

SAMLINGSBESKRIVELSE: SØVN - TRENGER VI Å SOVE?

8. TRINN - ROBUST UNGDOM Revidert 2025



www.robustungdom.no

TEMA	SØVN – TRENGER VI Å SOVE?	FORMÅL
Samling innhold	Hvorfor trenger vi å sove? Søvnens funksjon: reparere kroppen, fjerne giftstoffer, vokse, rydde og lagre i hjernen. Hva skjer i søvnsyklusen: Om dyp søvn og drømmesøvn (REM). Hva skjer ved dårlig/for lite søvn? Psyke, energi og læring. Søvn tips. Forklaring på innsjekkings-øvelse som skal gjøres i klasserommet: «Er du fulladet i dag?»	Økt kunnskap om søvnens verdi for psykisk og fysisk helse
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 hvorfor vi sover - Jeg vet hva som skjer om vi ikke sover nok - Jeg vet forskjellen på dyp søvn og drømmesøvn	
Mål lærere	- Hold et tydelig fokus på søvn, energi og konsentrasjon sammen med elevene over tid - Konkret: Gjør innsjekkingsøvelse med elevene hver dag i en uke. Har noen elever fremgang?	
Husk	- To vaskebøtter til leken «Bølgen tar bøtta» 6-7 store A3 ark til høytlesningen (ett til hver gruppe). Arket deles inn som en spisebrikke; en rubrikk til hver person - Ark til krøll og kast oppgaven, ett til hver elev og skrivesaker - Søvnlogg, en kopi til hver elev - Tape til å feste søvnloggen til pultene	



Tips	• Gå rett på oppgavene. Kjør en prøverunde fremfor lang introduksjon • Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre • Prioriter tid til å leke først. Det bryter isen og letter praten etterpå.	
5 min	Hentelek Del klassen i to grupper. Én fra hver gruppe er «henter». Laget skal levere gjenstander til henter, som leverer til lærer. Lærer roper ut ulike gjenstander som skal hentes enten i klasserommet eller utenfor. Det er ikke lov til å løpe eller kaste. Laget må samarbeide. Laget som først klarer å få levert gjenstanden til lærer får poeng. Gjenstandene kan for eksempel være: 1. Ring 2. Klokke 3. Hvit sokk 4. Ytterjakke 5. Briller 6. Vannflaske 7. Hårstrikk 8. Viskelær 9. Matboks 10. En sko som ikke er joggesko 11. En kulepenn 12. En linjal 13. Tråd/hyssing 14. Et ruteark 15. En liten stein 16. En t-skjorte	Øve på lek og samarbeid
10 min	Bølgen tar bøtta Klassen tar hverandre i hendene og danner en ring. Midt i ringen står en bøtte. Det er om å gjøre å få andre til å komme nær bøtten og velte den uten at du selv kommer nær, – og uten å slippe hverandre. Ringen vil oppføre seg som en slange som kveiler seg rundt bøtten.	Øve på muskelavslapning



10 min	Er du fulladet i dag? En innsjekkingsøvelse Av Merete Henden (2020) (gjengitt med tillatelse) • Vurder deg selv fra 1 til 4 i hver boks. 1 er dårlig og 4 er bra. • Fysisk: Har jeg sovet nok, spist passelig, fått bevegelse og nok hvile? • Følelse: Hvordan er humøret mitt? • Fokus: Hvor fokusert er jeg nå? • Legg sammen og del på tre • Eksempel på egenvurdering: Fysisk – 3, følelse – 4, fokus – 2. Summen deles på tre (9:3). Innsjekkingskåre blir 3 • De som får samme tall går til samme hjørne av klasserommet • Snakk sammen i hjørnegruppen. Hva tror du er årsaken til din skåre i dag? 	Bevisstgjøre sammenhengen mellom fysisk tilstand, følelse og evne til fokus/læring
5 min	Line-up – etter søvn Alle stiller opp på en rekke etter: «Hvor mange timer sov du i natt?». Etter at elevene har stilt seg opp, gi elevene et tall fra 1 til 6/7 (dersom det er 24 eller flere i klassen), og lag grupper med fire i hver.	Dele inn i grupper
2 min	Fordel roller på gruppen 1. Ordstyrer 2. Sekretær 3. Talsperson 4. Praktisk ansvarlig	Samarbeidslæring



15 min	Lærer leser høyt fortellingen: «Søvn, tanker og følelser» av Anne-Kristin Imenes <i>Se fortelling nederst</i> - Del ut ett A3 ark (spisebrikke) til hver gruppe. Arket deles opp i fire felt. - Les fortellingen og still spørsmålene som kommer etter hvert avsnitt. - Elevene svarer ved å notere på sitt felt på «spisebrikken». - Spisebrikken roterer én plass til høyre etter hver oppgave. Slik kan elevene hjelpe hverandre med eksempler på svar.	Etter- tanke og reflek- sjon Repetere røde og grønne tanker
10 min + ukes- oppgave	Søvnlogg (se nederst) - Del ut søvnlogg til alle. Fest gjerne arket på pulten med tape. «Skriv ned når du sovnet og når du våknet hver dag i en uke. Prøv å finne ut hvor mange timer søvn du trenger.» - Ved slutten av uken snakker dere om resultatene i klassen.	Egen- omsorg
5 min	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 ifra 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	Bevisst på pust, nærvær, ro og hvile
5 min	Kongen befaler muskelstrekk Alle reiser seg og står med litt plass rundt seg. Gjør en variant av «Kongen befaler» slik at elevene får strukket godt ut ulike deler av kroppen. Kongen befaler å stramme, holde og slappe av. Først uten regler, for muskelstrekkens skyld. Deretter som lek: Den som handler uten at det sies helt tydelig «kongen befaler» før hver instruks, er ute av leken. Men om du setter deg ned og teller til 10 får du være med igjen 😊 Eksempler på instruksjoner for ulike muskelgrupper:	Bevisst på nærvær i kropp



	• Fot: Krøll tærne nedover! Hold! Slapp av. • Nedre legg: Press foten mot deg og stramm låret! Hold! Slapp av. • Hele låret: Stramm lårmuskelen! Hold! Slapp av osv. • Hånd: Knytt venstre hånd alt du kan! Høyre hånd! • Arm: Stram biceps! • rumpe: Press rumpeballene hardt sammen! • Mage: Sug inn magen! • Brystet: Stram brystkassen og ta en dyp pust! • Nakke og skuldre: Hev skuldrene opp til ørene! • Munn: Åpne munnen og strekk kjeven! • Øynene: Lukk øynene hardt igjen! • Pannen: Hev øyenbrynene så høyt du kan! Underveis kan du si: «Legg merke til forskjellen mellom å spenne musklene og slappe av. Føl spenningen renne ut av kroppen når du slapper av».	
5 min	Krøll – og kast Du trenger et ark og en blyant. Svar anonymt på spørsmålene på eget ark. Du får tre minutter 1. Tre ting jeg husker fra samlingen 2. Tre ting jeg har lært i dag Deretter krølles arket. Hvem vil være dagens skyteskive? Den frivillige stiller seg opp med ryggen til klassen. Alle kaster sitt krøllete ark på likt. Tell til tre. «Skyteskiven» velger seg tre krøllete ark og leser opp. Det er bra å komme med positive kommentarer til det som leses opp.	Evaluerer

Se fortelling og søvnlogg under.



Lærer leser høyt fortellingen: «Søvn, tanker og følelser»

Av Anne-Kristin Imenes



www.robustungdom.no

Søndag kveld sitter Stian og spiller med venner på nett. De har det gøy og vinner mange kamper. Stian glemmer tid og sted; glemmer klokka. Pappa er innom og ber han huske på leggetiden.

- «Ja da,» svarer Stian,- «jeg skal legge meg snart».

Neste morgen blir Stian vekket av en hånd som røsker i armen. Han er stuptrøtt. Pappa er hard i stemmen: «Det er femte gangen jeg vekker deg. Nå orker jeg ikke å mase mer. Du legger deg altfor sent. I kveld tar jeg fra deg nettet før 22.00. Jeg må gå på jobben, så du får prøve å rekke skolen selv», sier pappa. Han skruer radioen høyt på, og slamrer ut av huset.

1. Hva tror dere Stian tenker?

- Alle skriver et svar (stikkord) på arket foran seg (spisebrikken).
- Husk å vri arket mot nestemann når alle har svart

Skoledagen blir lang og slitsom. I mattetimen klarer han ikke å følge med. Snart er det ny kapitteiprøve og han ligger dårlig an. Stian vil gjerne klare matte, for han liker egentlig faget godt og kan tenke seg å bli dataingeniør.

2. Hvilke negative tanker kan han tenke (røde tanker?)

- Alle skriver et svar (stikkord) på arket foran seg (spisebrikken).
- Husk å vri arket mot nestemann når alle har svart

Om kvelden synes Stian at han fortjener å slappe av med å se på TV etter en slitsom dag. Så kommer storebroren stormende: «Jeg hadde planlagt å ha TV'n nå – ikke prøv deg!». Han dytter vekk Stian og slenger seg ned i sofaen. Stian blir sint – alltid skal broren herse med han! Og pappa bryr seg ikke! Stian tramper inn på rommet. Han er rasende på broren sin. Og han gruer seg til samfunnsfagprøven i morgen som han ikke har orket å lese til. Hele livet virker grått. Alt går imot han. Han vet ikke om han klarer å sovne nå.

3. Hvilke hjelpsomme tanker kan han tenke (grønne tanker)?

- Alle skriver et svar (stikkord) på arket foran seg (spisebrikken).
- Husk å vri arket mot nestemann når alle har svart

4. Hva kan Stian gjøre? Hvem kan hjelpe ham?

- Alle skriver et svar (stikkord) på arket foran seg (spisebrikken).
- Husk å vri arket mot nestemann når du har svart

Ett minutt samarbeid: Gruppen bestemmer hvilke av svarene som skal stå i midten (eller ringe rundt).

Plenum: Læreren går igjennom spørsmålene på nytt, og ber talspersonen på én gruppe gi eksempel på svar for hvert spørsmål.



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							

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							





www.robustungdom.no

Ressurser:

- Graven, A. R. (2013, 12. desember). Søvnvansker kan gi 16-åringer depresjon. Hentet fra <https://forskning.no/sykdommer-sovn-forebyggende-helse/sovnvansker-kan-gi-16-aringer-depresjon/591875>
- Kristiansand Interkommunale AV Sentral. (2016, 12. oktober). *Den viktige søvnen*[Videoklipp]. Hentet fra <https://avsentralen.no/opptak.php?id=40396>

Referanser:

Bjorvatn, B. (2016). *Ungdomssøvn. Utredning og behandling av forstyrret døgnrytme og andre søvnlidelser*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Dyregrov, A. (2016). *Den lille søvnboken. Håndbok for folk som vil sove bedre*. Bergen: Vigmostad & Bjørke.

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-sovnkurs-for-deg-som-jobber-pa-frisklivssentralen#!>

Henden, M. (2020). *Skriv for livet. Boka for deg som vil bli en bedre skrive lærer*. Oslo: Fagbokforlaget.

Jacobsen, H. B. & Jakobsen, H-P. (2017). *Gjengangerne stress, smerter og søvn*. Oslo: Arneberg forlag.

Langeland, A. W. (2020). *Våkne opp! Om søvnens psykologi*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Sivertsen, B., Harvey, A. G., Lundervold, A. J. & Hysing, M. (2014). Sleep problems and depression in adolescence: results from a large population-based study of Norwegian adolescents aged 16–18 years. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 23, 681–689. DOI 10.1007/s00787-013-0502-y

Walker, M. (2019). *Hvorfor vi sover. Den nye vitenskapen om søvn og drømmer*. Press forlag.

