

Ressurshefte

SØVNUNDERVISNING I RØRE



Alle øvelsene og lekene er samlet i dette ressurshefte.

Heftet kan brukes i kroppsøving,
eller i andre timer der det passer

Øvelser

LINE-UP – ETTER ANTALL TIMER SØVN

Alle stiller opp på en rekke etter: "Hvor mange timer sov du i natt?".

Etter at elevene har stilt seg opp, gi elevene et tall fra 1 til 6 (dersom det er 24 i klassen), og lag grupper med **fire** i hver (eller tre). Lag gruppebord

TANKEKAMP OM SØVN

Rydd vekk pulter så dere får gulvplass. Del klassen i to lag, et lag på hver side av klasserommet. En person står i midten av klasserommet. Hvert lag skal prøve å vinne personen over på sin side. Det ene laget skal prøve å få personen til å gå å legge seg tidlig, ved å komme med positive tanker og argumenter for søvn. Det andre laget skal prøve å få personen til ikke å legge seg tidlig, ved å komme med negative tanker og motargumenter mot søvn. For hver tanke som personen hører på, tar personen et skritt i lagets retning. Lærer demonstrerer kort øvelsen først, deretter kan en frivillig elev prøve.

Neste utfordring kan for eksempel være: «Stå opp om morgenen» - argumenter for og imot. Eller «avslutte dataspilling om kvelden» - argumenter for og imot.

Lag noen regler, som: Snakke høyt og tydelig. Ikke snakke i munnen på hverandre. Personen må høre argumentet tydelig for å ta et skritt i den retningen.

PÅSTANDSØVELSE OM SØVN

Tegn et kvadrat på tavla som viser klasserommet. Skriv "vet ikke", "kanskje", "enig", "uenig" i hvert av hjørnene. Vis elevene hvilket hjørne som er hva. Eller, heng opp lapper i hjørnene, i klasserommet. Rydd alle pultene til side. Forklar elevene at de skal stille seg i det hjørnet som de føler er mest riktig for dem ut fra påstandene du kommer med. Rop ut påstander, for eksempel disse:

- Søvn er viktigere enn trening
- Ingen bør sende meldinger etter kl 2300
- Samfunnet er ikke nok opptatt av søvn
- Å spise sunt er viktigere enn å sove nok
- Å trenge mye søvn er kjedelig
- Mobiltelefonen bør lade et annet sted enn på soverommet
- Vi burde lære mer om søvn
- Det er status/kult å ikke trenge mye søvn
- Det er vanskelig å prioritere søvn

Snakk litt på gruppen om valget dere har gjort.

Ta en kort plenumsrunde/intervjurunde etter hvert påstand: Hvem vil si noe om valget sitt?

PÅ LINJE

Alle stiller seg på en linje. Øvelsen handler om å ta stilling. Leder sier for eksempel: "Dere som vil ha iskrem går til høyre, dere som vil ha sjokolade går til venstre". Så spør leder: "Dere som valgte iskrem, hvorfor valgte dere det? Snakk med sidemannen i noen sekunder"



Leder spør så: «Hvem har lyst til å si noe om valget sitt?» Bruk litt tid på å høre ulike argumenter fra begge sider. På denne måten får man høre hva andre tenker og blir bedre kjent. Det er lov å endre valg etter å ha hørt andres innspill.

Søvnspørsmål:

Morgen eller kveld?
Sove ute eller inne?
Åpent vindu eller lukket vindu?
Lese eller scrolle i sengen?
Natt eller dag?
Hard seng eller myk seng?
Sovepose eller dyne?
Pizza eller taco?
Kveldsmat eller frokost?

Oppvarming

AVISLEKEN

Vi varmer opp sammen for å få i gang praten om dagens tema. Rydd bort stoler og pulter og lag gulvplass. Alle sitter på gulvet, gjerne litt tett. En står i midten med en sammenrullet avis. Lærer starter med å si et navn på en i klassen. Avismannen skal rekke å slå borti personen, før personen har rukket å si et nytt navn. Kommer du ikke på et nytt navn i tide, er det din tur til å stå i midten. Avismannen tar plassen din, men må huske å si et nytt navn før hen setter seg ned, ellers må avismannen fortsette å være avismann. Det gjelder å være rask til å si nye navn. Det er ikke lov å si det samme navnet etter hverandre, eller sende tilbake. Det må være navn på nye personer. Alle i klassen har ansvar for å passe på at alles navn blir nevnt.

FINN EN KROPPSDEL

(NB! Trenger musikk. Bruk for eksempel Bruno Mars – Up town funk.

En elev (eller lærer) leder leken, resten går rundt på gulvet til musikk. Personen som leder leken skal brått stoppe musikken og rope ut forskjellige kroppsdelar, for eksempel: "nese". Da skal alle forte seg og ta på en annens nese. De fryser i posisjonen til musikken starter igjen. Det samme gjøres med legg, albu, øre, tå, hår, lillefinger og så videre. Leken er enkel, men morsom.

BLUNKELEKEN

Sett stoler i en ring. Dere trenger (nesten) halvparten så mange stoler som dere er antall deltagere. Merk at antall deltakere må være et oddetall (for eksempel, dersom det er 9 deltagere trengs 5 stoler). Det skal stå en elev bak ryggen til alle de som sitter på stolene. Det må være en stol som er tom – men som det står en elev bak.

- Eleven som står bak den ledige stolen starter leken med å blunke til en av de som sitter. Denne personen skal prøve å komme seg vekk fra sin stol uten at eleven som står bak klarer å holde han/hun igjen. De som står bak stolene må holdene hendene på ryggen. De som sitter må være raske til å sprette opp av stolen når de ser at noen blunker til dem.



- Når en elev klarer å komme seg vekk fra sin stol, for så å gå bort til den ledige stolen, er det eleven som står bak den ledige stolen som skal blunke på nytt.
- Det kan ofte være lurt å skifte på hvem som sitter og står, for eksempel hvert tiende minutt.
- PS: Det er bare lov å holde igjen på skuldrene, ikke dra i klærne 😊

Variasjon 1: Elevene som sitter kan i tillegg blunke til hverandre og bytte plass. Vokterne må passe ekstra godt på og får mye å følge med på.

Variasjon 2: Øk tempoet ved i tillegg å utnevne TO blunkere og ha to ledige stoler. Jo mer kaos, jo morsommere.

Variasjon 3: Blunkeleken kan også brukes som navnelek. I stedet for å blunke, sier du navnet til personen du vil lokke til deg. Du kan se en annen vei, og på den måten lure «vokterne».

JEG VIL BYTTE Plass MED...

- Alle sitter i en ring, med unntak av en som står i midten.
- Lærer starter og demonstrerer reglene.
- Den som står i midten sier: «Jeg vil bytte plass med alle som ... (for eksempel har sovet nok i natt osv)».
- Målet er å kapre seg en plass ved å få flest mulig til å reise seg og bytte plasser.
- De det gjelder må reise seg og løpe rundt inne i sirkelen for å finne ny stol. Den som ikke fant en ledig stol skal stå i midten.
- Eksempler på utsagn: Jeg vil bytte plass med alle som liker dataspill, legger seg for sent, burde sove mer osv.
- NB: Det er ikke lov å sette seg på de to nærmeste plassene på hver side, eller sette seg ned igjen på samme plass.

BALLONGLEK, HELE KLASSEN: 4-6 BALLONGER

Rydd unna pulter og stoler som kan komme i veien. Lærer sier ett navn og slår ballongen opp i luften. Personen med navnet må skyndte seg å slå ballongen og si et nytt navn før ballongen faller for langt ned, og treffer bakken. Det er om å gjøre å holde ballongen i luften. For å få fart på leken kan flere ballonger være i luften samtidig, og/eller klassen kan deles i mindre grupper. Navnene må ropes høyt. Det er ikke lov å gjenta samme navn hele tiden eller si et navn som nettopp er blitt sagt. Alle skal ta ansvar for at alle i klassen blir nevnt regelmessig. Tips: Bytt ut navn med land i verden, eller engelske gloser.

BALLONGLEK I GRUPPE

Lag små grupper på ca 6. Hver gruppe får en ballong. Gruppen holder hverandre i hendene. Gruppen samarbeider om å holde ballongen i luften uten å bruke hendene. Forslag regler: Bare lov å bruke hode. Bare lov å bruke ben. Bare lov å bruke armer.

BALLONGLEK FRA FANG TIL FANG

Dann en sirkel ved å sitte på gulvet med utstrakte bein inn i sirkelen. Sitt tett sammen. En ballong legges på et fang. Ballongen skal bevege seg fra et fang til et annet uten å bruke hendene. Flere ballonger kan være i aksjon på en gang.

Hvileøvelse

3 minutter avslapning og ro i klassen

- Rommet må være mørkt. Atmosfæren må være rolig
- Hvor mange minutter ønsker du å slappe av? Vis 1-5 fingre. Lærer tar en beslutning ut i fra klassens respons
- Finn en behagelig stilling. Plant bena i gulvet. Lukk gjerne øynene
- Øv på å puste ut langsomt. Jo lengre du klarer å puste ut, jo roligere blir pusten. Det virker beroligende på kroppen
- Spill svak "ambient music" fra Youtube, for eksempel:
<https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04>

Muskelstrekk

KONGEN BEFALER

Alle reiser seg og står med litt plass rundt seg. Gjør en variant av "Kongen befaler" slik at elevene får strukket godt ut ulike deler av kroppen. Kongen befaler å **stramme, holde og slappe av**. Først uten regler, for muskelstrekkens skyld. Deretter som lek: Den som handler uten at det sies helt tydelig "kongen befaler" før hver instruks, må sette seg og telle til 10 før en kan bli med igjen.

Eksempler på instruksjoner for ulike muskelgrupper:

- Strekk armene mot taket alt du kan. Hold. Slapp av.
- Dytt veggen fra hverandre – strekk armene ut alt du kan. Hold. Slapp av.
- Hånd: Knytt begge hender alt du kan! Hold. Slapp av.
- Stram biceps! (stram armmuskler opp mot skuldrene mens du knyter nevene). Hold. Slapp av
- Gjør ansiktsgrimaser. Hold. Slapp av.

Underveis kan du si: "Legg merke til forskjellen mellom å spenne musklene og slappe av. Føl spenningen renne ut av kroppen når du slapper av".

Søvnlogg

Se på skjemaet «søvnlogg». Bruk noen minutter på å skrive ned svaret på disse syv spørsmålene.

1. Når skrudde du av lyset i går kveld?
2. Når våknet du i dag?
3. Antall timer søvn i natt?
4. Hvor lang tid før du sovnet?
5. Hvor mange sovestunder på dagen i går?
6. Hvor mye kaffe/energidrikk/cola/pepsi/te i går?
7. Hvordan fungerer du i dag på en skala fra 1-10, hvor 10 er topp?

UKE

	Når skrudde du av lyset i går?	Når våknet du i dag?	Antall timer søvn	Hvor lang tid før du sovnet?	Hvor mange sovestunder på dagen i går?	Hvor mange kaffe/te energidrikk cola/pepsi i går?	Hvordan fungerer du i dag? Fra 1 - 10
Mandag							
Tirsdag							
Onsdag							
Torsdag							
Fredag							
Lørdag							
Søndag							

UKE

	Når skrudde du av lyset i går?	Når våknet du i dag?	Antall timer søvn	Hvor lang tid før du sovnet?	Hvor mange sovestunder på dagen i går?	Hvor mange kaffe/te energidrikk cola/pepsi i går?	Hvordan fungerer du i dag? Fra 1 - 10
Mandag							
Tirsdag							
Onsdag							
Torsdag							
Fredag							
Lørdag							
Søndag							

Hvilke små endringer kan jeg gjøre som kan hjelpe meg til bedre søvn, litt om gangen?
Sett opp to delmål.

Litteraturliste

Aftenposten A-magasinet nr 8, 22. Februar 2019. Du vet ikke hva du går glipp av. Bjørn Halvorsen (tekst) og Paul Audestad (foto).

BBC dokumentar - Den viktige søvnen. Kan lastes ned fra AV-sentralen i Kristiansand
<https://avsentralen.no/opptak.php?id=40396>

Bjørvatn, B. (2016). *Ungdomssøvn. Utredning og behandling av forstyrret døgnrytme og andre søvnlidelser*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Dyregrov, A. (2016). *Den lille søvnboken. Håndbok for folk som vil sove bedre*. Bergen: Vigmostad & Bjørke.

Estensen, M.B. Amerikansk studie: Ungdom trenger å sove lengre om morgenen. *VG nett*. (11.02.2016). <https://www.vg.no/forbruker/helse/i/E7IEG/amerikansk-studie-ungdommer-trenger-aa-sove-lengre-om-morgenen>

Graven, A. R. (2013, 12. desember). Søvnvansker kan gi 16-åringer depresjon. Hentet fra <https://forskning.no/sykdommer-sovn-forebyggende-helse/sovnvansker-kan-gi-16-aringer-depresjon/591875>

Helsedirektoratet. (2018, 29. oktober). *Sov godt. Mal for søvnkurs for deg som jobber på frisklivssentralen*. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/sov-godt-mal-for-sovnkurs-for-deg-som-jobber-pa-frisklivssentralen#!>

Huffington, A. (2017). *Søvnrevolusjonen. Slik endrer du livet ditt*. En natt om gangen. Oslo: J.M. Stenersens forlag.

Jacobsen, H. B. & Jakobsen, H-P. (2017). *Gjengangerne stress, smerter og søvn*. Oslo: Arneberg forlag.

Kallestad, H., Kjørstad K., Vethe D. (2019). Blå-blokkerte lysskilder i behandling av psykiske lidelser. *Søvn, 2019, 11. årgang, nr1, side 22 – 27*
<https://helse-bergen.no/seksjon/sovno/Documents/S%C3%B8vn%20nr%201%202109.pdf>

Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer (SOVno)
 Søvnhygiene. Gode råd ved søvnproblemer. <https://helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-sovn-sykdommer-sovno/sovnhygiene-gode-rad-ved-sovnproblemer>

Sivertsen, B., Harvey, A. G., Lundervold, A. J. & Hysing, M. (2014). Sleep problems and depression in adolescence: results from a large population-based study of Norwegian adolescents aged 16–18 years. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 23, 681–689. DOI 10.1007/s00787-013-0502-y

Wilhelmsen – Langeland, A. (2020). *Våkne opp! Om søvnens psykologi*. Oslo: Norsk Gyldendal forlag.