

SAMLINGSBESKRIVELSE 2: SØVN OG SØVNHORMONET MELATONIN

Form: Etter et kort foredrag 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 sekretæren har skrevet. Firerne kan være praktisk ansvarlig. Gruppene bør variere fra gang til gang slik at alle øver på å snakke med alle.

SØVN 2	SØVN OG SØVNHORMONET MELATONIN	FORMÅL
Samlingens innhold	<p>Om ungdomssøvn. Om søvnhormonet melatonin og hvordan blått lys hemmer søvn. Søvnhemmende og søvnfremmende tanker. Hvordan bruke pusten til å roe ned kroppen. Power-nap; fordeler og ulemper. Hvordan søvn påvirker prestasjoner.</p> <p>Filmklipp: BBC dokumentaren "Den viktige søvnen" 4 minutter (spor 10.00-14.30) Om søvn, læring og hukommelse hos voksne (tasteoppgaven) Kan lastes ned fra AV-sentralen i Kristiansand https://avsentralen.no/opptak.php?id=40396</p>	Økt kunnskap om søvn og søvn-hygiene
	<p>Fordypningsmateriale for deg som vil vite litt mer om dagens tema (se vedlegg)</p> <p>Se denne videoen: "Søvnrådene som virker" https://www.youtube.com/watch?v=icZbJ9hkdl</p> <p>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</p> <p>4 av 10 sover mindre enn 6 timer. https://www.nrk.no/sorlandet/scroller-mer--sover-mindre-1.15957593</p> <p>A-magasin artikkel: Aftenposten A-magasinet nr 8, 22. Februar 2019. Du vet ikke hva du går glipp av. Bjørn Halvorsen (tekst) og Paul Audestad (foto).</p> <p>Blå-blokkerte lysskilder i behandling av psykiske lidelser. Søvn, 2019, 11. årgang, nr1, side 22 – 27, av Håvard Kallestad, Kaja Kjørstad, Daniel Vethe. https://helse-bergen.no/seksjon/sovno/Documents/S%C3%B8vn%20nr%201%202109.pdf</p>	

Samlingsbeskrivelse søvn 2

Organi- sering	<ul style="list-style-type: none"> • 30 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 vet mer om søvnhormonet melatonin • Jeg vet mer om søvnhemmende og søvnfremmende tanker • Jeg har lært hvordan jeg kan bruke pusten til å roe ned kroppen • Jeg kan mer om power-nap; fordeler og ulemper • Jeg vet mer om hvordan søvn påvirker prestasjoner • Jeg vet mer om ungdomssøvn 	
Mål lærere	<ul style="list-style-type: none"> • Hold et tydelig fokus på søvn, energi og konsentrasjon sammen med elevene • Gjør øvelsen «Søvnlogg» med elevene hver dag i en uke. Kan noen elever fortelle om endringer de har gjort? 	
Husk	<ul style="list-style-type: none"> • Ballonger til ballonglekene • Kopiere opp skjemaet "Søvnhygiene" til alle elevene • Kopiere opp «Søvnlogg» til alle elevene • Valgfritt: Kopiere opp søvnhemmende og søvnfremmende tanker, eller vis powerpoint-bildet • Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før 	
Tips	<ul style="list-style-type: none"> • Prioriter tid til å leke som oppvarmingsøvelse. Det letter praten etterpå. • Lag 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 Opplegg i klassen	<p>BALLONGLEK, HELE KLASSEN: 4-6 BALLONGER</p> <p>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, <u>og/eller klassen kan deles i mindre grupper</u>. 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.</p> <p>BALLONGLEK I GRUPPE</p> <p>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.</p>	Opp- varming. Bryte isen, slik at det blir lettere å prate sammen
10 min	<p>DOBBELTSIRKLER- HVA HUSKER DU FRA FOREDRAGET?</p> <p>En struktur for å repetere kunnskap og utvikle tanker rundt dagens tema.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rydd vekk pultene 	Repe- tisjon

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Klassen danner to sirkler, en indre og en ytre. Elevene i den indre sirkelen vender ansiktet mot den ytre sirkelen og danner par med eleven som står rett foran dem i den ytre sirkelen 3. Snakk om foredraget og om filmen: Hva husker du? (Læringsmålene står på tavlen/PP-presentasjonen) 4. Elevene i den indre sirkelen begynner å snakke, deretter forteller elevene i den ytre sirkelen 5. Alle takker hverandre for samtalen 6. På tegn fra lærer roterer den ytre sirkelen et eller flere steg, slik at nye par dannes <p>Del i grupper:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Lærer deler til slutt klassen inn i grupper på fire: To og to par 8. Fordel roller i gruppen: En ordstyrer, en sekretær, en talsperson og en praktisk ansvarlig. 	
15 min	<p>SØVNHYGIENE: SPØRSMÅL OM VANER SOM KAN FORSTYRRE SØVN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praktisk ansvarlig deler ut arket "Søvnhygiene" (hentet fra Helsedirektoratets søvnkurs) • Alle fyller ut hver for seg • Snakk deretter med skulderpartner i 1 minutt: 1) Hvilke av disse tingene har du lyst til å gjøre noe med? 2) Hva er lett å gjøre noe med? 3) Hva er vanskelig å gjøre noe med? • Del så med gruppen. Ordstyrer leder runden • Sekretær skriver ned noen av gruppens tanker • Talspersonen fra to grupper leser for klassen det sekretæren har skrevet 	Økt bevissthet om vaner som kan forstyrre søvn
20 min	<p>LÆRER LESER HØYT: «LIGGE I SENGEN OG SCROLLE»</p> <p><i>Dilan har etter juleferien hatt store vansker med å komme seg opp om morgenen. Familien er B-mennesker. De legger seg sent og står opp sent, sånn har det alltid vært. De voksne klarer å komme seg på jobb, men Dilan klarer ikke alltid å komme seg på skolen. De dagene han presser seg opp er han ofte trøtt og slapp. Det hjelper med energidrikk. Til vanlig drikker han tre-fire om dagen. Energidrikker er bra om kvelden også, da konsentrerer han seg bedre når han gamer.</i></p> <p><i>Ut på natten ligger han ofte i sengen og scroller. Det tar lang tid å sovne. Ofte blir klokken både to og tre. Han tenker så lett mørke tanker om natten – alt blir verre når det er mørkt. Katastrofetanker. Deppa tanker. Hva om han ikke fikser skolen? Hva om han ikke klarer å få seg jobb? Hva med framtiden?</i></p> <p><i>Dilan søker på nettet, kanskje han finner noe som kan hjelpe. Det står mye interessant om søvn. Han finner noen videoer også. Dilan bestemmer seg. Han vil gjøre noe med søvnen sin. Det virker jo som det er fullt mulig.»</i></p> <p>Prosess:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevene summer på sin gruppe. • Ordstyrer passer på at alle i gruppen får ordet. • Sekretæren skriver ned gruppens svar. • Talspersonen på gruppen legger frem gruppens svar <p>Spørsmål til gruppen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hva kan Dilan gjøre for å bedre søvnen sin? (lærer velger eksempler på svar fra to grupper før neste spørsmål) 	Etter-tanke og refleksjon

	<p>2. Hvorfor tror du mange jenter sover mindre enn gutter? (lærer velger eksempler på svar fra to grupper)</p> <p>«Søvnhemmende og søvnfremmende tanker»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se på tabellen med søvnhemmende og søvnfremmende tanker. Hvilke tanker kjenner du deg igjen i? Kan du komme på andre tanker? Ordstyrer leder samtalen så alle får ordet. Sekretæren fyller inn i tabellen på vegne av gruppen. 2. Talspersonen deler et eksempel fra gruppen. Lærer velger eksempler på svar fra to grupper. 3. Kort felles refleksjon: Hvordan kan søvnfremmende tanker hjelpe? Gi gjerne et personlig eksempel. 													
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="248 683 624 712">Søvnhemmende tanker</th> <th data-bbox="624 683 1342 712">Søvnfremmende tanker</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="248 712 624 779">Jeg MÅ få sove i natt</td> <td data-bbox="624 712 1342 779">Jeg har klart meg på dagtid mange ganger selv etter lite søvn</td> </tr> <tr> <td data-bbox="248 779 624 846">Jeg kommer aldri til å sove godt igjen</td> <td data-bbox="624 779 1342 846">Lite søvn hemmer meg, men det er fortsatt mye jeg kan gjøre</td> </tr> <tr> <td data-bbox="248 846 624 1003">Jeg kommer til å gjøre det dårlig på grunn av lite søvn</td> <td data-bbox="624 846 1342 1003">Jeg kan senke kravene til meg selv i morgen dersom jeg sover lite i natt</td> </tr> <tr> <td data-bbox="248 1003 624 1137">Dagen i morgen blir ødelagt dersom jeg ikke sovner med en gang</td> <td data-bbox="624 1003 1342 1137">Noe søvn er bedre enn ingenting</td> </tr> <tr> <td data-bbox="248 1137 624 1263">Jeg har nå fire timer på meg til å få noe søvn før jeg må opp</td> <td data-bbox="624 1137 1342 1263">Jeg kan gjøre små endringer som kan hjelpe meg, litt om gangen</td> </tr> </tbody> </table>	Søvnhemmende tanker	Søvnfremmende tanker	Jeg MÅ få sove i natt	Jeg har klart meg på dagtid mange ganger selv etter lite søvn	Jeg kommer aldri til å sove godt igjen	Lite søvn hemmer meg, men det er fortsatt mye jeg kan gjøre	Jeg kommer til å gjøre det dårlig på grunn av lite søvn	Jeg kan senke kravene til meg selv i morgen dersom jeg sover lite i natt	Dagen i morgen blir ødelagt dersom jeg ikke sovner med en gang	Noe søvn er bedre enn ingenting	Jeg har nå fire timer på meg til å få noe søvn før jeg må opp	Jeg kan gjøre små endringer som kan hjelpe meg, litt om gangen	
Søvnhemmende tanker	Søvnfremmende tanker													
Jeg MÅ få sove i natt	Jeg har klart meg på dagtid mange ganger selv etter lite søvn													
Jeg kommer aldri til å sove godt igjen	Lite søvn hemmer meg, men det er fortsatt mye jeg kan gjøre													
Jeg kommer til å gjøre det dårlig på grunn av lite søvn	Jeg kan senke kravene til meg selv i morgen dersom jeg sover lite i natt													
Dagen i morgen blir ødelagt dersom jeg ikke sovner med en gang	Noe søvn er bedre enn ingenting													
Jeg har nå fire timer på meg til å få noe søvn før jeg må opp	Jeg kan gjøre små endringer som kan hjelpe meg, litt om gangen													
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 hvilepuls, gi hjernen time-out, øve nærvær												
15 min	<p>KONGEN BEFALER MUSKELSTREKK</p> <p>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.</p> <p>Eksempler på instruksjoner for ulike muskelgrupper:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	Øve trygghet, glede, nærvær												

	<ul style="list-style-type: none"> • Stram biceps! (stram armmuskler opp mot skuldrene mens du knyter nevene). Hold. Slapp av • Gjør ansiktsgrimaser. Hold. Slapp av. <p>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. Å gjøre slike øvelser kan hjelpe kroppen til å roe ned om kvelden".</p>	
	<p>PÅ LINJE</p> <p>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 i dag? Snakk med sidemannen» (dette er den viktigste delen av øvelsen)</p> <p>Leder spør så: «Hvem har lyst til å si noe om valget sitt?» Bruk noen få minutter på å høre ulike argumenter fra begge sider. På denne måten får man høre hva andre tenker og blir bedre kjent.</p> <p>Søvnspørsmål:</p> <p>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?</p>	
	<p>EVALUERING OG OPPSUMMERING</p> <p>Klassen står i en ring</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 for innsatsen. 	
	<p>VEDLIKEHOLDSAKTIVITETER</p> <p>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 i tre dager. Lappen kan f.eks klistres på pulten. 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>	

RESSURSER

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>

Bjorvatn, 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.

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#!>

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

Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (SOVno)
Søvnhygiene. Gode råd ved søvnproblemer. <https://helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-sovnsykdommer-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.

SØVNHYGIENE

Sett kryss i den ruten for hver påstand som passer best for deg.

1. Jeg tar blunder på dagtid som varer i en time eller mer.	Alltid	Ofte	Noen ganger	Sjelden	Aldri
2. Jeg legger meg på ulike tidspunkt fra dag til dag.					
3. Jeg står opp på ulike tidspunkt fra dag til dag.					
4. Jeg trener slik at jeg blir svett i løpet av den siste timen før jeg legger meg.					
5. Jeg oppholder meg lengre i sengen enn jeg burde to eller tre ganger i uken.					
6. Jeg bruker tobakk eller koffein i løpet av de siste 4 timene før jeg legger meg eller etter at jeg har lagt meg.					
7. Jeg gjør ting som kan gjøre meg våken før leggetid (for eksempel: bruker nettbrett, rydder).					
8. Jeg går til sengs når jeg føler meg stresset, sint, «er ute av meg» eller nervøs.					
9. Jeg bruker sengen min til andre ting enn søvn (for eksempel: se TV, lese, spise).					
10. Jeg sover i en ukomfortabel seng (for eksempel: dårlig madrass eller pute).					
11. Jeg sover i et ukomfortabelt soverom (for eksempel: for lyst, overfylt, for varmt, for kaldt, for bråkete).					
12. Jeg gjør viktig arbeid før jeg går til sengs (for eksempel: lekser, lese til prøve, planlegge).					
13. Jeg tenker, planlegger eller bekymrer meg når jeg er i sengen.					

Snakk med skulderpartner: **Hvilke av disse tingene har du lyst til å gjøre noe med? Hva er lett å gjøre noe med? Hva er vanskelig å gjøre noe med?**

Kilde: Helsedirektoratet. (2018, 29. oktober). *Sov godt. Mal for søvnkurs for deg som jobber på frisklivssentralen.*

Gruppeoppgave: Søvnhemmende og søvnfremmende tanker

1. Se på tabellen med søvnhemmende og søvnfremmende tanker.
 - a. Hvilke tanker kjenner du deg igjen i?
 - b. Kan du komme på andre tanker?
2. **Ordstyrer leder samtalen** så alle får ordet. Sekretæren fyller inn i tabellen på vegne av gruppen.
3. Talspersonen deler et eksempel fra gruppen.
4. Kort plenumssamtale:
 - a. Hvordan kan søvnfremmende tanker hjelpe?

Søvnhemmende tanker	Søvnfremmende tanker
Jeg MÅ få sove i natt	Jeg har klart meg på dagtid mange ganger selv etter lite søvn
Jeg kommer aldri til å sove godt igjen	Lite søvn hemmer meg, men det er fortsatt mye jeg kan gjøre
Livet mitt er ødelagt på grunn av lite søvn	Jeg kan senke kravene til meg selv i morgen dersom jeg sover lite i natt
Dagen i morgen blir ødelagt dersom jeg ikke sovner med en gang	Noe søvn er bedre enn ingenting
Jeg har nå fire timer på meg til å få noe søvn før jeg må opp	Jeg kan gjøre små endringer som kan hjelpe meg, litt om gangen
Flere tanker:	Flere tanker:
.....
.....

Hentet fra Ane Wilhelmsen-Langeland (2020): «Våkne opp! Om søvnens psykologi» side 68

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?