



11. Hva skal til for å få sove godt og nok?

Hei!

Nå er det deres tur til å ha ansvaret for å gjennomføre siste SøvnBoost-bolken. 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: Nettilgang, PC og stor skjerm med mulighet for visning av lyd og bilde.

Hei og velkommen til SøvnBoost-bolk 11, i dag er tema hva skal til for å få sove godt og nok?

Oppgave 1: Fortell elevene hva oppgaven går ut på.

I denne økten er oppgaven å sammen finne ut hva som skal til for å sove godt og nok. Klassen setter seg i grupper på 2-4 elever og diskuterer spørsmålet. Etter noen minutter kan elevene hver for seg tenke ut de tre beste rådene.

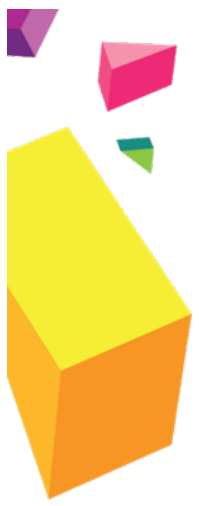
Oppgave 2. Sett på slide to på PP.

Hovedansvarlig går inn på menimeter.com og logger seg inn med brukernavn: søvnboost@inspiria.no og passord: [søvnboost](https://www.inspiria.no).

- Velg New presentation.
- Skriv inn navnet på skolen og klassen.
- Velg Word cloud. (Øverst til høyre)
- Skriv inn spørsmålet: Hva skal til for å få sove godt og nok?
- Skriv opp koden på tavlen, slik at medelevene ser koden tydelig!

Hver enkelt elev går inn på menti.com på sin telefon og skriver inn koden som står på tavlen. Hver og en elev lager deretter en ordsky med de tre beste rådene. Ordskyen skal henges opp i klasserommet og det er derfor viktig at vi faktisk gir gode råd. Når alle har svart, trykk på Present og vis frem ordskyen til hele klassen.

Hvilket råd er de mest fremtredende?



Oppgave 3:

Ta bilde av ordskyen og heng den opp i klasserommet. Husk nå å praktisere de 😊

