



## 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: Tavle.

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.

Hovedansvarlig lar hver gruppe presentere sine tre beste råd. Skriv disse opp på tavlen.

Hvilket råd er de mest fremtredende?

Oppgave 3:

Ta bilde av tavlen og heng bildet opp i klasserommet. Husk nå å praktisere de 😊