



## 4. For å ha god konsentrasjon!

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.

Utstyr: Skjerm med mulighet for visning av film med lyd og stort område i klasserommet.

Hei og velkommen til SøvnBoost-bolk 4, i dag er tema for å ha god konsentrasjon. 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: Mesterens mester: hvem klarer å holde konsentrasjonen lengst og reagere raskest? Sett på filmklippet på PP, slide 3. Følg godt med for dette klippet vises kun en gang. Reglene for leken vi snart skal gjennomføre vises på filmen.

Samle klassen og lag en lang rekke eller to rekker om klasserommet ikke er langt nok (kan gjerne gjøres utendørs). Oppgaven går ut på å holde konsentrasjonen og reagere raskt. Nå må dere be læreren om å styre leken slik at dere også kan få være med.

Om læreren roper:

grønn = ned på gulvet bakken,

rød = bak,

gul = stille

blå = frem



## Teksten til lydfilen

Nok og god søvn er viktigere enn mange tror. Det er faktisk en forutsetning for å leve og fungere godt i hverdagen. Mange tar søvn som en selvfølge og sover lenge og godt mens andre synes det er kjedelig/unyttig å sove bort tiden. Kroppen er helt avhengig av søvn for at kroppens funksjoner skal være på topp. Kroppen og hjernen reparerer og vedlikeholder seg selv mens vi sover. For at du skal kunne være konsentrert må du gi deg selv god og nok søvn.

Tips: Vi vet at en sunn livsstil betyr mye for hvor godt du husker. Sørg derfor for at du er aktiv, at du får nok søvn og gi deg selv et sunt kosthold. Feit fisk, magert kjøtt, grove kornprodukter, samt frukt, nøtter og grønnsaker skjerper hjernen. Et riktig kosthold kan styrke hjernens kapasitet og forbedre hukommelsen og konsentrasjonsevnen. Din mentale helse og livssituasjon har også betydning.

Kilde: <https://forskning.no/sovn/sovmangel-dobler-risikoen-for-a-gjore-farlige-feil/1612674>

