



Øvelsespapir



Godnat eller skærmtid

**Hvad gør skærme
ved vores søvn?**

On

Spørgsmål

Sæt X ved det rigtige svar



Hvor mange timers søvn har en teenager brug for?

- ☐ a. 4-6 timer
- ☐ b. 8-11 timer
- ☐ c. 10-15 timer

???



Hvad er melatonin?

- ☐ a. Et musikalsk udtryk for toner 
- ☐ b. En plantebaseret drik 
- ☐ c. Et stof i kroppen der gør os trætte 



Synes du, det er svært at lægge mobilen fra dig, når du skal sove?

- ☐ a. Ja, fordi...

- ☐ b. Nej, fordi...

Nu kan du vælge mellem to opgaver:

1.  Fortæl dine svar videre til din sidemand, din gruppe eller til din lærer
2.  Skriv tre gode råd til, hvordan man undgår, at mobilen forstyrrer nattesøvnen