



# 1. For å gjøre det bra på skolen!

Hei!

Dere er første gruppa som har 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 bilde med lyd. Nettilgang for å logge inn og spille Kahoot. Elevene må ha telefon for å logge seg på (kan gå to og to sammen om ikke alle har egen telefon, kan også bruke nettbrett).

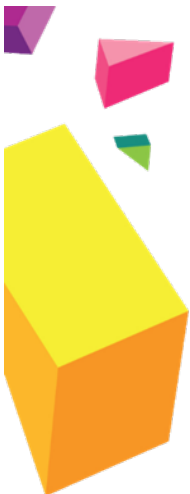
Hei og velkommen til SøvnBoost-bolk 1, i dag er tema å gjøre det bra på skolen. Sett dere godt til rette for nå skal vi få høre et lite lydklipp.

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

Oppgave 2: Nå skal vi spille Kahoot!  
Bruk SøvnBoostlinken under og fortsett som gjest.

<https://create.kahoot.it/share/svnboost/31136c0c-54b4-459c-970b-0ceba081604b>

Spill Kahoot 😊



## Tekst til lydfil

Søvn er viktig for å kunne lære seg nye ting, lagre det man tidligere har lært og sortere ny informasjon på riktig sted.

Norske studier viser en klar sammenheng mellom søvn og karakterer. De som sover mest, gjør det best på skolen. En stor studie med over 10 000 ungdommer viste en klar sammenheng mellom søvn og skolekarakterer. Jo mer søvn du som elev får hver natt, jo bedre skolekarakterer.

Elever som sov 8-9 timer hver natt hadde 0,6 % høyere karaktersnitt enn de som bare sov rundt 5 timer.

Effekten av leggetidspunkt på kvelden på skolekarakterer er enda større. Legger du deg mellom kl. 22-23 om kvelden, har du ca. 0,7 % høyere karaktersnitt enn om du først sovner i 2 tida om natta.

Søvn er også viktig for å glemme. Å glemme irrelevante detaljer er svært viktig. Søvn er på mange måter «hjernens vaskehjelp». Når du sover renses hjernen for avfallsstoffer, og rengjør «hjernekontoret» til neste dag.

Kilder: <https://forskning.no/hjernen-ny-sovn/sovn-er-viktig-for-a-glemme-og-tenke-raskt/285963>

<https://forskning.no/medisin-hjernen-alzheimer-sovn/2014/12/hjernevask-mens-du-sover>