



9. For å holde fokus

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. Lykke til!

Utstyr: PC og stor skjerm med mulighet for visning av film med lyd.

Hei og velkommen til SøvnBoost-bolk 9, i dag er tema å holde fokus. Sett dere godt til rette for nå skal vi få høre et lite lydklipp.

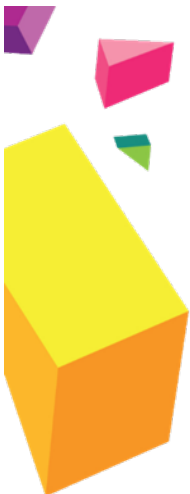
Oppgave 1: Sett på lydfilen på PP, andre slide.

Dere skal få se en video. Oppgaven er å telle antall trikker og hvor mange ganger Oslo blir sagt.

Oppgave 2: Sett på filmklippet på PP, tredje slide.

Hva ble svaret? 9 trikker og Oslo ble sagt 10 ganger.

Oppgave 3: Be elevene sette seg sammen i gruppe på 2-3 elever. Sett PP på slide fire og still de spørsmålene: **Var det lett å holde fokus gjennom filmklippet?** Hva kan vi gjøre for å holde fokus? Skriv gjerne opp forslagene på tavlen.



Tekst til lydfil:

Mister vi fokus ved å sove lite? Ja det gjør vi alle. Lite søvn over tid gjør at man blir sløv og ufokusert. At man ikke skal drikke og kjøre vet alle. Det man kanskje glemmer, er at lite søvn kan være minst like farlig. Det kalles for "**Trøtthetspromille**" og ifølge tall fra NAF (og forskning) tilsvarer 18 timer uten søvn en promille på 0,5; godt over grensen på 0,2 slik vi har i Norge.

Nå skal dere få gjøre en «fokusoppgave» for å se om det er rom for litt mer søvn?

Kilde: <https://www.dinside.no/motor/du-far-promille-av-trotthet/61625652>