

Samlingsbeskrivelse: Søvn, 2.trinn - Søvnntyver

TEMA		FORMÅL
Innhold	Samlingen handler om søvnntyver. Søvnntyver er det som stjeler søvnen vår. Det blå lyset fra skjermer vekker hjernen så det tar mye lengre tid å sovne. Derfor er det dumt å kikke på telefonen eller ipad i sengen. Form: I dette temaet er det lagt inn en lydfil som spilles av i PowerPointen sammen med noen bilder, i stedet for en film.	Gi felles kunnskap om temaet Øve på samtale om temaet Reflektere rundt temaet i fellesskap
Kompetanse til ansatte	Barn i 6-7 års alderen trenger mellom 11-11,5 timer søvn. Les mer om søvn: - Littlest bok: Wilhelmsen-Langeland, A. (2020). Våkne opp! Om søvnens psykologi. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag - Nyttig bok: Matthew Walker (2019). Hvorfor vi sover. Den nye vitenskapen om søvn og drømmer. Press forlag. Om barn buser ut med informasjon du ikke er forberedt på: 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.	Øke kunnskap og trygghet i å undervise om temaet
Kunnskapsmål fra LK20	Folkehelse og livsmestring 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. 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	Ivareta de overordnede målene i læreplanen knyttet til folkehelse og livsmestring



	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. Kompetansemål: Norsk: • lytte, ta ordet etter tur og begrunne egne meninger i samtaler • beskrive og fortelle muntlig (...)	Ivareta kompetansemålene i LK20 knyttet til temaet
Husk	• Kosedyr/ball til å sende ut i ringen under avslutningen • Søvnskriv til foresatte	
Tips	• Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle voksne – se egen beskrivelse. Ansvar: Avdelingsleder/rektor • Når du øver med kollegaer i forkant, tenk på hva som evt. kan bli en utfordring i din gruppe • Vurder om det må gjøres individuelle tilpasninger ut fra gruppens eller enkeltelevers behov. • Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. Dere kan se på samlingsbeskrivelsen og lekene i forkant, i et samarbeid med hjemmet. Tilrettelegge etter behov. • Om en aktivitet ikke fungerer så godt, avbryt i tide. Si «Dette greide VI ikke i dag, VI prøver igjen i morgen» • Prioriter lekene om du ser at dere går tom for tid eller at elevene ikke engasjerer seg helt i samtalen	De voksne må legge til rette slik at alle elever får mulighet til å delta Unngå at leker kan brukes til å mobbe
Organisering av timen		
Ringen	Sett på inngangsmusikk: For Indre Østfold kommune: Can't Stop The Feeling.mp4 For eksterne kommuner: Trolls: Can't Stop The Feeling GoNoodle - YouTube • Vi rydder klasserom • Vi samles i ringen	Gjenkjennelse Alle kan se alle og føle fellesskap i gruppa



Sang	Trollmors vuggevise Når trollmor har lagt sine elleve små troll Og bundet dem fast i halen Da synger hun sakte for elleve små troll De vakreste ord hun kjenner Aiaiaiaiai boff Aiaiaiaiai boff Aiaiaiaiai boff boff Aiaiaiaiai boff https://www.youtube.com/watch?v=P3ab5QVkhQw	Bevisst på pust, kropp, nærvær, fellesskap og bevegelse
Fortelling og samtale	Presenter temaet: I dag skal vi snakke om hva en søvntyv er og hva som kan stjele søvnen vår (<i>fortellingen starter når du går på neste side</i>). <i>Varighet: 4.00 min</i> Refleksjonsspørsmål til bilde 1: Hva kan gjøre at du ikke får sove om kvelden? La elevene komme med innspill, lærer kommer med forslag ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Blått lys, tenke på problemer, krangling.</i> Refleksjonsspørsmål til bilde 2: Hva hjelper deg til å sovne om kvelden? La elevene komme med innspill, lærer kommer med forslag ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Roe ned før sengetid, rolige og koselige aktiviteter, synge sammen, snakke om hyggelige ting, bli lest for, ligge inntil et kosedyr eller mamma/pappa.</i>	Gi felles kunnskap om temaet Øve på å snakke om temaet Felles refleksjon Øve på å lytte til andre, dele egne tanker og vente på tur i samtalen Alle blir sett



Lek	Bjørnen sover Et barn er bjørnen og ligger og sover på gulvet. De andre barna skal synge sangen og så vekke bjørnen etter «... aldri være trygg.». Ved å dytte forsiktig borti bjørnen på gulvet. Bjørnen våkner og løper etter barna for å fange dem. Det første barnet bjørnen fanger blir bjørn i neste runde. Vi holder på noen runder slik at 4-6 ulike barn er bjørner. Det kan også være to bjørner samtidig. I store klasser kan man dele opp i to grupper. Det bør ikke være mer enn 12-14 barn i hver gruppe. Teksten på sangen: <i>Bjørnen sover, bjørnen sover, i sitt lune hi. Den er ikke farlig, bare man går varlig. Men man kan jo, men man kan jo, Aldri være trygg!</i>	Øve prososiale ferdigheter Erfare fellesskap og dele gode opplevelser Relasjonsbygging og vennskapsopplevelser
Oppsummering sammen	Vi setter oss i ringen og oppsummerer sammen. Prosess: 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. • Hva likte du i dag? • Hva lærte du? • Hvorfor er dette viktig å snakke om? • Hva kan vi øve på?	Repetisjon Bevisstgjøring Avslutning og lukking av økta Vi lærer å lytte til hverandre og vente på tur. Alle blir sett.

