

UAVØS :Z: SØVN

Samlingens innhold:

Vi bruker 1/3 av livet vårt på å sove. Det verste med å få for lite søvn er ikke at du blir trøtt, slik mange tror. Søvn er avgjørende for å holde deg frisk, leve lenge, tåle sykdom, unngå å bli syk, lære og utvikle hukommelse. Ungdom trenger mellom 8 -10 timer. Den viktigste søvnen er dyp og kommer tidlig om natten. Når det blir mørkt blir vi trøtte. Det skyldes hormonet melatonin. Blått lys hemmer melatoninproduksjon, og gjør oss våkne. Det er viktig å ha nok surretid om kvelden, og å stå opp til samme tid hver dag. Andre søvnråd vil også bli gitt.

Formål: Økt kunnskap om søvn og søvnhygiene

Organisering:

- 15 minutters plenumsforedrag v/foredragsholder. 90 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet.
 - Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene. Det bør legges til rette for å bytte timer innbyrdes
 - Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før. Ansvar: Trinnleder
 - Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før
-

Mål elever:

- Jeg kan mer om søvnhormonet melatonin
 - Jeg vet mer om hva som skjer om vi ikke sover nok
 - Jeg kan flere søvnråd
-

Mål lærere:

- Jeg holder et tydelig fokus på søvn, energi, humør og konsentrasjon sammen med elevene over tid
 - Morgenlogg: Jeg gir elevene "logg-tid" noen morgener og bruker logg-spørsmålene under
-

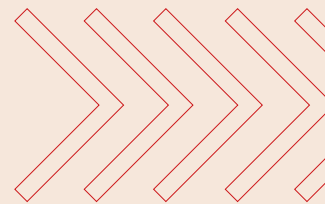
Husk:

- Kahoot –quiz om søvn: Elevene bruker sin egen telefon
 - Kopiere opp skjemaet "Enig eller uenig i vanlige tanker om søvn" til alle elevene, side 62 og 63
 - Har elevene en loggbok på skolen? Gjøre klar loggboken til alle elever
-

Tips:

- Prioriter tid til å leke
 - Lag en tidsplan. Planlegg hvor mye tid dere skal bruke til hver øvelse, se side 61
 - Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre
 - Aktivitetene i denne samlingen kan byttes om. Du kan gjøre tilpasninger til behovene i din klasse
-

15 minutters foredrag



Rolig inngangsmusikk: Pat Metheny – And I love her <https://www.youtube.com/watch?v=t9E3G1Z0D-4>

Vi har snakket om søvn før (i 8. klasse), hvorfor skal vi snakke om søvn igjen? Fordi det er et stort problem for folk flest. 1 av 3 nordmenn sliter ukentlig med søvnen.¹

Hva er søvn godt for? Om vi lever til vi er 81 år (gjennomsnittlig forventet levealder) bruker vi én tredjedel av livet (36%), eller 29 år på å sove. Når vi trenger å sove så mye, må det jo være viktig?

Det verste med lite søvn er ikke at vi blir trøtte, slik mange tror. Manglende søvn skader først og fremst helsen vår. Hvis du har en dårlig dag, kjenner at hodet er tungt, og alt føles overveldende og vanskelig, det verker i musklene, og du kjenner deg nesten syk, humøret ditt er elendig, du er motløs og tar lett til tårene. Da bør du spørre deg selv: "Har jeg sovet nok?" Hvis du har en knallbra dag med mye energi og et hode som fungerer – da er sjansen stor for at du har hatt en god natt søvn. God natt gir god dag.

Lite søvn er mer skadelig enn mange er klar over. Du får nedsatt immunforsvar og øker risikoen for å syk. Du blir mer bekymret og engstelig, mer irritert, får kortere lunte og takler utfordringer dårligere. Du får mer smerter i hodet, musklene, nervene og kan komme til å ta mer smertestillende. Du lærer dårligere og husker mindre. Du blir mindre smart. Du tar dårligere avgjørelser. Vi skal nå se et eksempel på det.

▶ **Film: 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>

For å klare å gjøre noe med søvnen din, vet vi at det hjelper om du har gode søvnkunnskaper. Det kan være nyttig for deg å vite at:

- Søvnbehovet hos ungdom er 8 - 10 timer
- Dyp søvn er viktigst for opplevelsen av å være uthvilt
- Den dype søvnen kommer tidlig om natten

Det er også lurt at du kan noe om søvnhormonet melatonin. Når det blir mørkt, blir vi trøtte. Det skyldes melatonin. Når hjernen får søvnhormonet melatonin, går rullegardinen ned. Da skjønner hjernen at "nå er det natt". Men om vi setter oss foran pc, kan vi komme til å våkne igjen. Alle skjermer inneholder blått lys, som dagslys. Slikt blått lys stopper melatoninproduksjonen og vekker hjernen. Blått lys gjør at hjernen bli usikker på tiden. Vi bør derfor omgi oss med mykt lys om kvelden. Nattfilter på smarttelefonen vil hjelpe. Oransje briller som stopper blått lys blir brukt i behandling av mennesker med søvnproblemer. Slike briller er ikke dyre og har vist seg å være svært effektive. Man blir rett og slett søvniig av dem.

Her er noen flere søvnråd: Legg deg når du er trøtt og pleier å sovne. Det er som regel ikke noe vits i å legge seg før det. Når du blir trøtt er kroppen i gang med å produsere søvnhormonet

¹ 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-sovnmal-for-deg-som-jobber-pa-frisklivssentralen#!>

15 minutters foredrag forts.

melatonin. Viktig: Om du sovner til rett tid om kvelden, øker du sjansen for å få nok dyp søvn og rekke å sove alle timene kroppen din trenger før søvnklokken vekker deg om morgenen.

Visste du at trening rett før sengetid gir økt risiko for mareritt? Det er kanskje ikke så overraskende, siden trening virker aktiverende. Helst bør trening skje tre timer før leggetid, slik at kroppen skal rekke å roe ned. Spesielt for barn og unge som trenger å øve inn gode sovevaner er det viktig at treningstidene ikke legges inn for sent.

Det er viktig å stå opp til samme tid hver dag. Uansett når du la deg. Da blir søvnklokken din riktig døgnrytme-justert. Søvnklokken må nemlig "kalibreres" hver morgen for å unngå å forskyve seg og dermed føre til forsinkelser i døgnrytmen.

Hvilke av disse søvnrådene tror du er riktige?

- A. Jeg bør stå opp etter en halv time om jeg ikke får sove (A er riktig)
- B. Jeg bør ligge i sengen selv om jeg ikke får sove
- C. Jeg bør sjekke klokken ofte om jeg ikke får sove

- A. Jeg øker søvntrykket ved å kutte ned på søvn
- B. Jeg øker søvntrykket ved å være aktiv på dagtid (B er riktig)
- C. Jeg øker søvntrykket ved å unngå dagslys

- A. Jeg bør få en halvtime dagslys hver dag før kl 12.00 (A er riktig)
- B. Jeg bør få dagslys hver dag etter kl 12.00
- C. Det er ikke så viktig med dagslys, det viktigste er å være våken

- A. Vi sovner lettest når kroppen er varm (A er riktig)
- B. Vi sovner lettest når kroppen er kald
- C. Temperatur har ingen ting å se for hvor raskt vi sovner

Det er viktig å ha nok surretid om kvelden slik at du merker at du blir trøtt. Da kan du gjøre de tingene som gjør deg avslappet, rolig og søvnig. Det er lurt å styre unna alt som aktiverer eller engasjerer, og som kan gi deg adrenalin. Ta en varm dusj, se noe hyggelig på tv, les en bok, bruk sovemaske, ikke frys på bena. Ikke krangle med noen eller diskuter problemer. Lag deg et koselig kveldsrituale, kroppen elsker nemlig rutiner. Pass opp for kaffe, te og neseppray, som kan trigge blodtrykk, puls og svette, og gjøre deg våken.

► Film: How much sleep do you actually need? (3 minutter)

Til slutt skal vi se en film om at det går an å sove både for mye og for lite.

<https://www.youtube.com/watch?v=SVQlcxiQzI&feature=youtu.be>

Klasseromsundervisning

Tid: 5 min

Formål: Øvelse i ro og pust

NÆRVÆRSTRENING: 3 MINUTTERS 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 musikk fra Youtube, for eksempel: <https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04>

Tid: 5-10 min

Formål: Repetere kunnskap

DOBBELTSIRKLER- HVA HUSKER DU?

En struktur for å repetere kunnskap og utvikle tanker rundt dagens tema.

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)
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.

Tid: 10 min

Formål: Reflektere alene og sammen

ENIG ELLER UENIG I VANLIGE TANKER OM SØVN

- Del ut skjemaet til elevene, se side 62 og 63
- Elevene fyller ut sitt eget skjema
- Alle disse tingene kan påvirke søvnen negativt
- Snakk med skulderpartner i ett minutt: Hva er dere enig om? Hva er dere uenige om?

Tid: 15 min

Formål: Repetere søvnrådene

KAHOOT-QUIZ: KAN DU DE VIKTIGSTE SØVNRÅDENE?, SE SIDE 61

Alle bruker sin egen mobiltelefon. Elevene deltar ved å gå inn på: www.kahoot.com velger "play" helt øverst, og legger inn riktig game PIN

Brukernavn: Robustungdom2020

Passord: 2020Robustungdom

Tid: 10 min**Formål:** Forske på egen opplevelse og trivsel**MORGENLOGG**

Det kan være nyttig å følge med på søvn, trivsel, egne tanker og følelser fra dag til dag. Start i dag.

Bruk fem minutter på å skrive ned svaret på disse fem spørsmålene:

1. Hvor mange timer sov jeg i natt?
2. Hvordan har jeg det i dag på en skala fra 1-10, hvor 10 er topp?
3. Hva er jeg takknemlig for i dag? Skriv tre ting
4. Hva vil jeg bruke denne dagen til?
5. Hvem kan jeg glede i dag?

Ved å svare på disse spørsmålene jevnlig kan du bli mer bevisst din egen tilstand og hva du tenker og føler. Gjør dette flere ganger hver uke på skolen. Lærer kan for eksempel sette av tid i første time.

Tid: 15 min**Formål:** Trivsel, kjenne felleskap og bli sett**NAVNE-DANSEN**

Alle elevene står i en ring. En person starter med å si navnet sitt og gjøre en bevegelse. For eksempel: "Jeg heter Marte, og jeg gjør slik!", for deretter å hinke. De andre svarer: "Hei, Marte – du gjør sånn!" – og hinker. Den neste i rekken sier så Martes navn og gjør hennes bevegelse, deretter sitt eget navn sammen med en ny bevegelse som sin signatur. Slik fortsetter det hele veien rundt. Alle sier navnet sitt, og lager en bevegelse som sin signatur, men må repetere alle tidligere navn/bevegelser først. Alle som blir nevnt hjelper til, så det blir lettere å huske. Signaturbevegelsene blir til sammen en navnedans med for eksempel 26 unike bevegelser.

Tid: 15 min**Formål:** Trivsel, kjenne felleskap og bli sett**LA ELEVENE VELGE HVILKE AV DISSE TO LEKENE DE HELST VIL LEKE:****Henteleken**

- Del klassen i tre grupper. Hver gruppe utpeker en "bringer"
- Gruppens oppgave er å skaffe tingene til bringeren. Bringeren skal overlevere gjenstanden til leder, før bringeren på de andre lagene. Laget som er raskest får poeng
- Det er ikke lov til å kaste eller løpe
- Leder roper ut forskjellige ting/gjenstander som skal hentes
- Gjenstandene er for eksempel: tråd, ring, klokke, t-skjorte, vannflaske, hårstrikk, blyant, sokk, en sko uten lisser, en bok med stive permer, ørepropper etc.

Morderen er løs

Alle holder hodet ned og holder for øynene. En person går bak og prikker alle én gang i ryggen. Den personen som får to prikker er morder. Alle deltakerne går rundt omkring og håndhilser på hverandre. Morderen skal drepe så mange som mulig ved å blunke til de hun hilser på. De blir da myrdet, og faller sammen noen sekunder etter at de har håndhilst på morderen. Alle skal prøve å finne ut hvem morderen er. Når du tror du vet det, sier du: "Jeg anklager". Når tre personer har sagt: "Jeg anklager", stoppes leken. Om alle tre har rett har morderen tapt, og det pekes ut en ny morder. Om de sier forskjellige navn fortsetter leken til det kommer tre nye anklager. Spillet varer til morderen har drept alle, eller til det har kommet tre riktige anklager.