

### 3. For å ha godt humør 😊

Hei!

Nå er det deres tur til å ha ansvaret for å gjennomføre en SøvnBoost-bolk. Fordel dere imellom hvem som skal gjøre hva. Det som står i blått under er det dere skal si høyt til de andre elevene i klassen, stå gjerne foran i klasserommet når dere snakker. Det som står i grønt er oppgavene dere skal gjennomføre med klassen.

Utstyr: En skjerm hvor dere kan vise frem en PowerPoint med lyd.

Hei og velkommen til SøvnBoost-bolk 3, i dag er tema godt humør. Sett dere godt til rette for nå skal vi få høre et lite lydklipp.

Oppgave 1: Sett på lydfilen på PP, andre slide.

Oppgave 2: Nå skal klassen få seg en god latter sammen med Petter Northug og Truls Svendsen, PP slide 3

Oppgave 3. Hele klassen skal nå sammen ta «gruppeselfie» med stort smil om munnen. Heng bildet opp i klasserommet slik at dere kan se på de flotte smilene deres hver eneste dag, det smitter og se andre smile 😊





### Teksten til lydfilen

Søvn og humør henger sammen! Hvis du ikke sover nok, vil du på lengre sikt garantert komme i dårlig humør. Ikke bare gir for lite søvn kortere lunte – man blir også betydelig mer nærtagende, sur og tverr. *Kilder:*  
<https://forskning.no/sovn/2009/03/slik-virker-sovn>

Le! Når lo du sist? Håper at det var nylig, for å le gjør at vi har det bra. Å le mye holder deg frisk, lindrer smerte og øker din kreativitet. I tillegg er det lettere å lære seg nye ting om du har det gøy. Det å le er bra for hele kroppen, det er som en indre massasje. For det å le gir nemlig bryst, mage, hjerte og lunge trening. Dessuten frigjør hjernen lykkehormoner som gjør at du har det bra. Når du er ferdig med å le slapper musklene av og det føles veldig godt i kroppen. Du har kanskje merket at det å le smitter? Det er vanskelig å ikke le når noen andre ler.

*Kilde:* [https://www.universeum.se/wp-content/uploads/2016/07/Utstillningsfakta\\_Halsa\\_LR.pdf](https://www.universeum.se/wp-content/uploads/2016/07/Utstillningsfakta_Halsa_LR.pdf)

**Tips:** Skap muligheten for å le gjennom å for eksempel være med personer som får deg til å le. Du kan også samle på morsomme historier og dele de med andre. Eller du kan velge en komedie når du skal se på film. Forsøk å skape god stemning i hjemmet og på skolen 😊

