

Mörka dagar och tända ljus

Berättelse

I Sverige är vintern mörk. På sommaren är det ljus länge. Men på vintern blir dagarna korta. Solen går upp sent och ner tidigt.

Den kortaste dagen på året är oftast den 21 eller 22 december. Då är natten som längst. I Stockholm är den dagen bara några timmar lång, omkring sex timmar. Det är mörkt nästan hela dygnet. Efter den dagen blir det långsamt lite ljusare igen.

Långt norrut är det ännu mörkare. Norr om polcirkeln går solen inte upp på flera veckor. Det kallas polarnatt. I Kiruna varar polarnatten ungefär tre veckor, från mitten av december till början av januari. Men det är inte helt svart hela tiden. Mitt på dagen finns det lite ljus i några timmar. Då kan man se ute utan ficklampa.

Hur möter man det mörka? Många i Sverige tänder ljus. De tänder levande ljus hemma på bordet. Många har också en adventsljusstake i fönstret. Det blir mysigt och varmt. Det svenska ordet för detta är "mys".

Den 13 december firar man Lucia. Det är en fest med ljus. Barn och vuxna går i ett ljusståg och sjunger. Lucia kommer mitt i den mörka tiden.

Vissa människor mår sämre när det är mörkt länge. De blir trötta och nedstämda. Det kallas årstidsbunden depression. Då kan vården hjälpa. En del använder ljusterapi, en stark lampa som man sitter framför. Men det finns inte säkra bevis för att det hjälper.

Ordlista

| ORD | FÖRKLARING |
|------------------|---|
| mörk | när det inte finns ljus; motsatsen till ljus |
| dygn | en hel dag och natt, 24 timmar |
| polarnatt | tid då solen inte går upp, långt norrut |
| polcirkeln | en linje långt i norr på jordklotet |
| levande ljus | ett ljus av stearin som man tänder med eld |
| adventsljusstake | en stake med ljus som många har i fönstret före jul |
| mys | när det är lugnt, varmt och skönt hemma |
| ljusståg | en grupp som går tillsammans och bär ljus |
| nedstämd | ledsen och tung i sinnet |
| ljusterapi | att sitta framför en stark lampa som behandling |

Läsförståelsefrågor

1. När är den kortaste dagen på året?
 1. Oftast den 21 eller 22 december.
 2. Mitt i sommaren.
 3. Den 13 december.
2. Vad är polarnatt?
 1. En natt då det snöar mycket.
 2. En tid då solen inte går upp på flera veckor, långt norrut.
 3. En fest med ljus.
3. Varför tänder många i Sverige ljus på vintern?
 1. För att det blir mysigt och varmt när det är mörkt.
 2. För att solen aldrig kommer tillbaka.
 3. För att det är förbjudet att ha lampor.
4. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Under polarnatten är det helt svart hela dygnet.
 2. Lucia firas den 13 december.
 3. Alla i Sverige blir nedstämda på vintern.
5. Vad är ljusterapi? Svara med egna ord.

Diskussionsfrågor

- Hur är vintern där du kommer ifrån? Är det mörkt eller ljust?
- Vad gör du för att må bra när det är mörkt ute?
- Tänder man ljus där du kommer ifrån? När och varför?
- **Skriv (4 meningar):** Berätta vad du tycker om när dagarna är mörka. Vad gör du hemma för att det ska bli mysigt?