

Svefnumhverfi

Hvernig ætti svefnherbergið okkar að vera til að fá sem bestan svefn?

Hafið í huga þætti eins og birtu og hitastig.

Hvað ættum við að vera með á náttborðinu?

Hvað ætti ekki að vera inn í svefnherberginu?

Finnið myndir sem styðja við hugmyndir ykkar um gott svefnumhverfi.

Kynnið niðurstöður ykkar fyrir bekknum.

Svefntími

Hvað ættu krakkar á ykkar aldri að sofa mikið?

Af hverju er það mikilvægt?

Hvað sefur ykkar bekkur/árgangur mikið?

Finnið upplýsingar um æskilega svefnlengd barna á ykkar aldri og berið það saman við svefnlengd bekkjarins.

Spyrjið bekkjarfélaga hvað þeir sofa yfirleitt lengi á nóttu og setjið upp á myndrænan hátt, t.d. súlu/skífurit.

Kynnið niðurstöður ykkar fyrir bekknum.

Heilinn

Hvað gerist í heilanum þegar við sofum?

Takið saman á myndrænan hátt allt sem gerist í heilanum bæði fyrir líkamlega og andlega heilsu og af hverju svefn er mikilvægur.

Kynnið niðurstöður ykkar fyrir bekknum.

Svefnráð

Setjið saman á myndrænan hátt lista með 10 svefnráðum.

Hugsið um hluti eins og hreyfingu, næringu, skjátæki, svefnumhverfi o.fl.

Kynnið niðurstöður ykkar fyrir bekknum.

