

MIN HVERDAG

Tema D - Præstation
Elevark 1

På dette ark arbejder du selvstændigt med at skabe et overblik over dit tidsforbrug i de forløbne 24 timer.

Opgave 1:

1. Udfyld din oversigt over de sidste 24 timer. Hvad har du brugt din tid på?
2. Lav et overslag over dit tidsforbrug fra skemaet og noter resultatet.
3. Læs de tre råd fra Chris om god søvn og brug de tre råd på din dag i dag.

Opgave 2: (udfyld skemaet)

Ugedag:

Dato:

Navn:

Aktivitet	Skærm?	Planlagt tid	Det blev det i virkeligheden til
søvn	ja/nej	fra i går til i dag kl.:	

Opgave 3:

Hvor mange timer har du sovet i de sidste 24 timer?

Hvor mange timer har du været engageret med en skærm (computer, telefon, tablet, smartboard, TV, etc).

Opgave 4:

Brug de tre råd på din dag i dag. Hvordan skal de sidste 24 timer laves om, så de passer med Chris' 3 anbefalinger?

På hjemmesiden skriver Chris MacDonald:

"Prioriter din søvn, følg de tre råd: gå i seng på nogenlunde samme tid, stå op på nogenlunde samme tid, og sluk alt med knapper en til to timer før sengetid.

Hvis du gør det øger du sandsynligheden for, at du bliver en bedre version af dig selv, får mere energi og bedre humør, bedre til at lære og ikke mindst blive en mere empatisk ven."

Kilde: <http://www.justhuman.com/soevn-ny/grundskoler/til-de-unge/>