

## Søvnforskning:

Navn:

Vi har startet et lite forskningsprosjekt i faget NaSA. Tema denne gangen er søvn. I den forbindelse ønsker vi å samle inn litt data som vi skal bruke til å lage en rapport i fellesskap. Vi vil at elevene i løpet av uke 6 gjør noen observasjoner og notater rundt sin egen søvn. Bak på arket er et skjema elevene har laget sammen med læreren. Dere må ikke fylle inn noe på alle punktene, men jo mer realistiske data, jo mer spennende resultater finner vi. For at vi skal rekke å registrere 5 netter begynner oppgave allerede søndag kveld. Anbefalt antall timer søvn for aldergruppen er 9-11 timer hver natt. En av spørsmålene er hvor lang tid elevene brukte på å sovne, her trenger de hjelp fra dere foresatte. Dersom det skulle være opplysninger dere ikke ønsker å fylle inn, er det selvfølgelig helt i orden. Lykke til. Ikke nøl med å ta kontakt hvis dere har spørsmål om prosjektet. Mvh. Jan-Endre



	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Hva gjorde jeg den siste timen før jeg sovnet?					
Hva spiste jeg?					
Hvor lang tid ca. brukte du på å sovne?					
Antall timer søvn:					
Antall oppvåkninger:					
Drømte du noe?					
Hvor opplagt følte du deg når du våknet fra 1-10?					