

Korleis påverkar søvn kor mykje energi eg har i løpet av dagen?

Du skal undersøkje korleis søvn påverkar kor mykje energi du har i løpet av dagen. Skriv dagbok over kor mange timar du søv og kor vaken du kjenner deg på skulen dagen etter. Lag nokre hypotesar om kor mykje søvn du trur gir deg mest energi og test dette ved å endre søvnrutinane dine.

Kor mange timar trur du er best for deg å sove? Prøv å sove vanleg, litt meir og litt mindre, og sjå korleis det påverkar dagane dine på skulen.

1 Dette lurar vi på



Korleis påverkar søvn kor mykje energi eg har i løpet av dagen?

2 Hypotese



Forslag til hypotesar du kan teste ut:

Hypotese 1

Viss eg søv minst ni timar om natta, vil eg kjenne meg meir vaken og ha meir energi på skulen dagen etter.

Hypotese 2

Å sove mindre enn seks timar vil gjere meg trøyttere og mindre konsentrert på skulen dagen etter.

Hypotese 3

Viss eg legg meg tidlegare enn vanleg, vil eg ha meir energi og vere meir vaken når eg vaknar om morgonen.

Hypotese 4

Å sove lenge i helgane hjelper meg å kjenne meg meir utkvilt og energisk på måndagar.

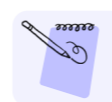
Hypotese 5

Eg blir ikkje påverka av å sove mykje eller mindre. Det endrar ikkje energien min dagen etter.

Hypotese 6

.....
.....

3 Legg ein plan



Kva treng du av utstyr eller kva må du førebu før du set i gang med forskinga di?

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

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?

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



Foto: Anne Valeur

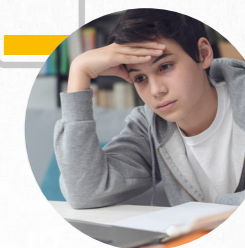


Foto: Shutterstock

Foto: Alexandra Gorn, Unsplash