

Mörka dagar och tända ljus

Berättelse

I Sverige är vintern mörk. På sommaren är det ljust 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.

Facit

1. Oftast den 21 eller 22 december.
1. En tid då solen inte går upp på flera veckor, långt norrut.
1. För att det blir mysigt och varmt när det är mörkt.
1. nej (mitt på dagen finns det lite ljus i några timmar) b) ja c) nej (texten säger "vissa människor", inte alla)
5. Exempel på svar: Ljusterapi är när man sitter framför en stark lampa. En del använder det när de mår sämre på vintern, men man vet inte säkert om det hjälper.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Konkret text om årstider och vardag som passar för att öva tidsord och naturord (dygn, mörk, ljus, vinter). Tema: hur man möter det långa vintermörkret i Sverige. Fråga 4a kräver att eleven läser noga, eftersom myten om "kolsvart dygn" motsägs i texten. Låt eleverna jämföra ljuset och mörkret på vintern med hur det är i deras egna länder.

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?

Källor och faktagranskning

- SMHI, Kunskapsbanken: Midnattssol och polarnatt – <https://www.smhi.se/kunskapsbanken/meteorologi/solens-opp-och-nedgang/midnattssol-och-polarnatt>
- 1177 Vårdguiden: Årstidsbunden depression – <https://www.1177.se/sjukdomar-besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/depression/arstidsbunden-depression/>
- Wikipedia (sv), uppslagsord: Polarnatt (med spårning till primärkällor) – <https://sv.wikipedia.org/wiki/Polarnatt>
- Läkartidningen: Behandling av depression med ljusterapi – <https://lakartidningen.se/vetenskap/behandling-av-depression-med-ljusterapi/>

Faktagranskad mot ovanstående källor i juni 2026. Nyckelfakta: Polarnatt betyder att solen inte alls går upp över horisonten under ett helt dygn, och inträffar norr om polcirkeln (ungefär 66,5 grader nordlig bredd), t.ex. i Kiruna och Abisko (SMHI). I Kiruna varar polarnatten ungefär från mitten av december till början av januari, alltså omkring tre veckor. Polarnatt betyder dock inte att det är kolsvart hela dygnet: mitt på dagen finns några timmar med skymningsljus, så att man kan se ute utan ficklampa (SMHI). Vintersolståndet är årets kortaste dag och inträffar oftast den 21 eller 22 december; efter det blir dagarna långsamt längre igen. I södra Sverige finns ingen polarnatt, men dagarna är ändå korta — runt vintersolståndet bara några timmar dagsljus, till exempel omkring sex timmar i Stockholm. Många möter mörkret med ljus och mys: levande ljus, adventsljusstakar och elektriska adventsstjärnor i fönstret samt Lucia den 13 december. Årstidsbunden depression (ibland kallad SAD eller vinterdepression) hänger enligt 1177 ihop med hur mycket dagsljus man får och märks oftast under de mörka månaderna. OSÄKERHETER OCH MYTER som markeras försiktigt i texterna: antalet dagar med polarnatt varierar med hur långt norrut orten ligger, så texterna skriver "ungefär" och inte exakta datum; det exakta antalet timmar dagsljus skiljer sig mellan städer, så texterna skriver "några timmar" eller "omkring sex timmar i Stockholm". Att ljusterapi "botar" eller säkert hjälper mot vinterdepression är INTE fastställt — myndigheter som SBU och Socialstyrelsen har bedömt att det vetenskapliga underlaget är osäkert, och texterna skriver därför försiktigt ("en del använder", "det finns inte säkra bevis"). Generaliseringar som att "svenskar är deprimerade på vintern" undviks; texterna håller sig till att mörkret "kan påverka en del människor".

Berättelser om svenskar · läromedel för svenska som andraspråk. Skapat inom Läromedelsprojektet. Senast uppdaterad 2026-06-25.