

SAMLINGSBESKRIVELSE SØVN 3: DØGNTRYTMEKLOKKEN – OG LITT SØVNHISTORIE

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 3	DØGNTRYTMEKLOKKEN – OG LITT SØVNHISTORIE	FOR- MÅL
Samlingens innhold	<p>Om den indre døgnrytmeklokken som styrer fordøyelse, våkenhet, energi og temperatur. Om hvordan kroppen kan programmeres og lære å sove. Om ulike typer søvn og søvnsykluser gjennom natten. Om hvordan alkohol, nikotin og koffein forstyrrer søvnen på ulike måter. Om hvordan søvnmangel påvirker utseende og vekt. Om søvn gjennom historien. Samfunnets syn på søvn. Konsekvenser for samfunnet, liv og helse.</p> <p>Filmklipp: BBC dokumentaren ”Den viktige søvnen”. Spor 19.30 el. 22.00 min – til 27.10 minutter. Om å ta avgjørelser/gambling uten søvn, og fare for vektøkning. 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"> • Littlest god bok, bla om søvnens historie: Ariana Huffington (2017). <i>Søvnrevolusjonen. Slik endrer du livet ditt.</i> En natt om gangen. Oslo: J.M. Stenersens forlag. • Hva hjelper mot stress, smerter og dårlig søvn? Av Henrik Børsting Jacobsen og Hans Petter Jacobsen (2019). www.psykologisk.no https://psykologisk.no/2019/02/hva-hjelper-mot-stress-smerter-og-sovnevansker/ 	

Samlingsbeskrivelse søvn 3

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 den indre døgnklokken og hvordan den fungerer • Jeg vet mer søvnsykluser og hvorfor det er vanlig å våkne om natten • Jeg vet mer om hvordan alkohol, nikotin og koffein virker på søvnen • Jeg vet mer om hvordan søvnmangel påvirker utseende og vekt • Jeg kan mer om søvn gjennom historien • Jeg kan mer om konsekvenser av manglende søvn for samfunnet, liv og helse 	
Mål lærere	<ul style="list-style-type: none"> • Holde et tydelig fokus på søvn, energi og konsentrasjon sammen med elevene over tid. 	
Husk	<ul style="list-style-type: none"> • Husk å finne filmklippet på forhånd • Kopiere opp adjektivhistorie – et ark til hver gruppe • Kopiere opp søvnlogg i farger – et ark til hver elev. Kan tapes på pulten • 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 • Følge 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 	
I klasse- rommet	<p>OPPVARMING: 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.</p>	
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 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. Elevene takker hverandre for samtalen 6. På tegn fra lærer roterer den ytre sirkelen et eller flere steg, slik at nye par dannes 7. Lærer deler til slutt klassen inn i grupper på fire: To og to par. Bestem hvem som er enere, toere, treere og firere. De får hver sine roller. 	Repe- tisjon

20 min	<p>LÆRER LESER HØYT: «JOHANNE ER ALLTID TRØTT»</p> <p>Johanne, 18 år, er alltid trøtt og har ofte vondt i hodet. Hun bruker lang tid på å sovne, hun sover lett og våkner ofte. Hun gjetter på at hun kanskje får 5 timer søvn hver natt i ukedagene og litt mer i helgene.</p> <p>Hun har kuttet ut å drikke mye kaffe og prøver å følge de vanlige søvnrådene, for eksempel å ha et passe kaldt soverom, roe ned om kvelden, ta en dusj og unngå å scrolle på mobilen. Men det vanskeligste er å holde seg våken på dagtid. Hun sovner ofte på veldig rare tider fordi hun er trøtt.</p> <p>Fastlegen foreslår at hun skal prøve stå - opp metoden. Det betyr å vente med å legge seg til det tidspunktet hun faktisk sovner, klokken to. Hun skal ikke ligge lenger i sengen enn den tiden hun pleier å sove, som er fem timer. Det er fordi kroppen skal lære å assosiere sengen med søvn.</p> <p>Tenkt at legen anbefaler henne å legge seg seint, og at det kan hjelpe henne til å sove bedre! Det høres litt rart ut. Hun legger seg rundt midnatt de fleste dager, men bruker nesten to timer på å sovne. Nå skjønner hun at hun har ligget FOR mye i sengen. Hun forbinder sengen med IKKE å få sove og gruer seg nesten på forhånd.</p> <p>Det vanskeligste i stå – opp metoden, sier legen, er å stå opp til samme tid hver dag, også i helgene, og holde seg våken helt til hun kjenner seg skikkelig trøtt neste natt. Klarer hun det? Johanne er usikker. Hun sover en del på bussen og etter skolen. Akkurat det blir ikke lett å endre på.</p> <p>Men hun bestemmer seg for å prøve. Hun er lei av å slite med søvn. De første dagene opplever hun som tøffe, og hun er veldig sliten på dagtid. Men allerede i den andre uken merker hun at søvnen forbedres. Etter to måneder går det mye raskere å sovne. Nå har søvnlengden økt til rundt 7,5 timer. Johanne har fortsatt kort søvnlengde sammenlignet med andre på hennes alder, men hun føler seg uthvilt på dagen. Hun føler at hun sover dypt og godt.</p> <p>Spørsmål til gruppen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hva er det som stjeler søvn hos Johanne (altså er søvntyver)? • Hvordan kan det hjelpe på søvnen å stå opp til samme tid hver dag? • Hva er vanskelig med å stå opp til cirka samme tid hver dag? <p>Prosess:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevene summer raskt på sin gruppe. • Ordstyrer passer på at alle i gruppen får ordet. • Sekretæren skriver ned gruppens svar. • Talspersonen på gruppen legger frem gruppens svar. • Lærer velger eksempler på svar fra to grupper etter hvert spørsmål. 	Ettertanke og refleksjon
10 min	<p>ADJEKTIVHISTORIE OM SØVNRÅDENE SOM VIRKER</p> <ul style="list-style-type: none"> • Del ut arkene som skal brukes (se nederst) • Elevene fyller ut arket sammen i gruppa. Alle bidrar med så mange rare og morsomme adjektiver som mulig • Sekretæren på gruppen skriver adjektivene inn i historien • Etterpå skal talspersonen lese opp historien for resten av gruppen 	Bli bevisst søvnrådene på en morsom måte

10 min	<p>PÅSTANDSØVELSE OM SØVN</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Snakk litt på gruppen om valget dere har gjort. Ta en kort plenumsrunde/intervjurunde etter hvert påstand: Hvem vil si noe om valget sitt?</p>	
3 min	<p>HVILEØVELSE: 3 minutter avslapning og ro i klassen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	
10 min	<p>BLUNKELEKEN</p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 ☺ <p>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.</p> <p>Variasjon 2: Øk tempoet ved i tillegg å utnevne TO blunkere og ha to ledige stoler. Jo mer kaos, jo morsommere.</p>	Oppleve moro og fellesskap



	<p>Variasjon 3: <u>Blunkeleken kan også brukes som navnelek.</u> 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».</p>	
<p>5 min</p>	<p>EVALUERING OG OPPSUMMERING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klassen setter stolene i en ring • Kast en myk gjenstand rundt i ringen, for å gi ordet videre • Det er lov til å si pass • Spørsmål: ”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 Bruk 5 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 i tre dager <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>	



Adjektivhistorie om søvnrådene som virker

Derådene om søvnhygiene virker! Man må følge fleresøvnhygieneråd samtidig i minst 2-3uker før de faktisk virker. Jo lengre du er våken, jo større blir ditt indre«søvntrykk». Når du har vært lenge våken, får du mer dypsøvn og du går raskere inn i dendype søvnen. Fokuser på å være våken når du er våken, bruk den kroppen og dethodet! Tren eller gå gjerne entur idagslys, så har du dekket to søvnhygieneråd på en gang.

Prøv å unngåsøvntyper. Enlur på dagtid ødelegger forkvelden. Andresøvntyper erenergidrikker, nikotin ogkoffein sent på dagen,trening rett førleggetid, engasjerendeaktiviteter som ikke gir deg muligheten til å merke at du er trøtt og trenger å legge deg,diskusjoner,klokkeitting oggrubling når du egentlig kunne ha sovet.

Når du står opp på noenlunde sammetidspunkt hver dag, stilles din indredøgnrytme. Du har en slik«klokke» i hjernen, men allecellene ikroppen din har også endøgnrytme. Har du tenkt på hvorfor du kan gå mangetimer utenmat om natten? Døgnrytmen styrerhormoner som gjør at vi ikke blir sultne omnatten. Har du merket at du ofte må pådo på et ganske fast tidspunkt? Igjen snakker vi om en døgnrytme i dittfordøyelsessystem.



Om du står opp på de samme tidene hverdag, blir du også trøtt på ganske like tider om kvelden. På denne måten er det også lettere å få nok søvn.

Lag deg enrutine som du forsøker å gjøre noenlunde lik hver kveld. Gjerne noe litt passivt, som gjør at du kjenner trøttheten. Lese enbok, se etprogram, prate med venner, noe du liker.

Vi sover best når det.....soverommet er passe mørkt og har passe temperatur. Når vi er passe mette og når vi føler oss sånn passe fornøyd. Prøv derfor å unngåkrangler ogdiskusjoner om kvelden. Har du mangebekymringer, så skriv dem ned, og utsett å gjøre noe medproblemer til neste dag.

Det kan være lurt å unngå å se på denklokken om natten. Du må ikke telle hvor mangetimer som er igjen til du må opp. Pass på at denhjernen assosierer den sengen til søvn og ikke alt mulig annet. Det vil si at det er lurt å unngå å jobbe påpc, seTV ogmobiltelefon i sengen.

Kilde: Ane Wilhelmsen Langeland - Rådene som virker mot søvnløshet (2018, 5. juni). Hentet fra <https://www.psykologforeningen.no/publikum/informasjonsvideoer/videoer-om-livsutfordringer/raadene-som-virker-mot-soevnloeshet>

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?