

Latter

Test hypotesar med elevane om korleis latter påverkar dei. Kva skjer på dei dagane dei ler mykje samanlikna med dei dagane dei i ler så mykje?

Gutt som ler og gule streker over bildet

1. Dette lurar vi på: Korleis påverkar det å le trivselen din?

Lag ulike hypotesar om korleis det å le kan gjere deg gladare og meir fornøgd. Prøv å skape situasjonar der du ler mykje i løpet av nokre dagar. Samanlikn korleis du kjenner deg på desse dagane med dagar der du ikkje ler så mykje. Sjå morosame filmar eller fortel vitsar for å få fram den gode latteren. Kva får deg til å byrje å le? Pass på at du har desse morosame augneblinkane på dagane du forskar. Kva trur du skjer på dagane der du ler mykje, samanlikna med dagane der du ikkje ler så mykje?

2. Forslag til hypotesar du kan teste ut

Hypotese 1: Å le mykje i løpet av ein dag vil gjere at eg kjenner meg gladare og meir fornøgd enn på dagar der eg ikkje ler så mykje.

Hypotese 2: Eg trur at det å le saman med klassekameratar styrkjer samholdet i klassen og vi blir betre venner.

Hypotese 3: Viss eg ser på morosame filmar eller høyrer vitsar i starten av skuledagen, vil eg kjenne meg meir energisk og gladare resten av dagen.

Hypotese 4: Eg trur at latter fjernar mange negative tankar.

Hypotese 5: Eg trur ikkje latter gjer noko særleg forskjell i livet mitt.

Hypotese 6:.....

3. Legg ein plan

Kva treng du av utstyr eller kva må du førebere før du set i gang med forskinga di? Du kan også lage eit skjema der du skriv ned når du ler. Kanskje blir du overraska over kor mange gonger du ler i løpet av ein dag!

4. Test hypotesane

Ta ein og ein hypotese og test ut med forsøk som passar til og sjå om du finn ut om hypotesen stemmer eller er feil.

5. Drøft og samanfatt

Kva har du funne ut? Kva hypotesar var rett og kva var feil? Har du klart å finne ei løysing på problemet ditt?

6. Del med andre

Fortel nokre andre om kva de har funne ut. Besøk ein annan klasse eller ha foredrag for foreldre om forskinga dykka. Kanskje de kan få til eit intervju i lokalavisa?

Lenker til gode artiklar om dette temaet (på bokmål)

[Hør ei rotte le](#) (Nysgjerrigper)

[Hva skjer i kroppen når vi ler](#) (Undrelaboratoriet)

[Latter er den beste medisinen](#) (forskning.no)

Meldinger ved utskriftstidspunkt 3 april 2025, 01:45 CEST

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.