



Sofðu rótt

1. Klukkan hvað ferðu oftast að sofa? _____
2. Klukkan hvað vaknar þú oftast á morgnana? _____
3. Hversu lengi sefur þú á næturnar? _____ klukkustundir og _____ mínútur
4. Skoðaðu töfluna hér að neðan. Hún sýnir hversu langur svefn er æskilegur á einum sólahring fyrir hvert aldurskeið.

Aldursbil	Nýfædd börn	4 - 11 mánaða	1 - 2 ára	3 - 5 ára	6 - 13 ára	14 - 17 ára	18 - 65 ára	65 ára og eldri
Svefnþörf	14-17 klst.	12 - 15 klst.	11 - 14 klst.	10 - 13 klst.	9 - 11 klst.	8 - 10 klst.	7 - 9 klst.	7 - 8 klst.

Nú skaltu bera töfluna saman við hversu lengi þú sefur á næturnar eins og þú svaraðir í spurningu 3.

Sefur þú svipað lengi og svefnþörfin er fyrir þitt aldursbil?

- Já, ég sef svipað lengi
- Nei, ég sef lengur en taflan sýnir
- Nei, ég sef styttra en taflan sýnir

Ef nei, hversu miklu munar að þú sofir svipað lengi og svefnþörfin er?

_____ klukkustund/ir og _____ mínútur

5. Það er misjafnt hvað fólk gerir áður en það fer að sofa. Sumir lesa bækur fyrir svefninn, aðrir hlusta á tónlist og sumir vilja hafa alveg þögn í kringum sig. Hvað finnst þér best að gera áður en þú ferð að sofa?



6. Áttu rúm? Sefur þú í því? Mörg börn sofa í rúmum en ekki öll. Sum börn sofa á gólfinu á þunnri dýnu eða teppi, önnur úti á hörðu malbiki, í sandi eða í grýttu umhverfi þar sem þau reyna að fá skjól og góða hvíld. Skrifaðu sögu um barn sem á ekki rúm og hvað barnið gerir til að reyna að fá góðan svefn og næga hvíld.

7. Af hverju þarf maður hvíld og svefn? Og hvaða áhrif heldur þú að það hafi að fá aldrei næga hvíld?

8. Hvernig heldur þú að líf þitt væri ef barnaþrælkun væri leyfð í þínu landi? Skrifaðu sögu um það.

9. Hvað telur þú að hægt sé að gera til að afnema barnaþrælkun?
