

# 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 morsame 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 morsame augneblinkane på dagane du forskar. Kva trur du skjer på dagane der du ler mykje, samanlikna med dagane du ikkje ler så mykje?

## 1 Dette lurar vi på



Korleis påverkar det å le trivselen din?

## 2 Hypotese



Forslag til hypotesar du kan testa ut:

### Hypotese 1

Å le mykje i løpet av ein dag vil gjere at eg kjenner meg gladare og meir nøgd 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 morsame filmar eller høyrer vitsar før eg går på skulen, 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 førebu 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 andre om kva de har funne ut. Besøk ein annan klasse eller ha foredrag for foreldre om forskinga dykkar. Kanskje de kan få til eit intervju i lokalavisa?