

Snappy sleepy?

Tema B - Digitale medier

Elevark 1

Opgave 1:

Slå igen op i artiklen, der argumenterer for at mobiltelefoner ødelægger din nattesøvn.

<https://www.dr.dk/nyheder/viden/kroppen/stor-dansk-undersogelse-mobilen-oedelaegger-din-soevn>

Find 5 argumenter i teksten, der bakker op om udsagnet, at mobiler ødelægger din søvn.

	Beskriv argumentet i kortform
1	
2	
3	
4	
5	

Opgave 2:

Læs artikel:

<https://www.dr.dk/nyheder/indland/hver-fjerde-ung-har-svaert-ved-sove-uden-taendt-skaerm-4-ting-det-blaa-lys-goer-ved>

Diskutér med din sidemakker, hvordan det hænger sammen, at unge i dag har brug for det blå lys til at falde i søvn - når forskerne Jens Hannibal i videoen og Poul Jennum i artiklen hævder, at det blå lys forstyrrer produktionen af melatonin og påvirker vores søvnkvalitet?

Notér hvad du og din sidemakker kommer frem til

Opgave 3:

Hvad er dine personlige erfaringer med telefoner og skærme, sociale medier og streamingtjenester om natten? Skriv stikord ned i boksen nedenfor.

Personlige erfaringer med digitale teknologier om natten.