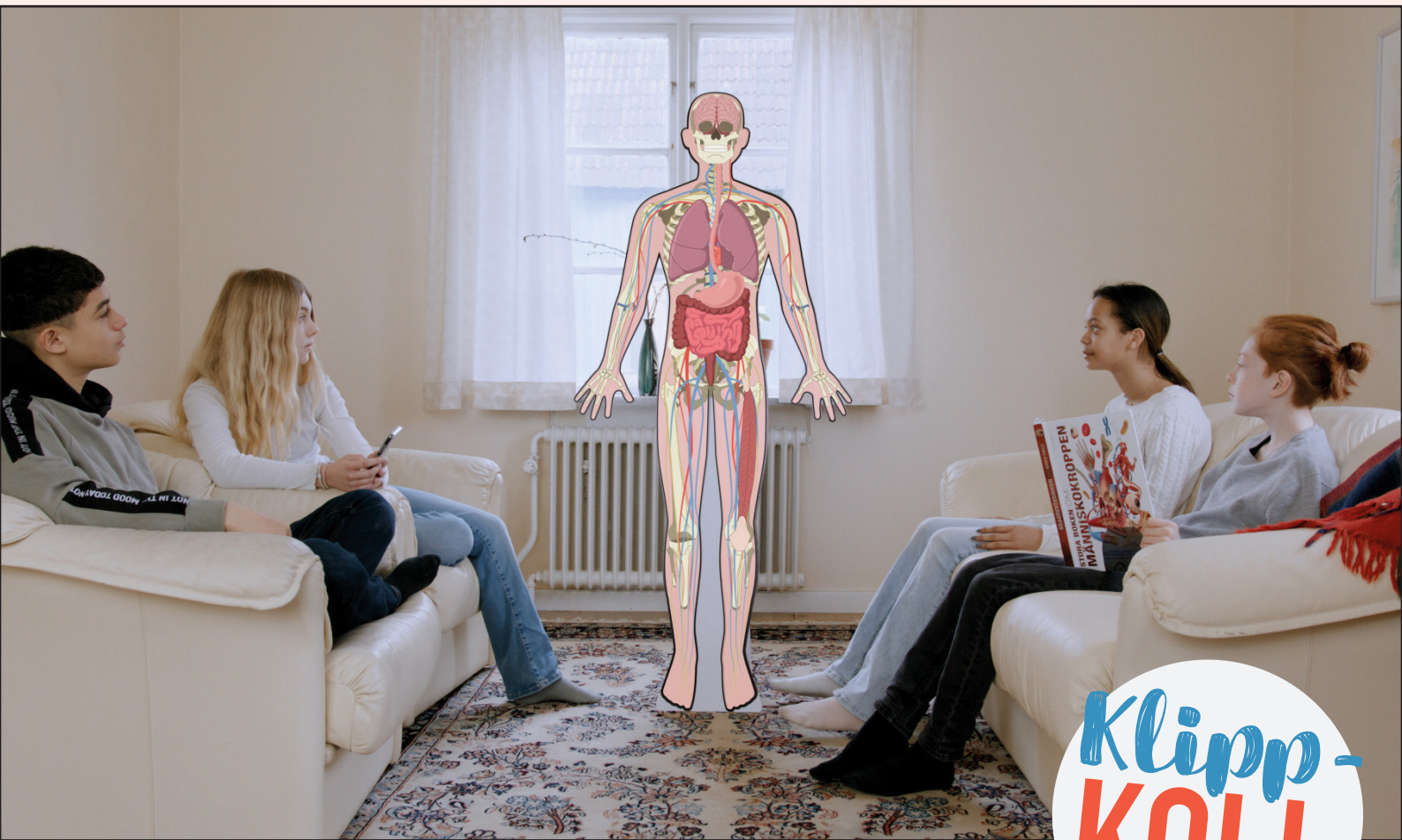


KOLL PÅ KROPPEN

Vad händer när vi sover?



Elevhandledning med uppgifter och quiz
att använda tillsammans med utbildningsklippet.

Klipp-
KOLL



VAD BETYDER ORDEN?

- Kropptemperatur
- Bearbeta
- Gäspa
- Drömsömn
- Vilosömn
- Snarka
- Sömncykel
- Lättsömn
- Bassömn
- Djupsömn
- REM (Rapid Eye Movement)
- Astronaut
- Rymdstation

FRÅGA

Varför behöver vi sova?

FÖRKLARING

Sömncykeln: Du växlar mellan att drömma (drömsömn) och att kroppen vilar utan att drömma (vilosömn). En sömncykel kan upprepas flera gånger varje natt.

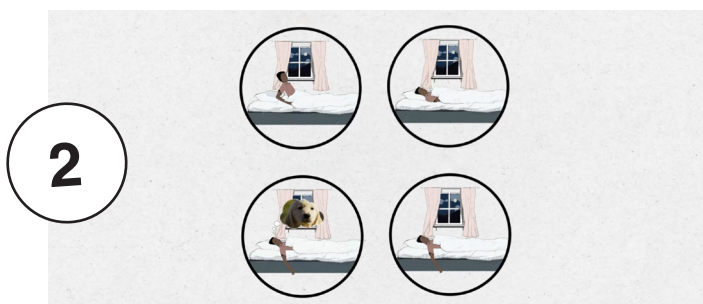


Vad händer i kroppen?

Skriv och berätta om bilderna utifrån vad ni kommer ihåg från klippet.

Arbeta i par eller i liten grupp. Titta på uppgiften innan filmvisningen så att ni vet vad ni ska lyssna på och titta efter. Arbeta tillsammans för att lösa uppgiften. Om ni behöver kan ni titta på utbildningsklippet en gång till. Lycka till!









QUIZ

a) Vad kan man också kalla REM-sömnen?

- Lättsömn
- Djupsömn
- Drömsömn
- Raksömn

b) Vilket av följande kan hjälpa oss att sova bättre?

- Ha det mörkt och svalt
- Äta chips och godis
- Titta på mobilen i sängen
- Ha det ljust och varmt

c) Hur ofta går solen upp på rymdstationen ISS?

- En gång per dygn
- En gång i månaden
- Var 90:e minut
- Varje nionde dag