

Samlingsbeskrivelse: Søvn, 7. trinn - Søvn og energi

TEMA		FORMÅL
Innhold	Samlingen handler om søvn og energi. Mange sover for lite og drikker energidrikker, kaffe, og Pepsi for å kvikke seg opp. Disse drikkene inneholder koffein. Koffein hindrer trøtthetsstoffene i å feste seg i hjernen og det blir vanskeligere å sove om kvelden. Hvis du er veldig trøtt er det bedre å ta seg en lur. I tillegg får du noen andre søvnråd. Form: I dette temaet er det lagt inn en lydfil som spilles av i PowerPointen sammen med noen bilder, i stedet for en film.	Gi felles kunnskap om temaet Øve på samtale om temaet Reflektere rundt temaet i fellesskap
Kompetanse til ansatte	Barn i 12 års alderen trenger mellom 9,5 -10 timer søvn. Les mer om søvn: • Lettlest bok: Wilhelmsen-Langeland, A. (2020). <i>Våkne opp! Om søvnens psykologi</i>. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag • Nyttig bra bok: Matthew Walker (2019). <i>Hvorfor vi sover. Den nye vitenskapen om søvn og drømmer</i>. Press forlag. Om barn buser ut med informasjon du ikke er forberedt på: Gjenta det barnet har sagt, med innlevelse, slik at du viser at du har hørt. Gi en kort kommentar som anerkjenner. Si for eksempel: <i>“Så du strever med å sove. Ja, slik kan det også være. Det kan jeg gjerne snakke mer med deg om etterpå”</i>. Unngå å bagatellisere eller overdramatisere.	Øke kunnskap og trygghet i å undervise om temaet
Kunnskapsmål fra LK20	Folkehelse og livsmestring Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte. Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og	Ivareta de overordnede målene i læreplanen knyttet til folkehelse og livsmestring



	personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet. Kompetansemål: Norsk: • lytte, ta ordet etter tur og begrunne egne meninger i samtaler • beskrive og fortelle muntlig (...)	Ivareta kompetansemålene i LK20 knyttet til temaet
Husk	• Et skjerf • En stor pute/ ball til å kaste rundt i ringen under avslutningen • Søvnskriv til foresatte	
Tips	• Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle voksne – se egen beskrivelse. Ansvar: Avdelingsleder/rektor • Når du øver med kollegaer i forkant, tenk på hva som evt. kan bli en utfordring i din gruppe • Vurder om det må gjøres individuelle tilpasninger ut fra gruppens eller enkeltelevers behov. • Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. Dere kan se på samlingsbeskrivelsen og lekene i forkant, i et samarbeid med hjemmet. Tilrettelegge etter behov. • Om en aktivitet ikke fungerer så godt, avbryt i tide. Si «Dette greide VI ikke i dag, VI prøver igjen i morgen» • Prioriter lekene om du ser at dere går tom for tid eller at elevene ikke engasjerer seg helt i samtalen	De voksne må legge til rette slik at alle elever får mulighet til å delta Unngå at leker kan brukes til å mobbe
Organisering av timen		
Ring	Sett på inngangsmusikk: For Indre Østfold kommune: Waterloo.mp4 For eksterne kommuner: ABBA - Waterloo (Official Lyric Video) (youtube.com) • Vi rydder klasserom • Vi samles i ringen	Gjenkjennelse Alle kan se alle og føle fellesskap i gruppa



Film og samtale	CL: Line up Hvor mange timer har du sovet i natt? Vis med antall fingre hvor mange timer du har sovet (sånn cirka). Finn din «tid» i rekken. Rekken går fra få timer i den ene enden til mange timer i den andre enden. NB: Line-up skal ikke være en konkurranse om å ha sovet mest eller minst. Øvelsen skal hjelpe elevene til å tenke etter hvor mye de har sovet, og bli bevisst på at søvn er viktig, men at antall timer kan variere. Husk å si at det er normalt at søvnen varierer, at vi er forskjellige, og at vi alle har gode og dårlige netter. Men jo flere timer vi får, jo bedre. Gjett Hvor mange timer søvn tror du 7. klassinger trenger hver natt? Svar: 9,5-10 timer Lyd – og bildefortelling Presenter temaet: I dag skal vi snakke om søvn og energidrikker. <i>Fortellingen starter når du går til neste side.</i> <i>Varighet: 4.00 min</i> 3 minutter hvilestund for kropp og hjerne Si følgende: • «Mange blir trøtte når vi snakker om søvn. Hjernen kan trenge å hvile innimellom, også på dagtid. Noen minutter stillhet er bra for oss, og det skal vi øve på nå.» • «Finn en behagelig stilling på stolen. Plant bena i gulvet. Lukk gjerne øynene (men det er valgfritt).» • «Øv på å puste ut langsomt og dypt ned i magen. Pust med lukket munn. Jo lengre du klarer å puste ut, jo roligere blir pusten. Det virker beroligende på kroppen.» Rommet må være mørkt. Atmosfæren må være rolig Spill svak “ambient music” fra Youtube, for eksempel: https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04	Gi felles kunnskap om temaet Øve på å snakke om temaet Felles refleksjon Øve på å lytte til andre, dele egne tanker og vente på tur i samtalen Alle blir sett
------------------------	--	--



	CL: Dobbeltsirkler 1. Del klassen i to like store grupper. Still opp i en indre og en ytre sirkel. Personer i den indre sirkelen vender seg mot ytre sirkel og danner par med personen som står rett foran dem i den ytre sirkelen. 2. Snakk om foredraget: • Spørsmål: Hva husker du fra fortellingen? Tid: 1 min Personen i den indre sirkelen begynner å fortelle. Så bytter dere. Etter 1 minutt: På klappesignal fra prosessleder roterer den ytre sirkelen et steg, slik at nye par dannes. Kjør tre runder så alle får snakket med tre forskjellige personer	
Lek	Gi en liten lyd <i>Formål:</i> Oppmerksomhet, bli kjent <i>Utstyr:</i> Bind/ skjerf til øynene på gjetteren <i>Beskrivelse:</i> «Gjetteren» står midt i rommet (området). Gjetteren har bind for øynene og skal finne en annen elev (eks. Jakob). De øvrige elevene flytter seg rundt til nye posisjoner. Gjetter en spør: «hvor er du Jakob», og Jakob svarer med «pip», «mjau», voff», e.l. Gjetteren peker på den/dit man tror Jakob er – Læreren avgjør om Jakob er funnet. Alternativ: Elevene står i ring – og gjetteren går og tar på den eleven han mener er Jakob. Tips: Kan varieres med «Blindebukk»	Øve prososiale ferdigheter Erfare fellesskap og dele gode opplevelser Relasjonsbygging og vennskapsopplevelser
Oppsummering sammen	Vi setter oss i ringen og oppsummerer sammen. <i>Prosess:</i> Sende en pute/ ball e.l. rundt i ringen. Alle får ordet etter tur. Elevene sier en ting hver. Det er helt fint å si det samme som de andre, eller noe annet. Vi tar et spørsmål av gangen. Vi bytter spørsmål underveis, f. eks når 5-6 elever har svart. • Hva likte du i dag? • Hva lærte du? • Hvorfor er dette viktig? • Hva kan vi øve på?	Repetisjon Bevisstgjøring Avslutning og lukking av økta Vi lærer å lytte til hverandre og vente på tur. Alle blir sett.

