

## Samlingsbeskrivelse: Søvn, 4.trinn - Søvn som medisin

| TEMA                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | FORMÅL                                                                                                          |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Innhold                | <p>Samlingen handler om søvn som medisin.</p> <p>Form: I dette temaet er det lagt inn en lydfil som spilles av i PowerPointen sammen med noen bilder, i stedet for en film.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Gi felles kunnskap om temaet</p> <p>Øve på samtale om temaet</p> <p>Reflektere rundt temaet i fellesskap</p> |
| Kompetanse til ansatte | <p><b>Les mer om søvn:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lettlest bok:</b> Wilhelmsen-Langeland, A. (2020). <i>Våkne opp! Om søvnens psykologi</i>. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag</li> <li>• <b>Nyttig bok:</b> Matthew Walker (2019). <i>Hvorfor vi sover. Den nye vitenskapen om søvn og drømmer</i>. Press forlag.</li> </ul> <p><b>Om barn buser ut med informasjon du ikke er forberedt på:</b> 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.</p> | <p>Øke kunnskap og trygghet i å undervise om temaet</p>                                                         |
| Kunnskapsmål fra LK20  | <p><b>Folkehelse og livsmestring</b></p> <p>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.</p> <p>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 personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet,</p>                             | <p>Ivareta de overordnede målene i læreplanen knyttet til folkehelse og livsmestring</p>                        |



|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                               |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | <p>mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.</p> <p><b>Kompetansemål:</b><br/>Norsk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lytte, ta ordet etter tur og begrunne egne meninger i samtaler</li> <li>• beskrive og fortelle muntlig (...)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ivareta kompetansemålene i LK20 knyttet til temaet                                                                            |
| Husk                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kosedyr/ball til å sende ut i ringen under avslutningen</li> <li>• Søvnsskriv til foresatte</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                               |
| Tips                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle voksne – se egen beskrivelse. Ansvar: Avdelingsleder/rektor</li> <li>• Når du øver med kollegaer i forkant, tenk på hva som evt. kan bli en utfordring i din gruppe</li> <li>• Vurder om det må gjøres individuelle tilpasninger ut fra gruppens eller enkeltelevers behov.</li> <li>• Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. Dere kan se på samlingsbeskrivelsen og lekene i forkant, i et samarbeid med hjemmet. Tilrettelegge etter behov.</li> <li>• Om en aktivitet ikke fungerer så godt, avbryt i tide. Si «Dette greide vi ikke i dag, vi prøver igjen i morgen»</li> <li>• Prioriter lekene om du ser at dere går tom for tid eller at elevene ikke engasjerer seg helt i samtalen</li> </ul> | <p>De voksne må legge til rette slik at alle elever får mulighet til å delta</p> <p>Unngå at leker kan brukes til å mobbe</p> |
| <b>Organisering av timen</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                               |
| Ring                         | <p><b>Sett på inngangsmusikk:</b><br/>For Indre Østfold kommune: <a href="#">Can't Stop The Feeling.mp4</a><br/>For eksterne kommuner: <a href="#">Trolls: Can't Stop The Feeling   GoNoodle - YouTube</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vi rydder klasserom</li> <li>• Alle tar med egen stol til ringen</li> <li>• Vi samles i ringen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Gjenkjennelse<br>Alle kan se alle og føle fellesskap i gruppa                                                                 |



|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sang                  | <b>Klatremus`voggevis</b><br><br>So, ro, Lillemann<br>Nå er dagen over<br>Alle mus i alle land<br>Ligger nå og sover<br>So og ro og tipp på tå<br>Sov min vesle pode<br>Reven sover også nå<br>Med halen under hodet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Bevisst på<br>pust, kropp,<br>nærvær,<br>fellesskap og<br>bevegelse                                                                                                                       |
| Fortelling og samtale | <b>Presenter temaet:</b> I dag skal vi snakke om søvn som medisin. <i>Fortellingen starter når du går til neste side.</i><br><i>Varighet: 4.00 min</i><br><br><b>CL: «Par på tid»:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Læreren gir elevene et spørsmål: «Hvorfor er søvn bra for oss? Prøv å komme på mange forskjellige grunner».</li> <li>2) Lærer deler elevene inn i par. Inndelingen bør ofte være forberedt på forhånd for å ta hensyn til elevenes ulike behov og forutsetninger.</li> <li>3) Paret finner nye plasser og sitter ved siden av hverandre i ringen.</li> <li>4) En av elevene får begynne å snakke på tid (30-90 sekunder). Lærer tar tiden.</li> <li>5) Elevene bytter rolle.</li> <li>6) Neste rolle formidler sine ideer om innholdet, på tid (30-90 sekunder).</li> <li>7) I ringen: Elevene legger sammen frem hva de har snakket om, to og to</li> <li>8) Lærer takker for alle innspill, gjengir og utvider på en positiv måte.</li> </ol> | Gi felles kunnskap om temaet<br><br>Øve på å snakke om temaet<br><br>Felles refleksjon<br><br>Øve på å lytte til andre, dele egne tanker og vente på tur i samtalen<br><br>Alle blir sett |



|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                            |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lek                 | <p><b>Vi leker! "Morderleken"</b></p> <p><i>Beskrivelse av leken:</i> Alle holder hodet ned og holder for øynene. Den voksne går bak og prikker alle én gang på 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 trykke ekstra hardt med hånden når hen håndhilser. Personen blir da myrdet, og faller sammen noen sekunder etter å ha håndhilst på morderen (du må gå minst tre skritt først). 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.</p> | <p>Øve prososiale ferdigheter</p> <p>Erfare fellesskap og dele gode opplevelser</p> <p>Relasjonsbygging og vennskapsopplevelser</p>                        |
| Oppsummering sammen | <p>Vi setter oss i ringen og oppsummerer sammen.</p> <p><i>Prosess:</i> Send et stort kosedyr rundt i ringen. Alle får ordet etter tur. Vi sier en ting hver. Det er helt fint å si det samme som andre, eller noe annet. Vi tar et spørsmål av gangen. Vi bytter spørsmål underveis, f. eks når 5-6 elever har svart.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva likte du i dag?</li> <li>• Hva lærte du?</li> <li>• Hvorfor er dette viktig å snakke om?</li> <li>• Hva kan vi øve på?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Repetisjon</p> <p>Bevisstgjøring</p> <p>Avslutning og lukking av økta</p> <p>Vi lærer å lytte til hverandre og vente på tur.</p> <p>Alle blir sett.</p> |

