

# Hvordan påvirker det å le trivelsen din?

Lag forskjellige hypoteser om hvordan det å le kan gjøre deg gladere og mer fornøyd. Prøv å skape situasjoner der du ler mye i løpet av noen dager, og sammenlign hvordan du føler deg på disse dagene med dager der du ikke ler så mye. Se morsomme filmer eller fortell vitser for å få fram den gode latteren. Hva får deg til å begynne å le? Pass på at du har disse morsomme øyeblikkene på dagene du forsker. Hva tror du skjer på dagene der du ler mye, sammenlignet med dagene du ikke ler så mye?

## 1 Dette lurer vi på



Hvordan påvirker det å le trivelsen din?

## 2 Hypotese



Forslag til hypoteser du kan teste ut:

### Hypotese 1

Å le mye i løpet av en dag vil gjøre at jeg føler meg gladere og mer fornøyd enn på dager hvor jeg ikke ler så mye.

### Hypotese 2

Jeg tror at det å le sammen med klassekamerater styrker samholdet i klassen og vi blir bedre venner.

### Hypotese 3

Hvis jeg ser på morsomme filmer eller hører vitser før jeg går på skolen, vil jeg føle meg mer energisk og gladere resten av dagen.

### Hypotese 4

Jeg tror at latter fjerner mange negative tanker.

### Hypotese 5

Jeg tror ikke latter gjør noe særlig forskjell i livet mitt.

### Hypotese 6

## 3 Legg en plan



Hva trenger du av utstyr eller hva må du forberede før du setter i gang med forskningen din?

Du kan også lage et skjema der du skriver ned når du ler. Kanskje blir du overrasket over hvor mange ganger du ler i løpet av en dag!

## 4 Test hypotesene



Ta en og en hypotese og test ut med forsøk som passer til og se om du finner ut om hypotesen stemmer eller er feil.

## 5 Drøft og oppsummer



Hva har du funnet ut? Hvilke hypoteser var riktig og hvilke var feil? Har du klart å finne en løsning på problemet ditt?

## 6 Del med andre



Fortell noen andre om hva dere har funnet ut. Besøk en annen klasse eller ha foredrag for foreldre om forskningen deres. Kanskje dere kan få til et intervju i lokalavisa?