



# LD1009 Tillämpad beteendevetenskap och lärande: Allt om sömn 4,0 hp

Applied Behavioral Science and Learning: The Science of Sleep

När kurs inte längre ges har student möjlighet att examineras under ytterligare två läsår.

## Fastställande

Kursplanen gäller från och med VT 2024 enligt fakultetsnämndsbeslut: M-2024-0056.  
Beslutsdatum: 2024-01-22.

## Betygsskala

P, F

## Utbildningsnivå

Grundnivå

## Huvudområden

Teknik och lärande

## Särskild behörighet

Grundläggande behörighet.

## Undervisningsspråk

Undervisningsspråk anges i kurstillfällesinformationen i kurs- och programkatalogen.

## Lärandemål

Efter godkänd kurs ska studenten kunna:

- Beskriva sömnens uppbyggnad och funktioner.
- Redogöra för hur olika faktorer (på individ- till samhällsnivå) kan påverka sömnen.
- Identifiera och utforma strategier som kan användas för att optimera sin sömn.

## Kursinnehåll

Syftet med kursen är att utbilda om generella aspekter av sömn, men även om olika sömnproblem och hur en kan tänka praktiskt om sin sömnhygien. Specifikt innehåller kursen följande:

- Information om ämnet sömn från mekanismer till samhälle, med fokus på centrala begrepp inom dagens sömnforskning.
- Föreläsningar och övningar om biologiska, psykologiska och sociologiska aspekter av sömn.
- Övning i att reflektera över och optimera sin sömn.

## Examination

- LEXA - Löpande examination, 4,0 hp, betygsskala: P, F

Examinator beslutar, baserat på rekommendation från KTH:s handläggare av stöd till studenter med funktionsnedsättning, om eventuell anpassad examination för studenter med dokumenterad, varaktig funktionsnedsättning.

Examinator får medge annan examinationsform vid omexamination av enstaka studenter.

Examinationen sker i form av löpande tentamensmoment. Tentamensmomenten består bland annat av flervalsfrågor, öppna svarsfrågor och uppgifter där studenterna ska designa, följa och rapportera resultaten av en sömnplan. Slutbetyg erhålls om samtliga tentamensmoment är godkända.

## Etiskt förhållningssätt

- Vid grupparbete har alla i gruppen ansvar för gruppens arbete.
- Vid examination ska varje student ärligt redovisa hjälp som erhållits och källor som använts.
- Vid muntlig examination ska varje student kunna redogöra för hela uppgiften och hela lösningen.