

Hvordan påvirker søvn hvor mye energi jeg har i løpet av dagen?

Du skal undersøke hvordan søvn påvirker hvor mye energi du har i løpet av dagen. Skriv dagbok over hvor mange timer du sover og hvor våken du føler deg på skolen dagen etter. Lag noen hypoteser om hvor mye søvn du tror gir deg mest energi og test dette ved å endre søvnrutinene dine.

Hvor mange timer tror du er best for deg å sove? Prøv å sove vanlig, litt mer og litt mindre, og se hvordan det påvirker dagene dine på skolen.

1 Dette lurer vi på



Hvordan påvirker søvn hvor mye energi jeg har i løpet av dagen?

2 Hypotese



Forslag til hypoteser du kan teste ut:

Hypotese 1

Hvis jeg sover minst ni timer om natten, vil jeg føle meg mer våken og ha mer energi på skolen dagen etter.

Hypotese 2

Å sove mindre enn seks timer vil gjøre meg trøttere og mindre konsentrert på skolen dagen etter.

Hypotese 3

Hvis jeg legger meg tidligere enn vanlig, vil jeg ha mer energi og være mer våken når jeg våkner om morgenen.

Hypotese 4

Å sove lenge i helgene hjelper meg å føle meg mer uthvilt og energisk på mandager.

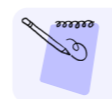
Hypotese 5

Jeg blir ikke påvirket av å sove mye eller mindre. Det endrer ikke energien min dagen etter.

Hypotese 6

.....
.....

3 Legg en plan



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

.....
.....
.....
.....
.....
.....

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 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 lokalavisen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....



Foto: Anne Valeur

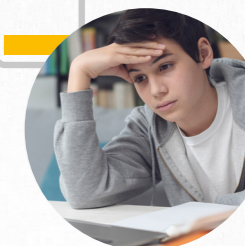


Foto: Shutterstock

Foto: Alexandra Gorn, Unsplash