

## Samlingsbeskrivelse: Søvn, 6. trinn - Søvn er viktigere enn mat og trening

| TEMA                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | FORMÅL                                                                                                          |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Innhold                | <p>Samlingen handler om at søvn er så viktig at det bør prioriteres foran en del andre ting. Med lite søvn har vi mindre effekt av trening. Vi legger lettere på oss. Vi tåler mindre, både fysisk smerte og emosjonell smerte.</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>Barn i 11 års alderen trenger mellom 10 - 10,5 timer søvn.</p> <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: "Så du strever med å sove. Ja, slik kan det også være. Det kan jeg gjerne snakke mer med deg om etterpå". 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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Ivareta de overordnede målene i læreplanen knyttet til folkehelse og livsmestring</p>                        |



|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                               |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>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, 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>• En stor pute/ ball til å kaste rundt i ringen under avslutningen</li> <li>• Søvnskriv 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> |



| Organisering av timen |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ringen                | <p><b>Sett på inngangsmusikk:</b><br/>           For Indre Østfold kommune: <a href="#">Waterloo.mp4</a><br/>           For eksterne kommuner: <a href="#">ABBA - Waterloo (Official Lyric Video) (youtube.com)</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vi rydder klasserom</li> <li>• Vi samles i ringen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Gjenkjennelse<br/>           Alle kan se alle og føle fellesskap i gruppa</p>                                                                                                                 |
| Film og samtale       | <p><b>CL: Line up</b><br/>           Hvor mange timer har du sovet i natt?</p> <p>Vis med antall fingre hvor mange timer du har sovet (sånn cirka). Finn din «time»-plass i rekken. Rekken går fra få timer i den ene enden til mange timer i den andre enden.<br/>           NB: Line-up skal ikke være en konkurranse om å ha sovet mest eller minst. Øvelsen skal hjelpe elevene til å tenke etter hvor mye de har sovet, og bli bevisst på at søvn er viktig, men at antall timer kan variere. Husk å si at det er normalt at søvnen varierer, at vi er forskjellige, og at vi alle har gode og dårlige netter. Men jo flere timer vi får, jo bedre.</p> <p><b>Gjett</b><br/>           Hvor mange timer søvn tror du 6. klassinger trenger hver natt?<br/> <i>(la barna gjette før du viser svaret)</i><br/>           Svar: Mellom 10 til 10,5 timer.</p> <p><b>Lyd – og bildefortelling om søvn</b><br/> <b>Presenter temaet:</b> I dag skal vi snakke om at søvn er viktigere enn det meste. <i>Fortellingen starter når du går til neste side.</i><br/> <i>Varighet: 4.00 min</i></p> <p><b>3 minutter hvilestund for kropp og hjerne</b><br/>           Si følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Mange blir trøtte når vi snakker om søvn. Hjernen kan trenge å hvile innimellom, også på dagtid. Noen minutter stillhet er bra for oss, og det skal vi øve på nå.»</li> <li>• Si: «Finn en behagelig stilling på stolen. Plant bena i gulvet. Lukk gjerne øynene (men det er valgfritt).»</li> </ul> | <p>Gi felles kunnskap om temaet</p> <p>Øve på å snakke om temaet</p> <p>Felles refleksjon</p> <p>Øve på å lytte til andre, dele egne tanker og vente på tur i samtalen</p> <p>Alle blir sett</p> |



|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si videre: «Øv på å puste ut langsomt og dypt ned i magen. Pust med lukket munn. Jo lengre du klarer å puste ut, jo roligere blir pusten. Det virker beroligende på kroppen.»</li> </ul> <p>Rommet må være mørkt. Atmosfæren må være rolig<br/>Spill svak “ambient music” fra Youtube, for eksempel:<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04">https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04</a></p> <p><b>CL: Dobbeltsirkler</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Del klassen i to like store grupper. Still opp i en indre og en ytre sirkel. Personer i den indre sirkelen vender seg mot ytre sirkel og danner par med personen som står rett foran dem i den ytre sirkelen.</li> <li>2. Snakk om foredraget: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spørsmål: Hva husker du fra fortellingen?</b> <i>Tid: 1 min</i><br/>Personen i den indre sirkelen begynner å fortelle. Så bytter dere.<br/>Etter 1 minutt: På klappesignal fra prosessleder roterer den ytre sirkelen et steg, slik at nye par dannes.<br/>Kjør tre runder så alle får snakket med tre forskjellige personer</li> </ul> </li> </ol> |                                                                                                                                  |
| Lek | <p><b>Gi en liten lyd</b><br/><i>Formål:</i> Oppmerksomhet, bli kjent<br/><i>Utstyr:</i> Bind/ skjerf til øynene på gjetteren<br/><i>Beskrivelse:</i> «Gjetteren» står midt i rommet (området). Gjetteren har bind for øynene og skal finne en annen elev (eks. Jakob). De øvrige elevene flytter seg rundt til nye posisjoner. Gjetter en spør: «hvor er du Jakob», og Jakob svarer med «pip», «mjau», voff», e.l. Gjetteren peker på den/dit man tror Jakob er – Læreren avgjør om Jakob er funnet.</p> <p>Alternativ: Elevene står i ring – og gjetteren går og tar på den eleven han mener er Jakob.</p> <p><b>Tips:</b> Kan varieres med «Blindebukk»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Øve prososiale ferdigheter</p> <p>Erfare fellesskap og dele gode opplevelser<br/>Relasjonsbygging og vennskapsopplevelser</p> |



|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                            |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Oppsummering sammen | <p>Vi setter oss i ringen og oppsummerer sammen.</p> <p><i>Prosess:</i> Sende en pute/ ball e.l. rundt i ringen. Alle får ordet etter tur. Elevene sier en ting hver. Det er helt fint å si det samme som de andre, eller noe annet. Vi tar et spørsmål av gangen.</p> <p>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?</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> |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

