

## Les dette først: Om søvnundervisningen i RØRE

**HVEM HOLDER FOREDRAG?** På mange skoler vil det være naturlig at helsesykepleier holder foredraget for flere klasser samtidig. Men andre kan også være foredragsholdere. Det viktigste er at du er engasjert i temaet og liker å formidle. Foredraget holdes først og skal vare maks 30 min. Det følger med en presentasjon og et manus til foredraget.

**HVORDAN GJØR VI KLASSESAMLINGENE?** Sett av en eller to skoletimer rett etter foredraget. Les hele samlingsbeskrivelsen, den er «kjøreplanen» din. Presentasjonen «klASSESAMLING» viser elevene hva de skal gjøre. Du er prosessleder og veileder øvelsene. Det er lurt at du kjenner klassen og at elevene er trygge; da virker øvelsene best. Husk å evaluere: «Hva vil vi ta med oss fra i dag?»

### FORBEREDELSE

- **Foredragsholder:** BBC-dokumentaren «Den viktige søvnen» må lastes ned, det tar 5-6 min. Du finner dokumentaren på AV-sentralen <https://www.avsentralen.no/>. Det er enkelt og gratis å opprette bruker for alle i videregående skole.
- **Prosessleder i klassen:**
  - Del ut samlingsbeskrivelsen på forhånd til elever som trenger ekstra forutsigbarhet.
  - Du trenger noen rekvisitter, som avis og ballonger.
  - Du må kopiere noen oppgaver i forkant.

**ØVELSENE I KLASSEROMMET** har til hensikt å få i gang praten og bidra til bevisstgjøring. Elevene lærer mest av hverandre og kan bli inspirert til nye vaner. Har du begrenset tid så gjøre et utvalg av øvelser. Velg øvelser etter hva som passer i din klasse.

**SØVNLOGGEN** kan tapes fast på pulten slik at elevene minnes på å fylle ut. Tre dager er nok for at elevene kan se et mønster.

**ENGELSK** Se gjerne hele BBC-dokumentaren i en engelsktime. Den kan med fordel sees flere ganger. Del gjerne filmen i to deler og la elevene gjøre oppgaver til fra samlingene, eller denne ekstraoppgaven:

#### Ekstra tegneoppgave: Dette kan vi om søvn

Hver gruppe får utdelt ett stort flip-over-ark og fargetusjer. Gruppen skal tegne: "Dette kan vi om søvn". Gruppen hjelper hverandre med ideer til tegningene. Tegn noe du kan eller synes er viktig om søvn. Her er noen forslag:

- Hvorfor vi trenger å sove?
- Hva skjer når vi sover?
- De viktigste søvnrådene
- Søvntryk