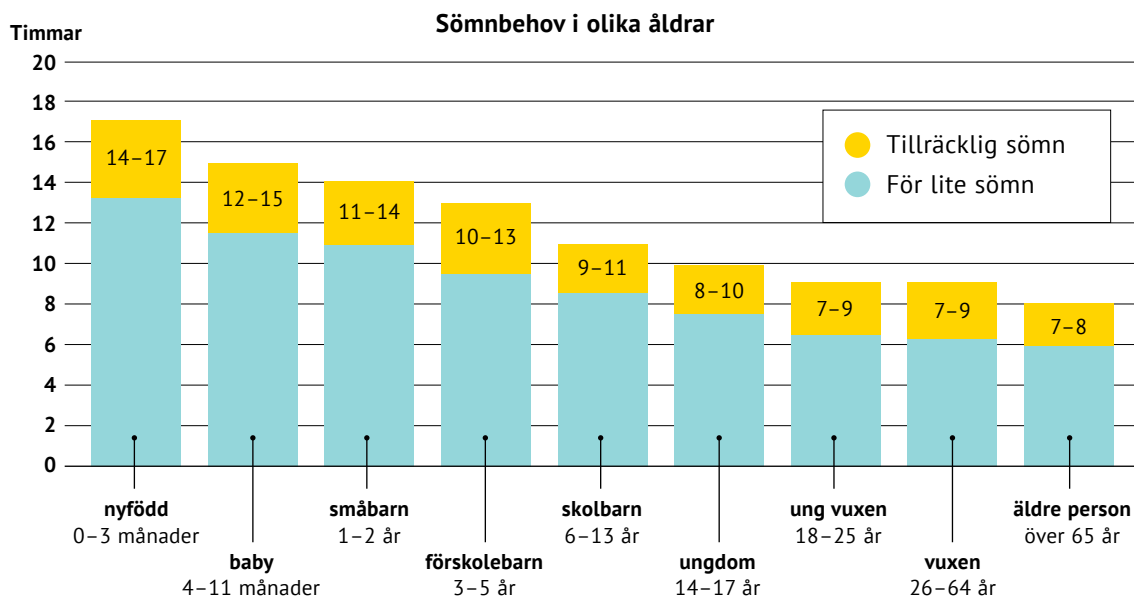


## Vårt sömnbehov

Fortsätt din undersökning om sömnvanor hos olika åldersgrupper. Använd de resultat du och dina kompisar fick när ni intervjuade personer i olika ålder. Arbeta i grupp.

### Gör så här:

1. Studera diagrammet som visar hur mycket vila och sömn vi behöver i olika åldrar och diskutera med dina kompisar.
2. Hur många timmar per dygn behöver en nyfödd sova?
3. Hur många timmar per dygn behöver en sjuåring sova?
4. Hur ändras ditt sömnbehov i puberteten?
5. Varför tror du att vi behöver olika mycket sömn i olika åldrar?



6. Gå tillbaka till era egna resultat.  
Sammanställ de olika åldersgruppernas resultat i tabellerna här nere.
7. Gör två olika diagram baserat på era resultat i de två olika tabellerna.
8. Finns det skillnader mellan åldersgruppernas sömnvanor?  
Vad kan de bero på?
9. Jämför era resultat med diagrammet som visar vårt sömnbehov.  
Finns det några skillnader?
10. Finns det någon person vars resultat skiljer sig mycket från de andra personernas resultat?  
Vad kan det bero på?
11. Var passar ni in i diagrammen?

#### Medeltalet av svaren i olika åldersgrupper

	Tonåringar		Vuxna		Äldre personer	
Läggdags						
Väckning						
Timmar sömn						
Uppvaknande under natten						

#### Antal svar i olika åldersgrupper

	Tonåringar		Vuxna		Äldre personer	
	Ja	Nej	Ja	Nej	Ja	Nej
Tupplur						
Mobiltelefon						