

SUNDE SKÆRMVANER

Matematik i 4. til 6. klasse

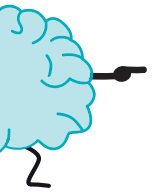


Red Barnet

JUST
HUMAN

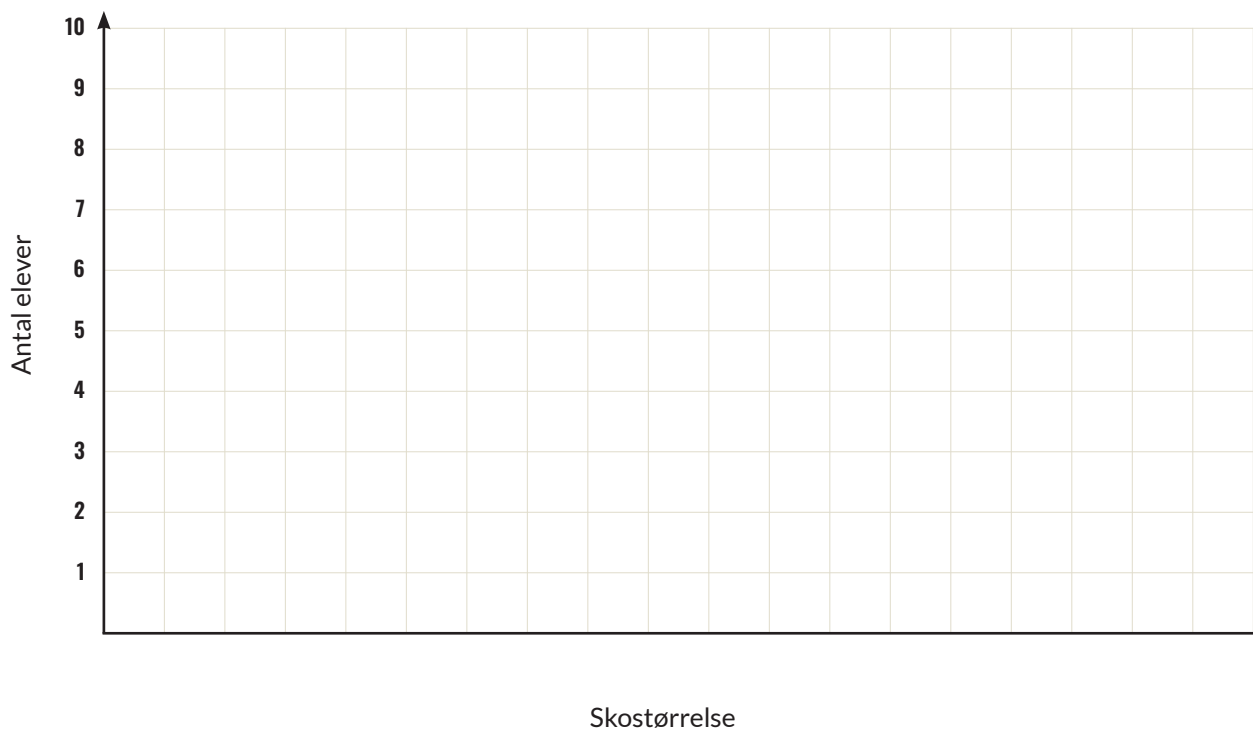
Støttet af

NORDEA
FONDEN



OPGAVE 1: MENNESKEDIAGRAM BLIVER TIL SØJLEDIAGRAM

Brug de data om klassens skostørrelser, som I lige har indsamlet, til at tegne et søjlediagram herunder.





OPGAVE 2: JESPER S UGE

Jesper har lavet et skema over, hvornår han er gået i seng, og hvornår han er stået op i løbet af den seneste uge. Han har også regnet sig frem til, hvor mange timer han har sovet hver nat.

Men han har glemt nogle af tallene. Regn dig frem til de tal, der mangler, og udfyld hullerne i skemaet. Du kan selv bestemme, hvornår Jesper gik i seng og stod op om søndagen.

UGEDAG	Gik i seng kl.	Stod op kl.	Total søvntid:	
Mandag	20:30	06:30	t.	min.
Tirsdag	21:00	06:00	t.	min.
Onsdag	21:45	06:35	t.	min.
Torsdag		06:15	8 t.	0 min.
Fredag			9 t.	22 min.
Lørdag	22:00		10 t.	5 min.
Søndag			t.	min.



OPGAVE 3: DIN UGE

Nu skal du selv registrere din søvn i hele den kommende uge.

- Udfyld skemaet herunder hver morgen, når du står op
- Det behøver ikke være præcise tider, hvis du er i tvivl

UGEDAG	Gik i seng kl.	Stod op kl.	Total søvntid		Følte du dig frisk? (sæt ring)
Mandag			t.	min.	Ja / nej
Tirsdag			t.	min.	Ja / nej
Onsdag			t.	min.	Ja / nej
Torsdag			t.	min.	Ja / nej
Fredag			t.	min.	Ja / nej
Lørdag			t.	min.	Ja / nej
Søndag			t.	min.	Ja / nej



OPGAVE 4: DIT DØGN

Nu skal du samle data over, hvad du har lavet det seneste døgn: Hvor længe du har sovet, hvor mange timer du var i skole eller brugte på en skærm, fritidsaktiviteter og meget mere. Alt den data kan nemlig gøre dig klogere på dine vaner, når den samles og undersøges.

Tænk tilbage på i går og udfyld skemaet herunder. Du skal skrive ned, hvad du lavede i løbet af dagen og natten, og hvor lang tid du cirka brugte på hver ting.

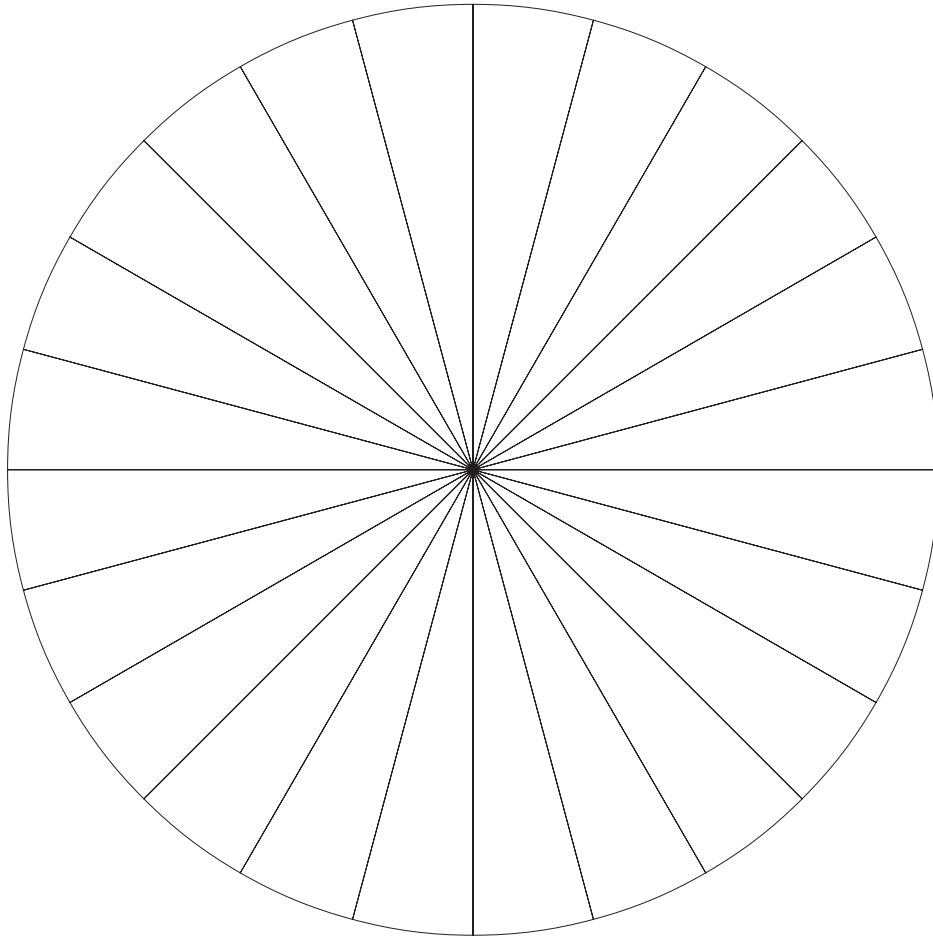
Tidsinterval	Aktivitet	Tidsinterval	Aktivitet
00:00-01:00		12:00-13:00	
01:00-02:00		13:00-14:00	
02:00-03:00		14:00-15:00	
03:00-04:00		15:00-16:00	
04:00-05:00		16:00-17:00	
05:00-06:00		17:00-18:00	
06:00-07:00		18:00-19:00	
07:00-08:00		19:00-20:00	
08:00-09:00		20:00-21:00	
09:00-10:00		21:00-22:00	
10:00-11:00		22:00-23:00	
11:00-12:00		23:00-24:00	



OPGAVE 6: LAV ET CIRKELDIAGRAM

Farv felterne i cirkeldiagrammet herunder. Du skal bruge farverne fra kategorierne i opgave 5 og udfylde det antal felter, der svarer til antallet af timer, som du brugte på hver kategori.

Hvis du for eksempel har brugt tre timer på kategorien Sport og fritid, skal tre af felterne farves i den kategoris farve.



Tal bagefter med din sidemand og tag noter imens:

- Hvilken kategori brugte I hver især mest tid på? _____
- Hvilken kategori brugte I hver især mindst tid på? _____
- Er der noget, der overrasker jer? Og hvorfor? _____
- Hvad er forskellene på jeres diagrammer, og hvad er lighederne? _____
- Er der noget, I gerne ville bruge mere eller mindre tid på? _____



OPGAVE 7: UNDERSØG DIN SØVNDATA

Nu skal du arbejde med den data, du har indsamlet om din søvn i den seneste uge. Kig på dit skema fra opgave 3 og sæt de rigtige værdier ind herunder.

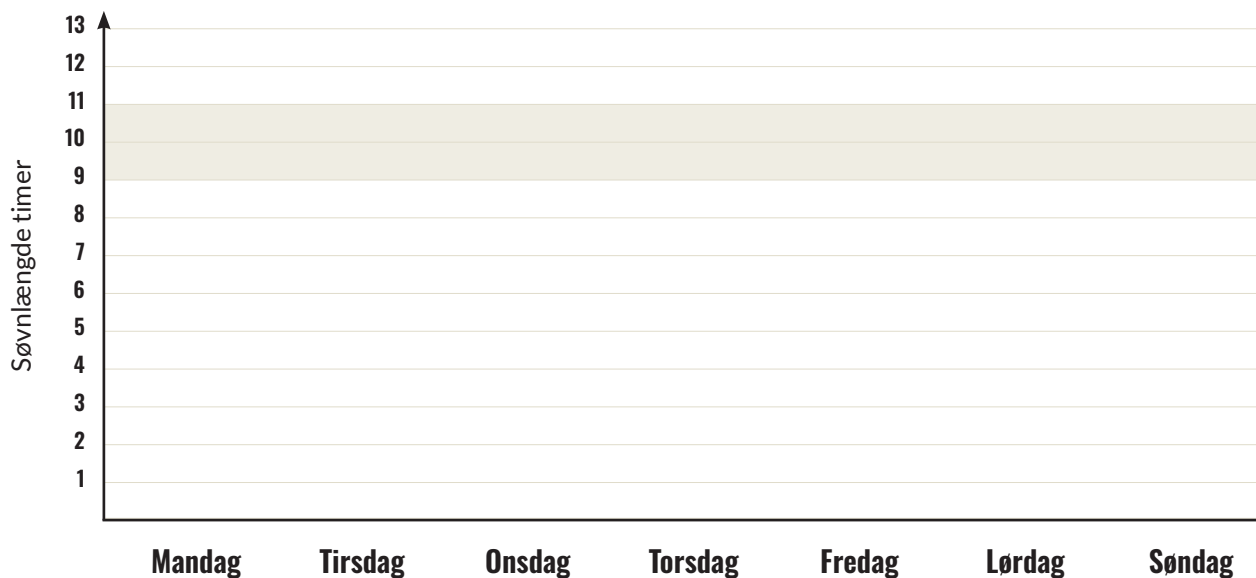
Spørg din lærer, hvis du er i tvivl om, hvordan du regner dig frem til værdierne.

Største værdi	
Mindste værdi	
Variationsbredde	
Typetal	
Total søvn på en uge	
Gennemsnit	



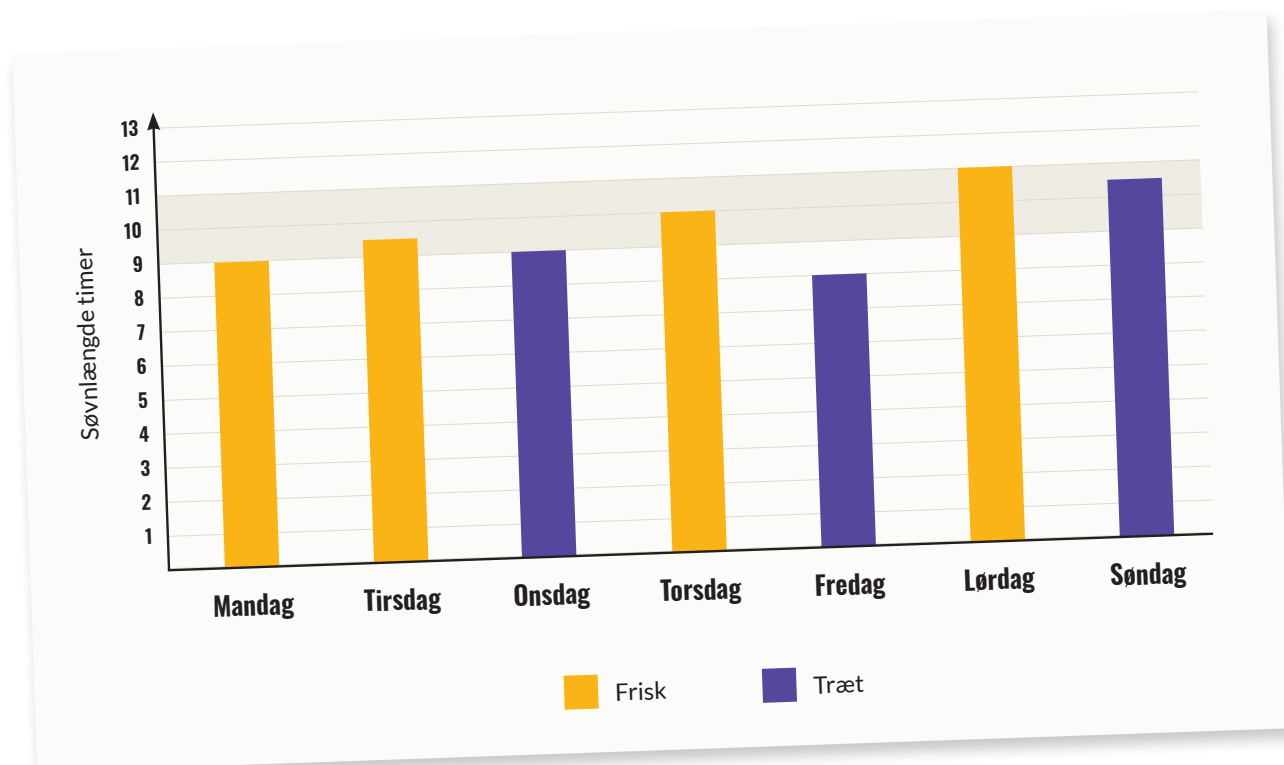
OPGAVE 8: LAV ET SØJLEDIAGRAM

Brug din søvndata fra opgave 3 til at tegne et søjlediagram herunder. Diagrammet skal give dig overblik over din søvn i løbet af ugen.



Tjek nu skemaet i opgave 3 endnu en gang og se, hvilke dage du følte dig frisk. Farv så søjlerne lilla eller orange alt efter, om du følte dig frisk eller ej.

Se et eksempel her:





OPGAVE 9: SUNDHEDSSTYRELSENS ANBEFALINGER

Sundhedsstyrelsen har anbefalinger til, hvor mange timers søvn man skal have hver nat. Er man er mellem 6 og 13 år gammel anbefaler styrelsen, at man sover mellem 9 og 11 timer i døgnet.

Tjek, om I følger anbefalinger ved at se på jeres søjlediagram herover. De dage, hvor søjlerne stopper i det skraverede felt, har I sovet mellem 9 og 11 timer.

Tæl sammen og skriv jeres resultat ind her:

Jeg har fulgt anbefalingerne i _____ dage i løbet af den seneste uge.

Jeg følte mig frisk i _____ dage i løbet af den seneste uge.

Jeg følte mig træt i _____ dage i løbet af den seneste uge.

