

SAMLINGSBESKRIVELSE SØVN 1: HVORFOR TRENGER VI Å SOVE?

Form: Etter et kort foredrag fra fagperson skal dere arbeide sammen i klassen. Læreren er prosesslederen som forklarer oppgavene, organiserer gruppene og passer på tiden slik at dere rekker igjennom opplegget. Dere får tilgang til en powerpoint til bruk i klasserommet.

Lærerens rolle: Som lærer trenger du ikke å ha alle svarene. I stedet er din oppgave å legge til rette for de gode prosessene. Oppgavene skal forklares kort. Elevene skal lære av å snakke med hverandre. Du hjelper til i de gruppene som strever med å snakke sammen. Din oppgave er å lede og inspirere. Du lytter, takker for innspill, og bekrefter positivt de ulike bidragene. Du bør i liten grad gi ferdige svar eller pålegg. Du kan for eksempel si ”Tror dere det hadde gått an å...?” Eller ”Hva tror dere hadde skjedd hvis...?”. ”Hvem kunne hjulpet deg med det, tror du...?”

Gruppens roller: I hver gruppe pekes det ut roller. Eterne kan være ordstyrere, mens toerne kan være sekretærer. Treerne kan være talspersoner som får i oppgave å si det gruppen har kommet frem til. Firerne kan være praktisk ansvarlig. Gruppene bør variere fra gang til gang slik at alle øver på å snakke med alle.

| SØVN 1 | HVORFOR TRENGER VI Å SOVE? | FORMÅL |
|---|--|-------------------------------------|
| Fore- drag Samling- ens innhold | <p>Hvorfor trenger vi å sove? Søvnens funksjon: Reparere kroppen, fjerne giftstoffer, vokse, rydde og lagre i hjernen. Hva skjer i søvnsyklusen: Om dyp søvn og drømmesøvn (REM). Hva skjer ved dårlig/før lite søvn? Psyke, energi og læring. Søvnhygiene - hva kan hjelpe søvnen vår?</p> <p>Filmeksempel: BBC dokumentar ”Den viktige søvnen” 4 min (spor 06.00 – 10.00) Om forskning på babyers søvn, læring og hukommelse. (Kan lastes ned fra AV-sentralen i Kristiansand https://avsentralen.no/opptak.php?id=40396)</p> | Økt kunnskap om søvn og søvnhygiene |
| | <p>Fordypningsmateriale for deg som vil vite mer om dagens tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lettlest bok: Wilhelmsen – Langeland, A. (2020). <i>Våkne opp! Om søvnens psykologi</i>. Oslo: Norsk Gyldendal forlag. • VG-artikkel om søvnunderskudd og hodepine: Ekspert slår alarm om hodesmerter hos barn og unge https://www.vg.no/nyheter/innenriks/i/86M4jw/hodepine-barna-plutselig-fikk-astrid-14-kraftige-hodesmerter • Søvnvansker kan gi 16-åringer depresjon. Graven, A. R. (2013, 12. desember). Hentet fra https://forskning.no/sykdommer-sovn-forebyggende-helse/sovnvansker-kan-gi-16-aringer-depresjon/591875 | Mer info |
| Organi- sering | <ul style="list-style-type: none"> • 25 minutters plenumsforedrag v/foredragsholder. • 60-90 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet. Bruk ferdig utarbeidet powerpoint • Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før | |
| Mål elever | <ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan mer om hvorfor vi sover • Jeg vet hva som skjer om vi ikke sover nok • Jeg vet mer om hva jeg kan gjøre for å bedre egen søvn | |

Samlingsbeskrivelse søvn 1

| | | |
|------------|---|--|
| Mål lærere | <ul style="list-style-type: none"> Hold et tydelig fokus på søvn, energi og konsentrasjon sammen med elevene over tid Gjør øvelsen «Søvnlogg» med elevene hver dag i en uke, deretter en gang i uken frem til neste samling. Kan noen elever fortelle om endringer de har gjort? | |
| Husk | <ul style="list-style-type: none"> En avis Kopiere opp «søvnlogg» til alle, helst i farger Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før | |
| Tips | <ul style="list-style-type: none"> Prioriter tid til lek som oppvarmingsøvelse. Det letter praten etterpå Lage en tidsplan. Planlegg hvor mye tid dere skal bruke til hver øvelse Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre Aktivitetene i samlingen kan byttes om. Du kan gjøre tilpasninger til behovene i din klasse | |
| 10 min | <p>AVISLEKEN</p> <p>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.</p> | Oppvarming, bryte isen |
| 5 min | <p>LINE-UP – ETTER ANTALL TIMER SØVN</p> <p>Alle stiller opp på en rekke etter: ”Hvor mange timer sov du i natt?”.</p> <ul style="list-style-type: none"> 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). Fordel nr 1, 2, 3 og 4 på gruppene Lag gruppebord | Bevisstgjøring |
| 20 min | <p>LÆRER LESER HØYT: «LISE SLITER MED Å SOVNE»</p> <ul style="list-style-type: none"> Pek ut en ordstyrer, en sekretær og en talsperson på hver gruppe (f.eks. enerne, toerne og treerne) Les fortellingen og still spørsmålene som kommer etter hvert avsnitt. Skriv klokkeslettene på tavlen. Elevene summer på sin gruppe. Ordstyrer passer på at alle får ordet etter tur og lytter respektfullt på hverandre. Sekretæren skriver ned gruppens svar. Talspersonen på gruppen legger frem gruppens svar. <p>Lise sliter med å sovne</p> <p>Lise er en aktiv person med mye energi. Hun liker å være oppe sent. Det er akkurat som om hun blir ekstra våken utover kvelden. Hun lager musikk med et musikkprogram, ser undervisningsfilmer på youtube, redigerer film,</p> | Etter-tanke og refleksjon Se seg selv utenfra og andre innenfra |

| | | |
|--------|--|---|
| | <p>oppdaterer profilene sine på sosiale medier, spiller litt dataspill og chatter med venner. Mange av vennene hennes har det også slik.</p> <p>Det er vanskelig for Lise å få nok søvn. Hun opplever at hun har et søvnproblem, for det tar så lang tid å sovne. Ofte sovner hun ikke før i to-tiden, selv om hun legger seg rundt halv tolv. Om morgenen er hun alltid kjempetrøtt. Det er tøft å stå opp klokken seks. Hun kan føle seg helt svimmel og kvalm. Ofte, om hun rekker, tar hun på en del sminke for ikke å se ut som et laken med store spøkelsesskygger under øynene.</p> <p>I helgene er det ekstra mye som skjer om kveldene. Alle vennene er sent oppe, for det er om kvelden folk er på nett. Hun er ofte oppe halve natten og legger seg kanskje i tre-tiden. Men Lise trøster seg med at hun kan ta igjen søvn ved å sove lenge på lørdag og søndag. Da kan hun ofte sove helt til klokken to. Problemet er søndag kveld, når det er skole dagen etter. Da er det helt umulig å få sove.</p> <p>Snakk sammen i gruppene:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hvor mange timer søvn får Lise om natten i ukedagene, om hun sovner klokken halv to? 2. Hvor mange timer søvn får Lise fredager og lørdager, om hun sovner klokken tre? 3. Hvor mange timer søvn blir det i løpet av uken? 4. Optimalt burde Lise sovet 60 timer i uken, det vil si omtrent 8,5 timer x 7 netter <ol style="list-style-type: none"> a. Hvor mange timer søvn mangler hun? 5. Sekretæren på gruppen skriver ned gruppens svar. <p>Les videre: Foreldrene maser om at Lise må legge seg tidligere og ikke være så mye på nettet. De har hatt mange kamper og diskusjoner om dette, og fortsatt kan foreldrene true med å ta nettet.</p> <p>Lise gruer seg nesten til å legge seg. Det hjelper ikke å legge seg tidlig slik foreldrene sier, for hun får ikke sove. Hun blir bare liggende å vri seg, og får masse stressende tanker. Hun tenker på dagen etter, på alt hun må huske å gjøre. Så blir hun stresset fordi hun ikke får sove og at hun ødelegger for neste dag. Hun ser på klokken mange ganger og oppdager at klokken allerede er to og at hun skal stå opp om fire timer. Da blir hun enda mer stresset. Hun pleier å sovne til slutt, men da er det ofte helt umulig å våkne. Noen dager forsover hun seg og tar en hjemmedag.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lag en tipsliste for hva Lise kan gjøre for å sovne lettere om kvelden <p>Kort runde i plenum Læreren ber talspersoner fra to-tre grupper gi eksempel på svar på de ulike spørsmålene.</p> | |
| 10 min | <p>SØVNLOGG Se på skjemaet «søvnlogg». Bruk noen minutter på å skrive ned svaret på disse seks spørsmålene.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Når skrudde du av lyset i går kveld? 2. Når våknet du i dag? | Bevisstgjøre sammenhengen mellom fysisk |

| | | |
|--------|--|--|
| | <p>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?</p> <p>Ved å svare på disse spørsmålene jevnlig kan du bli mer bevisst din søvn og egen tilstand. Lærer setter av tid i for eksempel første time.</p> | tilstand, følelse og evne til fokus/læring |
| 3 min | <p>HVILEØVELSE: 3 minutter avslapning og ro i klassen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle sitter på en stol. • 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 der du sitter. 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 | Øve hvile, rolig pust og nærvær her og nå |
| 10 min | <p>TANKEKAMP</p> <p>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.</p> <p>Neste utfordring kan for eksempel være: «Stå opp om morgenen» - argumenter for og imot. Eller «avslutte dataspilling om kvelden» - argumenter for og imot.</p> <p><i>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.</i></p> | Morsom repetisjon |
| 10 min | <p>JEG VIL BYTTE Plass MED...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle sitter i en ring, med unntak av en som står i midten. • Lærer starter i midten 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. • NB: Det er ikke lov å sette seg på de to nærmeste plassene på hver side, eller sette seg ned igjen på samme plass. | Opplive moro og fellesskap |

Samlingsbeskrivelse søvn 1

| | | |
|--------------|--|---------------------------|
| | <p>Forslag til utsagn: «Jeg vil bytte plass med alle som ... »</p> <ul style="list-style-type: none"> • liker dataspill • legger seg for sent • Liker å sove • Liker å være oppe om kvelden • Liker å se på serier • Har sovet for lite i natt • Liker pizza • Har hvite sokker • Er trøtt om morgenen • Syns det er slitsomt å finne klær om morgenen • Har lang reisevei • Liker å scrolle om kvelden • Burde legge seg tidligere • Har rotete rom • Liker fredager | |
| <p>5 min</p> | <p>EVALUERING OG OPPSUMMERING Klassen blir sittende i ringen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kast en myk gjenstand rundt i ringen, for å gi ordet videre. • Det er lov til å si pass • ”Hva tar du med deg fra samlingen i dag?» • Lærer oppsummerer: Hva har jeg sett, hørt og lært sammen med dere? Si noe positivt til klassen og takk alle for innsatsen. | <p>Evaluere samlingen</p> |
| | <p>VEDLIKEHOLDSAKTIVITETER Bruk 5-10 min i klassen hver uke på å gjøre etterarbeid.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Oppfordre elevene til å føre søvnlogg 2. Oppfordre elevene til å fylle ut tiltaksplanen og sette seg mål hver uke <p>TILTAKSPLAN</p> <p>Hvilke små endringer kan jeg gjøre som kan hjelpe meg til bedre søvn, litt om gangen? Sett opp to delmål.</p> <p>1)</p> <p>2)</p> <p>Hva kan hjelpe meg?</p> | <p>Repetisjon</p> |



Ressurser

- Graven, A. R. (2013, 12. desember). Søvnvansker kan gi 16-åring depresjon. Hentet fra <https://forskning.no/sykdommer-sovn-forebyggende-helse/sovnvansker-kan-gi-16-aringer-depresjon/591875>
- *BBC-dokumentar: Den viktige søvnen* [Videoklipp]. Kristiansand Interkommunale AV Sentral. (2016, 12. oktober).

Referanser:

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.

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.

SØVNLOGG

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 | | | | | | | |

TILTAKSPLAN

Hvilke små endringer kan jeg gjøre som kan hjelpe meg til bedre søvn, litt om gangen?

Sett opp to delmål.

1)

2)

Hva kan hjelpe meg?