

Sömnvanor hos olika åldersgrupper

Gör en undersökning om sömnvanor hos tonåringar, vuxna och seniorer.

Arbeta i grupp.

Det är bäst om ni är tre personer, men ni kan också vara fler eller färre.

Gör så här:

1. Intervjua 3–5 personer per åldersgrupp om deras sömnvanor.
Åldersgrupperna är tonåringar, vuxna och äldre personer.
Diskutera och bestäm var ni drar gränserna mellan de olika grupperna.
2. Om ni är tre personer kan ni dela upp uppgifterna så att en person intervjuar tonåringar, en intervjuar vuxna och en intervjuar äldre personer. Varje person intervjuar 3–5 personer.
3. Ställ frågorna i tabellen åt personerna du intervjuar.
4. Anteckna varje persons svar i en egen kolumn. Om du intervjuar personer från olika åldersgrupper kan du göra fler kopior av tabellerna, så att du har en tabell per åldersgrupp.
5. Använd tabellen på nästa sida för att sammanställa dina svar.
6. Räkna ut ett medeltal för de personer du intervjuade. Spara dina anteckningar, du får använda svaren i nästa forskningskort.

Åldersgrupp:	Person 1	Person 2	Person 3	Person 4	Person 5
När lägger du dig på vardagar?					
När stiger du upp på vardagar?					
Hur många timmar sover du?					
Hur många gånger vaknar du på natten?					
Tar du en tupplur under dagen?					

Åldersgrupp:	Person 1	Person 2	Person 3	Person 4	Person 5	Medeltal
Läggdags						
Väckning						
Timmar sömn						
Uppvaknande under natten						

Åldersgrupp:	Ja (antal)	Nej (antal)
Tupplur		
Mobiltelefon		