

- a. Rødt lys
- b. Blått lys
- c. Gult lys
- d. Grønt lys

5. Sengen skal være et sted for å...

- a. Slappe av og se på TV
- b. Gjøre lekser
- c. Spise
- d. Sove

6. Ungdommer trenger...

- a. 7-9 timer søvn
- b. 8-10 timer søvn
- c. 9-11 timer søvn
- d. 10-12 timer søvn



7. Jeg øker søvntrykket ved å ...

- a. Kutte ned på søvn
- b. Unngå dagslys
- c. Være aktiv på dagtid
- d. Telle stjerner

8. Jeg bør få en halvtime med dagslys ...

- a. Hver dag før 12.00
- b. Hver dag etter 12.00
- c. Hver dag etter 14.00
- d. Dagslys er ikke så viktig

9. Vi sovner lettest ...

- a. Om sommeren
- b. Når kroppen er kald
- c. Når kroppen er varm
- d. Temperatur har ingenting å si

10. Melatonin er ...

- a. En sovemedisin
- b. Oppkvikkende
- c. Et søvnhormon
- d. Produseres kl 23.00

Fasit: 1b, 2c, 3a, 4b, 5d, 6b, 7c, 8a, 9c, 10c

