

Skoðaðu myndina af líkamsklukkunni og svaraðu síðan spurningum hér fyrir neðan með því að merkja við rétt svar:

1. Hvað er líkamsklukka og hvert er hlutverk hennar?

- a Innbyggð klukka í manneskjum sem segir til um hvenær við þurfum að nærast
- b Innbyggð klukka sem stjórnar svefni okkar, vöku og athöfnum
- c Innbyggð klukka í líkama spendýra sem stjórnar hvenær við sofnum
- d Innbyggð klukka í líkama okkar sem stjórnar því hvenær við vöknum

2. Hvenær dags er besti tíminn til að stunda íþróttir?

- a Snemma á morgnanna
- b Í hádeginu
- c Eftir kvöldmat
- d Í eftirmiðdaginn

3. Hvenær dags höfum við mestu athyglina til að einbeita okkur í skólanum?

- a Klukkan tvö
- b Klukkan átta
- c Klukkan tíu
- d Klukkan þrjú

4. Hvað gerist fyrir líkamshitann okkar á nóttunni?

- a Hann hækkar
- b Hann lækkar

Líkamsklukkan - efnisspurningar

Lestu þig til um líkamsklukkuna og svaraðu síðan spurningunum hér fyrir neðan:

5. Ef það er mikil truflun á líkamsklukkunni okkar, t.d. Ef við erum mikið að snúa við sólarhringnum, vaka á nóttunni og sofa á daginn, þá getur það haft alvarlegar afleiðingar. *Nefndu nokkur dæmi:*

6. Hvaða áhrif hafa ljós frá snjalltækjum á líkamsklukkuna okkar?

7. Nefndu þrjú atriði sem geta styrkt dægursveiflu líkamans, þannig að við eigum auðveldara með að sofna og vakna:

1.

2.

3.

8. Líkamsklukkan þín - Er eitthvað sem þú getur gert til að bæta þína líkamsklukku?



SVÖR - Líkamsklukkan

Skoðaðu myndina af líkamsklukkunni og svaraðu síðan spurningum hér fyrir neðan með því að merkja við rétt svar:

1. Hvað er líkamsklukka og hvert er hlutverk hennar?

- a Innbyggð klukka í manneskjum sem segir til um hvenær við þurfum að nærast
- b *Innbyggð klukka sem stjórnar svefni okkar, vöku og athöfnum (X)***
- c Innbyggð klukka í líkama spendýra sem stjórnar hvenær við sofnum
- d Innbyggð klukka í líkama okkar sem stjórnar því hvenær við vöknum

2. Hvenær dags er besti tíminn til að stunda íþróttir?

- a Snemma á morgnanna
- b Í hádeginu
- c Eftir kvöldmat
- d *Í eftirmiðdaginn (X)***

3. Hvenær dags höfum við mestu athyglina til að einbeita okkur í skólanum?

- a Klukkan tvö
- b Klukkan átta
- c *Klukkan tíu (X)***
- d Klukkan þrjú

4. Hvað gerist fyrir líkamshitann okkar á nóttunni?

- a Hann hækkar
- b *Hann lækkar (X)***

SVÖR - Líkamsklukkan - efnisspurningar

Lestu þig til um líkamsklukkuna og svaraðu síðan spurningunum hér fyrir neðan:

5. Ef það er mikil truflun á líkamsklukkunni okkar, t.d. Ef við erum mikið að snúa við sólarhringnum, vaka á nóttunni og sofa á daginn, þá getur það haft alvarlegar afleiðingar. Nefndu nokkur dæmi:

Aukin slysaþætta; framleiðsla hormóna og melatónins úr jafnvægi; auknar líkur á sjúkdómum s.s. krabbameini, sykursýki, hjartasjúkdómum; hætta á kvíða, depurð og þunglyndi; minna úthald

6. Hvaða áhrif hafa ljós frá snjalltækjum á líkamsklukkuna okkar?

Geta seinkað henni og gert það að verkum að við sofnum of seint og sofum of stutt.

7. Nefndu þrjú atriði sem geta styrkt dægursveiflu líkamans, þannig að við eigum auðveldara með að sofna og vakna:

Margt kemur til greina t.d.:

- Regla og rúttína, vakna og sofna alltaf á sama tíma***
- Takmarka ljós á kvöldin og hafa gott ljós á morgnanna***
- Gott svefnumhverfi, dimmt og svalt***

Fara í heitt bað

Drekka heitan drykk

Lesi bók eða hlusta á rólega tónlist

8. Líkamsklukkan þín - Er eitthvað sem þú getur gert til að bæta þína líkamsklukku?

Mismunandi svör eftir einstaklingum

