



7. For å prestere i idrett

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: Skjerm med mulighet for visning av film med lyd og stort område i klasserommet + en terning til hvert lag.

Hei og velkommen til SøvnBoost-bolk 7, i dag er tema å prestere i idrett. 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: Sett på filmklippet på PP, slide 3.

Oppgave 3: **Søvn og Aktivetsbingo**

Del klassen inn i to-tre lag, to og to i rekke. I motsatt ende av klasserommet ligger bingo-ark med bingo-beskrivelse, terning og blyant til hvert lag. Gå igjennom og vis hva de forskjellige tallene på terningen betyr. Ett par på hvert lag, får løpe frem om gangen. Slå terningen, og gjøre sammen hvilken aktivitet som terningen viser. Løpe tilbake til sitt lag, og veksle med neste par ut. Fortsette til fire på rad: BINGO! Dere som har ansvaret for denne bolken skal også være med på aktiviteten.



Tekst til lydfil:

Å få lang nok sammenhengende søvn er viktig for innlæring av fysiske ferdigheter, derfor er det spesielt viktig å sove nok når man driver idrett. I tillegg blir man bedre på kreativ løsningstenkning. Det å sove godt foran eksamen er superviktig. Søvn er altså svært viktig for alle prestasjoner.

Tips: Å være i bevegelse jevnlig er bra for kroppen, det vet vi. Det vi kanskje ikke tenker ofte nok på er at aktivitet også er godt for den psykiske helsa. Vi føler oss bedre etter en gå-, jogge- eller sykkelturn. Når du er aktiv lager kroppen endorfiner – ofte kalt lykkehormoner. Det spiller ikke så stor rolle hva slags aktivitet du holder på med, så lenge du blir litt varm og andpusten og gjør noe du liker.

Kilde:

<https://nhi.no/trening/aktivitet-og-helse/fysisk-aktivitet-og-helse/hva-betyr-sovn-for-trening-og-prestasjoner/>

<https://forskning.no/content/bedre-sovn-med-trening>

