

## Verkefni fyrir unglingastig - Kennsluleiðbeiningar

Í þessu skjali má finna nánari lýsingar á verkefnum, leiðbeiningar um kennslu og hugmyndir að kveikjum. Verkefnin eru hugsuð til notkunar í kennslu barna á unglingastigi, nánar tiltekið nemenda sem eru í 8.-10. bekk grunnskóla en einnig mætti nota eitthvað af verkefnunum í kennslu elstu árganga á miðstigi. Verkefnin eru fjölbreytt og þau má auðvitað útfæra á ýmsa vegu og aðlaga að þörfum hvers nemendahóps fyrir sig. Til að koma til móts við fjölbreyttan hóp nemenda er hér notast við ólíkar kennsluáferðir svo sem myndbandakennslu, umræður, leitaraðferðir, hópvinnu og leiki.

### Hugmynd að kveikjum

Hér er auðvitað af mörgu að taka en mikilvægt er að vekja áhuga nemenda á efninu með góðri kveikju í upphafi. Hér fyrir neðan koma nokkrar hugmyndir að slíkum kveikjum:

*Bankahrið (Brainstorming)* - Kennari kynnir efnið með því að skrifa t.d. upp á töflu orðið “svefn” og biður nemendur að skrifa niður á blað allt sem þeim dettur í hug þegar þau heyra orðið “svefn” án þess að reyna að flokka það sérstaklega eða meta og tekur saman svör nemenda jafnóðum. Einnig væri hægt að notast við forrit eins og mentimeter.com þar sem orðinu “svefn” er varpað upp með hjálp skjávarpa eða smarttöflu og nemendur svara með því að nota símana sína/ipada og svör nemenda birtast jafnóðum fyrir allan bekkinn. Niðurstöður er svo hægt að nota í alls konar umræður og þælingar. Í stað þess að skrifa orðið “svefn” væri einnig hægt að spyrja ákveðna spurningu sem lýtur að svefni, t.d. “Hvað sefur þú marga klukkutíma að meðaltali?” Eða “hvernig gengur þér að sofna á kvöldin?” o.s.frv.

*Spurningar og umræður* - Kennari leggur fyrir nemendur spurningar um svefnvenjur þeirra. Spurningarnar mætti leggja fyrir einstaklingslega og/eða í hópi. Þegar allir hafa svarað eru niðurstöður teknar saman munnlega og/eða skriflega upp á töflu. Hægt er að notast t.d. við verkefnið *Mínar svefnvenjur*. Hér gefst tækifæri fyrir kennara að miðla mikilvægum upplýsingum um svefn og skapa umræður með því að gefa nemendum tækifæri til að tjá skoðanir sínar og spyrja spurninga.

*KVL aðferðin* (kennt - vil vita - hef lært) er aðferð sem nýtist nemendum vel í námi og hjálpar þeim að átta sig á hvað þeir kunna og hvað þeir vilja læra betur með því að kanna í upphafi forþekkingu nemenda, láta nemendur setja sér markmið um það sem þeir vilja læra betur og í lokin að taka saman hvaða nýja þekking hefur orðið til. Hér mætti t.d. vinna út frá orðinu “svefn” eða “mikilvægi svefns” og skrá þá nemendur í upphafi allt sem þeim dettur í hug og þeir telja sig vita um hugtakið. Í framhaldinu fer fram ígrundun þar sem nemendur velta fyrir sér hvað þeir vilja vita meira um svefn og mikilvægi hans og í lokin eftir að búið er að fara betur yfir efnið í verkefnabankanum, geta nemendur þá tekið saman allt sem þeir hafa lært í ferlinu.

Að sýna stutt myndbrot getur einnig verið góð leið til að vekja forvitni nemenda í upphafi svefnfræðslu en hér eru krækjur í nokkur áhugaverð myndbönd.

<https://www.startingwell.org.uk/topics/staying-healthy/sleeping-well/>

<https://www.youtube.com/watch?v=wnzDODyapbY>

<https://www.youtube.com/watch?v=eaelOvmjfVQ>

## Verkefnabanki

- Mikilvægi svefns - glæsur  
Glæurnar eru hugsaðar fyrir kennara til að nýta í fræðslu um svefn jafnhliða öðrum verkefnum. Mikilvægt er að gefa nemendum tækifæri til að tjá sig um efni glæranna og fá fram þeirra skoðanir og skapa þannig vettvang til umræðu í kennslustofunni.
- Svefn hvaða máli skiptir hann - myndband  
Í þessu myndbandi fjallar dr. Erla Björnsdóttir um mikilvægi svefns og tekin eru viðtöl við nokkra þjóðþekktu Íslendinga sem segja frá reynslu sinni af svefni og svefnleysi. Myndbandið er tæplega 30 mínútna langt og mætti sýna hvort sem er í heilu eða tvennu lagi og taka þá hlé fyrir spurningar og umræður.
- Svefn, hvaða máli skiptir hann- umræðuspurningar  
Þessar umræðuspurningar henta vel eftir áhorf á myndina um *Svefn, hvaða máli skiptir hann?* Hugmynd að umræðuaðferð: Kennari skiptir nemendum í hópa og hver hópur velur sér spyril, ritara og kynni. Blöðum er síðan dreift til nemenda. Spyrill les eina spurningu upp í einu og hópmeðlimir fá nokkrar mínútur til að svara hverri spurningu. Hver og einn skrifar sitt persónulega svar á sinn miða. Þegar öll svör eru komin eru þau sett í sameiginlegan bunka. Spyrill les síðan upp öll svörin og ritari skrifar niður svör hópsins á sér blað. Allar niðurstöður teknar saman í lokin og kynnt fyrir bekknum.
- Svefndagbók  
Svefndagbókin er hugsað sem heimaverkefni sem mætti leggja fyrir bæði í upphafi og í lok verkefnavinnu um svefn og jafnvel oftar yfir skólaárið. Hér skrá nemendur svefninn sinn í eina viku og skila síðan til kennara. Nemendur þurfa að skrá niður ýmsa þætti, svo sem skjánotkun, neyslu á orkudrykkjum, hvort þau lögðu sig og hvort þau stunduðu einhverja hreyfingu en allt eru þetta þættir sem hafa veruleg áhrif á svefninn og gæði hans. Í lok vikunnar meta nemendur síðan hvernig þeim fannst ganga og hvað þau mættu gera betur.
- Svefndagbók úrvinnsla  
Þetta verkefni er hugsað til að leggja fyrir eftir að nemendur hafa skilað svefndagbók til kennara. Hér gefst tækifæri fyrir nemendur til að ígrunda svefn sinn með ítarlegri hætti með því að rýna í dagbókina og skoða með nákvæmum hætti hvernig svefninn var yfir vikuna, hversu mikill svefninn var, hvernig gekk að vakna og sofna, hvaða þættir höfðu neikvæð áhrif á svefninn, hvað gekk í heildina vel og hvað mætti betur fara.

- Hópverkefni - kynning  
Nemendum er skipt í hópa og velja sér eitt efni til að kynna fyrir bekkinn. Kynningin gæti verið í formi plakats, glærुकynningar eða hvað sem nemendum dettur í hug. Hér fyrir neðan eru tenglar sem gætu nýst nemendum við vinnuna:  
<https://www.betrisvefn.is/blogg/hvers-vegna-vakna-eg-threytt-ur-a-morgnana/>  
<https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/svefn-og-hvild/svefn-og-uppeldi/13-18-ara/>  
<https://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item14684/Sefur-thu-nog-https://florealis.is/hvernig-hefur-svefn-ahrif-a-likamlega-og-gedraena-heilsu/>  
<https://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item14764/Onogur-svefn-unglinga%E2%80%93hefur-neikvaed-ahrif-a-namsgetu-og-heilsuna>
- Líkamsklukkan  
Nemendur lesa um líkamsklukkuna og svara síðan spurningum sem fylgja:  
<https://www.betrisvefn.is/blogg/likamsklukkan-styrrir-svefni-voku-og-athofnum-dag-slegs-lifs/>
- Ted fyrirlestur - *Sleep is your superpower*  
Nemendur horfa á fyrirlestur Matthew Walker um svefn og svara spurningum á meðan á áhorfi stendur. Gott er að lesa vel yfir spurningarnar áður en horft er á fyrirlesturinn. Kennari spyr síðan nemendur út úr efninu og leiðréttir ef þess þarf.
- Krossgáta  
Hentugt verkefni til þess að brjóta upp kennsluna. Nemendur geta leyst krossgátuna einstaklingslega eða í hópum.
- Flippidy  
Námsleikur í formi spurningakeppni þar sem nemendum er skipt í hópa og spurningum er skipt í flokka og erfiðleikastig. Hver hópur velur þann flokk og það erfiðleikastig sem svara á úr hverju sinni og reynir að safna eins mörgum stigum og hægt er. Ef hópurinn svarar vitlaust fær hann mínus stig. Einnig væri hægt að láta nemendur sjálfa búa til spurningakeppni. Leiðbeiningar um framkvæmdina má finna hér: <https://www.flipcity.net/QuizShow.htm>
- Canva instagram vegglistaverk  
Nemendur fara inn á forritið canva.is og búa til instagram mynd með mynd og texta þar sem þeir skrifa einhverja með staðreynd um svefn. Allar myndirnar eru síðan prentaðar út í lit og hengdar upp og búið til eitt vegglistaverk. Hér skiptir máli að nemendur finni staðreyndir um svefn úr því efni sem þeir hafa lesið og lært.
- Könnun úr efni  
Könnun þessa er upplagt að leggja fyrir í lok verkefnavinnu um svefn. Hana má bæði vinna einstaklingslega eða í para/hópavinnu. Hægt væri að útfæra þessa

könnun á ýmsan annan hátt, t.d. væri hægt að setja spurningarnar upp í kahoot eða skipta bekknum í lið og vera með bjölluspurningakeppni þar sem sá hópur sem telur sig vera með rétta svarið hleypur fram og svarar “bjöllu” (hægt að nota litla plastflösku fulla af hrísgrjónum ef ekkert annað er fyrir hendi).