Tidslinjen 1

Vad händer, och i vilken ordning?

Text: Hjärnans nattskift

En natts sömn

Städar hjärnan?

Två försök på möss säger olika om nattens städning.

1 2 3 4

När: först	När: sedan	När: efter det	När: till sist
Steg 1: Insomningen	Steg 2: Bassömnen	Steg 3: Djupsömnen	Steg 4: Drömsömnen
Insomningen är kort och ytlig, så du vaknar lätt.	Bassömnen tar halva natten, och andning och puls går ner.	Svårast att väcka, och mest av den tidigt på natten.	Hjärnan är aktiv som vaken, och sedan börjar sömnen om.

© Niclas Fohlin · niclasfohlin.se/stodundervisning/faktatextsamtal-i-grupp