

5: SØVN

Samlingens innhold:

Hvorfor trenger vi å sove? Søvnens funksjon: reparere kroppen, fjerne giftstoffer, vokse, rydde og lagre i hjernen. Hva skjer i søvnzyklusen: 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?"

Formål: 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?
-

Huskeliste:

- To vaskebøtter til leken "Bølgen tar bøtta"
 - 6 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)
-

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
-

15 minutters foredrag

Inngangsmusikk: Mark Ronson "Uptown Funk" med Bruno Mars

Hva er søvn godt for? Vi bruker en tredjedel av livet på å sove. Med en forventet levealder på 81 år, bruker vi 29 år eller 36 % av livet 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 trøtete, slik mange tror. Jeg skal forklare hvorfor. Hvis vi ikke sover nok, blir ikke kroppen og hjernen vasket. Vasking, rydding, og reparasjon av celler er nødvendig for at vi skal fungere normalt.

Har du noen gang våknet og hatt vondt i kroppen selv om du har sovet lenge? Da har du kanskje ikke fått nok dyp søvn. Dyp søvn får vi de 3-4 første timene av natten. Da jobber kroppen mest. Den fjerner giftstoffer som har bygget seg opp i løpet av dagen, trekker ut syre fra muskelcellene, fjerner avfallsstoffer fra andre celler, helbreder celler og lager nye celler. Det er om natten barn og unge vokser, det er da kroppen skiller ut voksehormoner.

Til og med hjernen blir vasket og reparert om natten. Hjernecellene våre skrumper gradvis inn i løpet av dagen, nesten som en svamp som klemmes tom for vann. Om natten blir cellene vasket og skylt, og får tilført ny næring (glukose) slik at hjernen er frisk og fin om morgenen, lik en svamp som har fått påfyll av vann. En hjerne med søvnunderskudd kan på bilder se ut som en hjerne som har fått en hjerneskada. Det er ikke rart at vi kan tenke og føle mye rart og trist om kvelden. Hjernen fungerer faktisk ikke så godt da. Den trenger å sove.

Hvorfor er det slik at du noen ganger har sovet mye, men likevel er ukonsentrert og treg i hodet? Det kan være et resultat av for lite drømmesøvn. REM-drømmesøvn får vi mest av i siste del av natten, når kroppen er ferdig "vasket". Da blir forbindelsen til kroppen "slått av", slik at hjernen kan arbeide uten å forstyrre kroppen. Det går an å se om en person drømmer. Da får øynene raske bevegelser.

Hvorfor drømmer vi? I løpet av et liv drømmer vi til sammen 6 år, eller 52 000 timer. Da må det jo være viktig. Søvnforskere har funnet ut at vi lærer mens vi sover. I et eksperiment fikk forsøkspersoner en labyrintoppgave de skulle løse. Personene som både "fikk sove på oppgaven" og drømte om labyrinten, fant utgangen 10 ganger raskere enn de som ikke fikk drømmesøvn. Det viser seg at når vi drømmer, prøver hjernen å se mønstre, pusle sammen biter, tolke og gi mening til det vi har opplevd i løpet av dagen.

Hjernen kan sammenlignes med en smarttelefon som har vært brukt hele dagen og har mange app'er gående. Om kvelden bør vi lukke app'ene for å øke ytelsen. En sliten telefon kan trenge å bli restartet. Slik er det for hjernen også. Om natten går hjernen på en måte systematisk igjennom alle hjernedelene, slår av, slår på og tester at de ulike delene fungerer som de skal. Hjernen tar for seg hele dagen, går igjennom den, sorterer det som er viktig, og fjerner det som kan kastes. Derfor kan vi drømme mye rart. Heldigvis er forbindelsen til kroppen skrudd av mens vi drømmer, så vi ikke lever ut drømmene våre.

Når vi ikke sover nok, blir ikke ny kunnskap engang lagret. Vi trenger å sove for å lagre informasjon, ellers blir den borte. Når vi skal øve til en prøve, vil det derfor lønne seg å sove etter å ha øvd. Eksperimenter viser at om vi sover etter en innlæring av nye ferdigheter, forbedrer vi

15 minutters foredrag forts.

prestasjonene. Om vi ikke sover, synker prestasjonene, og vi gjør det dårligere enn dagen før.

- ▶ **Filmeksempel:** BBC dokumentar "Den viktige søvnen" 4 min (spor 06.00 – 10.00)
Om forskning på babyers søvn, læring og hukommelse. (Kan lastes ned fra AV-sentralen i Kristiansand <https://avsentralen.no/opptak.php?id=40396>)

Om du har underskudd på søvn kan du føle deg syk. Du kan kjenne smerter. Det er ikke bare en følelse. Vi SER sykere ut og eldre ut når vi har sovet lite. Huden blir blass, håret blir slapt, øynene mindre glødende. Vi får lettere vondt i hodet, vondt i nakken og vondt i musklene. Når hjernen og kroppen ikke har vasket, reparert og fornyet seg i løpet av natten, kan det gi "vondter" og smerter dagen etter. Risikoen for spenningshodepine og migræne øker.

Det første du bør tenke om du har en dårlig dag og føler deg trist, sliten og lei, er: "Har jeg sovet nok i det siste?" Søvnunderskudd og tristhetsfølelse henger sammen. Å sove mindre enn seks timer hver dag gir åtte ganger forhøyet risiko for depresjon hos 16 åringer. Vi stjeler faktisk lykkefølelse fra oss selv ved å prioritere bort søvn.

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. Lag deg et koselig kveldsritual; kroppen elsker nemlig rutiner.

Klasseromsundervisning

Tid: 5 min

Formål: Dele inn i grupper

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 (dersom det er 24 i klassen), og lag grupper med fire i hver.

Tid: 5 min

Formål: Bevisst på pust, nærvær, ro og hvile

HVILEØVELSE: 3 MINUTTER 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 "ambient music" fra Youtube, for eksempel: <https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1RzO4>

Tid: 10 min

Formål: Øve på muskel-avslapning

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, må sette seg ned og telle til 20 før en kan bli med igjen.

Eksempler på instruksjoner for ulike muskelgrupper:

- Fot: Krøll tærne nedover! Hold! Slapp av.
- Hele låret: Stram lårmuskelen! Hold! Slapp av osv.
- Hånd: Knytt venstre hånd alt du kan! Høyre hånd!
- Arm: Stram biceps! (stram armmuskler opp mot skuldrene mens du knyter nevene)
- 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!
- Ansiktet: Lag grimaser!

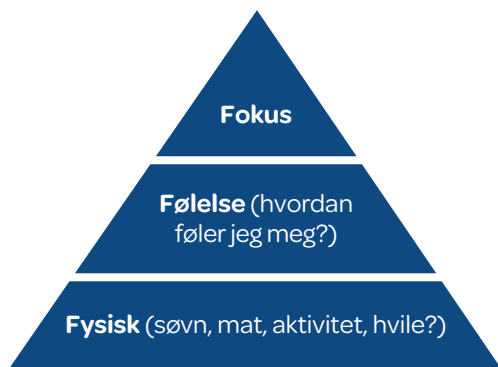
Underveis kan du si: "Legg merke til forskjellen mellom å spenne musklene og slappe av. Føl spenningen renne ut av kroppen når du slapper av".

Tid: 15 min**Formål:** Ettetanke og refleksjon*Repetere røde og grønne tanker***LÆRER LESER HØYT FORTELLINGEN: "SØVN, TANKER, FØLELSER", SIDE 36 AV ANNE-KRISTIN IMENES**

- 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.

Tid: 10 min**Formål:** Bevisstgjøre sammenhengen mellom fysisk tilstand, følelse og evne til fokus/læring**"VI SJEKKER INN" AV MERETE HENDEN (2020) (GJENGITT MED TILLATELSE)**

- Vurder deg selv fra 1 til 4 i hver boks. 1 er dårlig, 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). Innsjekkings-skåre blir 3
- De som har samme skåre går til samme hjørne av klasserommet
- Snakk sammen i ditt hjørne. Hva påvirker din skåre i dag?

**Tid:** 10-15 min**Formål:** Oppleve moro og fellesskap**BØLGEN TAR BØTTA**

Dere trenger to bøtter. Klassen tar hverandre i hendene og danner en ring. Midt i ringen settes to bøtter. Det er om å gjøre å få andre til å komme nær bøttene og velte dem uten at du selv kommer nær, – og uten å slippe hverandre. Ringen vil oppføre seg som en slange som kveiler seg rundt bøttene.

Tid: 10-15 min**Formål:** Øve på lek og samarbeid**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 | 9. Matboks |
| 2. Klokke | 10. En sko som ikke er joggesko |
| 3. Hvit sokk | 11. En kulepenn |
| 4. Ytterjakke | 12. En linjal |
| 5. Briller | 13. Tråd/hyssing |
| 6. Vannflaske | 14. Et ruteark |
| 7. Hårstrikk | 15. En liten stein |
| 8. Viskelær | 16. En t-skjorte |

Tid: 5 min

Formål: Evaluere samlingen

KRØLL – OG KAST

(se www.linktillivet.no av RVTS-SØR)

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.

Ukeoppgave

Formål: Utøve egenomsorg

SØVNDAGBOK/LOGGBOK

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.



Søvn, tanker, følelser

av Anne-Kristin Imenes

”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 skurrer radioen høyt på, og slamrer ut av huset.

- 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 kapittelprøve og han ligger dårlig an. Stian vil gjerne klare matte, for han liker egentlig faget godt og kan tenke seg å bli dataingeniør.

- 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.

- 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
- 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 svar som skal stå i midten (eller ringe rundt).

Plenum

Læreren går igjennom eksempelet på nytt, og ber én gruppe gi eksempel på svar.