

Fagøkt: Søvn

Barneskole 1.- 7. trinn og SFO



Program 45 min

1. Innledning: Bakgrunn og målsettinger
2. Pusteøvelse (3 min)
3. Se videoforedrag (9 min)
4. Refleksjonsøvelser i grupper (15 min)
5. Vi leker (10 min)
6. Vi oppsummerer sammen i ringen (8 min)
7. Avslutning

Materiell

- Utstyr til å vise filmforedrag fra nett (projektor/skjerm/høyttaler/lydkabel)
- Plass til å sitte i grupper og i ring
- Et stort kosedyr/pute/badeball
- Informasjon til prosessleder og rektor
- Ressurser for å lære mer

Innholdsbeskrivelse

Mer kunnskap om hva som skjer når vi sover og hvorfor søvn er så viktig for oss alle.

Læringsmål

Etter økten:

1. Vet jeg mer om hva som skjer når vi sover.
2. Er jeg mer oppmerksom på søvnmangel når barn strever med læring.

Innledning

Velkommen. Hva skal vi gjøre nå og hvorfor? Kort gjennomgang av målsetting og tidsramme for økten v/ den som leder økten.

Pusteøvelse (3 min)

3 minutter avslapning og ro for å hente oss inn før vi begynner på noe nytt.

- Atmosfæren må være rolig. Skru av lyset.
- Spill svak "ambient music" fra Youtube, for eksempel:
<https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04>
- 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.

Se videoforedrag: Om søvn (9 min)

Fagøkt: Søvn

Refleksjonsøvelser i grupper (15 min)

Den som leder økten deler personalet i grupper på fire.

Fordel roller i gruppen: Den yngste i gruppen leser oppgavene høyt og er talsperson. Den eldste i gruppen er ordstyrer og passer på at alle får ordet etter tur. Bruk metoden «Snakke-lapper», slik at alle rekker å få ordet og svare på alle spørsmålene.

«Snakke-lapper»: Dere får utdelt tre gule lapper hver. Legg frem en lapp hver gang du sier noe. På den måten øver vi på å lytte til det andre sier og vente til det blir vår tur til å bruke «snakke-lappen». Lappene samles midt på bordet. Når lappene er oppbrukt kan dere fordele lappene på nytt og ta en ny runde hvis dere har tid til det.

Oppgave 1:

1. Hva ble du opptatt av etter å ha sett videoforedraget?
2. Hva gjør mangel på søvn med barna i skolen og på SFO? Gi eksempler.
3. Hvordan kan vi være mer bevisste på søvnmangel når barn strever med læring?
4. Hvordan kan vi oppmuntre til mer søvn uten å moralisere?

Lek (10 min)

«Jeg vil være venn med – om søvn»

Alle sitter i ring på hver sin stol. Det skal være en stol mindre enn antall personer. Personen uten stol - lærer, står i midten og starter med å lede leken. Lærer sier for eksempel «Jeg vil være venn med alle som liker å sove». Alle som liker å sove reiser seg og finner en ny stol.

Læreren finner også en stol. Den personen som nå er uten stol blir stående i midten og fortsetter leken med «jeg vil være venn med alle som ...». Det er ikke lov å sette seg på de to nærmeste plassene. Alle må flytte seg tvers over ringen, da blir leken morsomt. Leken blir også morsomst når vi sier ting som nesten alle liker, så mange må bytte plass samtidig.

Vi oppsummerer sammen i ringen (8 min)

Vi sitter i ring og sendere en pute e.l. rundt i ringen.

Spørsmål til runden:

1. Hva likte du i dag?
2. Hva lærte du?
3. Hva vil jeg øve mer på etter denne samlingen? Alle skal skrive ned egne læringsmål for seg selv.

Avslutning

Takk for innsatsen i dag!

Vil du vite mer? Anbefalt litteratur

- **Lettlest bok:** Wilhelmsen-Langeland, A. (2020). *Våkne opp! Om søvnens psykologi*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag
- **Spennende og nyttig bok:** Matthew Walker (2019). *Hvorfor vi sover. Den nye vitenskapen om søvn og drømmer*. Press forlag.