

Søvnløs

Eksempel:

Mange mennesker sover dårligt om natten. Måske har de svært ved at falde i søvn, ~~eller~~ måske **vågner** de mange gange om natten. Og det **er** faktisk ikke så godt, for hvis man **sover** dårligt om natten eller **sover** for lidt, **kan man få** 3 ikke problemer om dagen. Hvis man kun **sover** et par timer, **har** man nemlig svært ved at **koncentrere sig**, og så **kan det være** svært at **paske** for eksempel et arbejde. Hvis man **skal fungere** godt, **skal man helst sove** 7-8 timer hver nat. Men hvorfor **er** det så, at nogle **sover** dårligt om natten? Det **kan der være** mange grunde til. Nogle **sover** dårligt, fordi de **har** en dårlig madras, som måske også **er** for 4 gammel. Faktisk **skal man have** ny madras ca. hvert 8. år. Andre **sover** dårligt, fordi de **har** problemer, som de **begynder at** 5 stærke **på**, når de **er gået** i seng. Og så **er** der også nogle, der **sover** dårligt, fordi de **drikker** kaffe sent på dagen, og det **bliver man** 6 træt af. Hvis man **har** problemer med **at sove**, **er** det normalt 7 ikke en god idé at **tage** sovepiller. Det **bliver** nemlig hurtigt til en dårlig vane, så man efter et stykke tid 8 kan **kan sove**, hvis man **tager** en pille. Men hvad **kan man så gøre for at få** en bedre søvn? Et godt råd **er**, at man altid **går i seng og står op på** samme tid. Man **kan f.eks. beslutte**, at man **vil sove** fra kl. 24 til kl. 7 hver nat og også i weekenden. Hvis man så ikke **kan sove** eller kun **sover** et par timer, **står** man alligevel op kl. 7. Og man **må ikke sove** om dagen. Efter et par uger **er** man så 9 træt, at man ofte **begynder at sove** normalt. Hvis man godt **kan falde i søvn**, men **vågner** om natten, **skal man stå op og læse eller høre** noget stille musik og 10 **på**, at man **bliver** så træt, at man **kan falde** i søvn igen 10 **verte**.

eller	vente	meget	hjælp	problemer	træt	ikke	7 8
men	vågen	tænke	5	stor	høre	gammel	kun