



## 5. For å være rolig og avslappet!

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, dere kan selv delta på avspenningen.

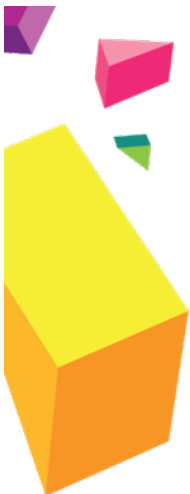
Utstyr: Skjerm med mulighet for PP visning med lyd.

Hei og velkommen til SøvnBoost-bolk 5, i dag er tema for å være rolig og avslappet. Sett dere godt til rette for nå skal vi få 7 minutter med helt ro, først en liten introduksjon, videre litt avslappende musikk før en kort avspenningsøvelse.

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

Oppgave 2: Sett på rolig musikk for å bli avslappet, slide tre.

Oppgave 3: Sett på avspenningsøvelsen, slide fire. (Lydfilen vil komme på automatisk når dere har på PP i visningsmodus, om dere vil starte den på nytt må dere gå tilbake til slide tre for så videre til slide fire igjen).



## Tekst til lydfil

Det å dra nytte av nattetimene for å sove er ikke en trend – det er en nødvendighet. Søvn hjelper til med å lade opp sinnet ditt med positive tanker! Hvis du sover godt, vil du gi slipp på stress, tretthet, smerter, bekymringer og angst, som igjen vil gjøre det lettere å være rolig og slappe av. Akkurat det skal vi sammen prøve nå. Kilde: <https://veientilhelse.no/avslappende-ovelser-for-bedre-sovn/>

