



10. For å holde meg frisk!

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 10, i dag er tema å holde meg frisk. Sett dere godt til rette for nå skal vi få høre et lite lydklipp.

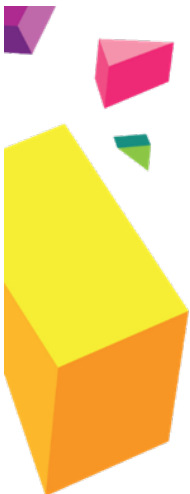
Oppgave 1: Sett på lydfilen på PP, andre slide.

Dere skal nå få se en video.

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

Oppgave 3: Be elevene sette seg sammen i grupper på to-tre. Sett på fjerde sliden på PP og be elevene svare på spørsmålene i gruppene.

Spørsmål: Klarer dere å huske alle søvnrådene? Hvor mange er det?



Tekst til lydfil:

Kan jeg bli syk av å sove for lite? Ja, god nattesøvn er essensielt for å fungere godt i hverdagen, og for å holde oss friske. Tenåringer som sover mer, får sjeldnere forkjølelser, influensa og omgangssyke, mener forskere. I følge forskning om hva som skjer i kroppen kan perioder med dårlig søvn føre til svekket immunforsvar, stress, høyt blodtrykk og hjertesykdommer.

Kilde: <https://forskning.no/sovn/fem-vitenskapelige-rad-for-god-sovn/335672>

