

# 6: SØVN

---

## Samlingens innhold:

Ulike spørsmål og svar om søvn: Hvorfor trenger vi å sove? Hva skjer når vi sover? Den indre søvnklokken – hva gjør den? Hva gjør du om du ikke får sove? Er det normalt å våkne om natten? Kan du ta igjen søvn på dagtid? Er det noe spesielt som kjennetegner søvnen til ungdom? Hvorfor er det viktig å ha en god kveldsrutine?

*Formål: Økt kunnskap om søvn og søvnhygiene*

---

## 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.
  - 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 vet mer om hvorfor vi trenger å sove
  - Jeg kjenner de viktigste søvnrådene
- 

## Mål lærere:

- Holde et tydelig fokus på søvn, energi og konsentrasjon sammen med elevene over tid
- 

## Huskeliste:

- Kopiere skjemaet "Søvnhygiene" til alle elevene, se side 64
  - Kopiere opp oppgaven «Adjektivhistorie om søvnrådene som virker» (ett eksemplar per gruppe), se side 65-66
  - Se igjennom TED-talk med Matt Walker, "Sleep is your superpower"
  - Til tegneoppgaven "Dette kan vi om søvn": Flip-over-ark (ett til hver gruppe) og fargetusjer til alle
- 

## Tips:

- Lag en tidsplan. Fortell elevene hvor mange minutter du bestemmer at dere skal bruke til hver øvelse.
  - Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre. Du kan si: "Denne aktiviteten fikk vi ikke til så godt i dag. Vi prøver igjen en annen gang"
-

## 15 minutters foredrag

Rolig inngangsmusikk: Pentatonix - "Halleluja" - [www.youtube.com/watch?v=LRP8d7hpoQ](http://www.youtube.com/watch?v=LRP8d7hpoQ)

**Hva er søvn godt for?** Om vi lever til vi er 81 år, bruker vi én tredjedel av livet på å sove eller 29 år. Når vi trenger å sove så mye må det jo være viktig?

**En stor norsk studie** blant videregående-elever viste at de som la seg før kl 23 nesten hadde en karakter høyere i snitt (0,7) enn de som la seg klokken to. Du lærer dårligere og husker mindre om du legger deg sent. <sup>1 2</sup>.

**Lite søvn er mer skadelig enn mange er klar over.** Det er om natten kroppen produserer "killer cells" og fornyer immunforsvaret. Om du sover lite, øker risikoen for å bli forkjølet, øker risikoen for depresjon, at du får kortere lunte og takler utfordringer dårligere <sup>3</sup>. Du får mer smerter i hodet og musklene, og kan komme til å ta mer smertestillende <sup>4</sup>. 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.

**Alvorlig søvnmangel påvirker vekten.** Vi spiser mer når vi sover for lite. Fire dager med lite søvn (mindre enn fem timer) kan være nok til at vi går opp i vekt. Det er også sånn at risikoen for diabetes firedobles i tillegg til en økt risiko for hjerte-karsykdommer.

- ▶ **Film:** BBC dokumentaren "Den viktige søvnen". Spor 19.30/22.00 minutter – 27.10 minutter. Om å ta avgjørelser/gambling uten søvn, og fare for vektøkning. Kan lastes ned fra AV-sentralen i Kristiansand <https://avsentralen.no/opptak.php?id=40396>

**Hvorfor går det ikke så bra å legge seg kl 03.00 stadig vekkt?** Søvnen din styres av en indre døgnklokke. Alle cellene i kroppen har en klokke de følger. Den indre klokken vil vekke deg til samme tid neste morgen, ofte uansett hvor trøtt du er.

**Kan vi ta igjen søvn på dagtid?** Ja, noe, men vi får ikke samme søvnkvalitet. Du sover ikke så dypt, og du drømmer ikke så godt. Den indre døgnklokken vil forstyrre deg. Klokken sier at du skal spise, tisse, og bevege deg om dagen – ikke sove. Legger vi oss kl 23 kan vi lett sove 8 timer. Men legger vi oss kl 0700 om morgenen vil de fleste våkne etter 4,5 timer.

**Døgnklokken kan variere litt fra menneske til menneske.** Noen elsker å trene tidlig om morgenen, andre klarer ikke løpe en meter før klokken er minst 12. Dette handler om døgnrytme, og at vi er laget ulike når det gjelder når vi er på topp i løpet av døgnnet.

**For å at kroppen og søvnen skal fungere stabilt, er det mye viktigere å stå opp til samme tid hver dag, enn å legge seg til samme tid.** Uansett når du la deg, bør du stå opp til ca samme tid, og helst ikke mer enn to timer senere enn du pleier. Du trenger lys inn på øynene til samme tid. Da blir døgnklokken din riktig døgnrytme-justert, og du unngår forskjøvet døgnrytme.

**Hvordan får vi dyp søvn?** Det gjelder å opparbeide *søvntrykk* på dagtid. Søvntrykk betyr å opparbeide tretthet. Tretthet får vi når vi er aktive og gjør mye forskjellig i løpet av dagen. Så gjelder det å holde seg våken frem til den tiden da du pleier å sovne. Fokuser på å være våken når du er våken, ikke bruk din våkne tid på å prøve å sove eller hvile, fordi det gir deg bare enda dårligere søvn til natten. Ungdom bør sove mellom 8 -10 timer.

**Hva gjør du om du ikke får sove?** Det kan være lurt å unngå å se på klokken om natten dersom du har for vane å telle hvor mange timer som er igjen til du må opp. Du blir bare stresset av det.

**Den vanligste grunnen til store søvnvansker er bekymring, stress og vonde tanker.** Om du strever med søvn på grunn av problemer i omgivelsene dine, eller ting som har hendt deg, er det viktig at du snakker med noen og søker hjelp.

**Etter en halv time bør du faktisk stå opp.** Det høres kanskje rart ut, men det er bedre å stå opp og gjøre noe passelig sløvende enn å ligge i sengen og vri seg. Vanskelige tanker trigger stress, som igjen motvirker søvn. Når du står opp lærer du hjernen din å assosiere sengen med søvn og ikke alt mulig annet. Men pass på, så du ikke setter i gang med noe som er altfor morsomt og engasjerende. Hold deg unna sterkt lys. Du kan for eksempel lese en kjedelig bok, se på tv uten lyd, rydde, skrive. Når trøttheten kommer igjen, gjør du et nytt forsøk på innsoving.

#### **Men jeg våkner om natten – er det normalt?**

Ja. Vi har mange søvnfaser i løpet av natten. Mellom dyp søvn og drømmesøvn har vi perioder med lett søvn, og da er det vanlig å våkne opp litt. Periodene med lett søvn blir verre om du er stresset eller aktivert før du legger deg. Men husk at å sove dårlig i perioder eller en natt uten søvn er vanlig og ikke farlig. Det er lite søvn over lang tid som ikke er bra for oss.

**Hva gjør du siste timen før du legger deg?** Gjør du noe rolig og avslappende, så du kjenner at du blir trøtt. Det er viktig å unngå sterkt lys og blått lys fra skjerm. Lyset vil vekke hjernen din. Kjenner du følelsen av å være trøtt – for så å bråvåkne på badet, når du pusser tennene i sterkt lys? Det blå lyset lurer hjernen til å tro at det ikke er natt og kan forsinke innsovingen din med ca en halv time<sup>5</sup>.

**Pass på så du ikke fryser, kroppen klarer ikke å sovne om den er kald.** Derfor kan det være lurt med varmeflaske, pysj eller sokker på føttene. Da sovner du raskere. Varm dusj er et bra triks for å sovne<sup>6</sup>.

**Visste du at ungdom trenger å sove litt lengre om morgenen enn voksne?** Det skyldes biologiske endringer i kroppen. Disse endringene gjør at ungdom kan ha vanskeligere for å bli trøttest om kvelden. Derfor anbefaler forskere at skolen ikke starter for tidlig. Da presterer elevene

bedre. Når skolen starter senere, får elevene bedre karakterer, bedre psykisk helse og mindre fravær<sup>7 8</sup>.

**Prøv å bli glad i å sove om natten. Det vil hjelpe deg i livet. Søvn er medisin.** Dyrene vet det – de sørger for å sove mye. Mennesker er den eneste arten som med vilje frarøver seg søvn. Kanskje vi har noe å lære av dyrene?

---

<sup>1</sup> Dommerud, T. Ungdom som legger seg før kl 23, har best karakterer. Aftenposten. (04.02.2016). <https://www.aftenposten.no/norge/i/Q7PP/ungdom-som-legger-seg-foer-kl-23-har-best-karakterer?>

<sup>2</sup> Hysing, M., Harvey, A.G, Linton, S.J., Askeland, K.G., & Sivertsen, B. (2016). Sleep and academic performance in later adolescence: results from a large population-based study. *Journal of Sleep Research*. <https://doi.org/10.1111/jsr.12373>

<sup>3</sup> Graven, A. R. (2013, 12. desember). Søvnvansker kan gi 16-åring depresjon. Hentet fra <https://forskning.no/sykdommer-sovn-forebyggende-helse/sovnvansker-kan-gi-16-aringer-depresjon/591875>

<sup>4</sup> Jacobsen, H. B. & Jakobsen, H-P. (2017). Gjengangerne stress, smerter og søvn. Oslo: Arneberg forlag.

<sup>5</sup> Bjorvatn, Bjørn. (2016). Ungdomssøvn. Utredning og behandling av forstyrret døgnrytme og andre søvnlidelser. Oslo: Gyldendal Akademisk.

<sup>6</sup> Langeland, A. W. (2020). Våkne opp! Om søvnens psykologi. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

<sup>7</sup> Norsk psykologforening. Ane Wilhelmsen Langeland: Søvnrådene som virker [Videoklipp]. (04.06.2018). <https://www.youtube.com/watch?v=icZbJ9hkdl>

<sup>8</sup> Estensen, M.B. Amerikansk studie: Ungdom trenger å sove lengre om morgenen. VG nett. (11.02.2016). <https://www.vg.no/forbruker/helse/i/E7EG/amerikansk-studie-ungdommer-trenger-aa-sove-lengre-om-morgenen>

<sup>9</sup> Lundetræ, R. S. & Bjorvatn, B. (2016) Kartlegging av søvnvansker hos norske ungdommer. Hentet fra <https://helse-bergen.no/seksjon/sovno/Documents/S%C3%B8vnvaner%20hos%20norske%20ungdommer.pdf>

# Klasseromsundervisning

**Tid:** 5 min

**Formål:** Dele i grupper

## LINE-UP: ETTER HVOR MANGE TIMER DU SOV FORRIGE 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:** Øve på positive tanker

## HVA ØNSKER JEG FOR NESTE NATT?

- 1) Skriv ned noen tanker om hva du ønsker å få ut av sovetiden om natten. Lag et notat. For eksempel drømme, hvile, få igjen krefter, ta igjen søvn, roe ned og så videre.
- 2) Sett deg et mål for når du skal være i seng.
- 3) Hva vil du gjøre for å bli trøtt?

**Tid:** 5 min

**Formål:** Bli bevisst på pust, nærvær, ro og hvile

## NÆRVÆRSTRENING: 3 MINUTTER AVSLAPNING OG RO I KLASSEN

- Rommet må være mørkt, og atmosfæren 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 musikk fra Youtube, for eksempel: [www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1RzO4](http://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1RzO4)

**Tid:** 10 min

**Formål:** Lære om søvn

## FILM "SLEEP IS SUPERPOWER"

Se de 4 første minuttene av TED talk med Matt Walker, "Sleep is your superpower". [www.youtube.com/watch?v=5MulMqhT8DM](http://www.youtube.com/watch?v=5MulMqhT8DM). Se resten av filmen i en engelsktime.

### Summing med skulderpartner i 2 minutter:

- Hvilke positive effekter av søvn merker du best?
- Hva tror du er den optimale søvnlengden for deg?

**Tid:** 15 min

**Formål:** Tenke selv og tenke med andre

## SØVNHYGIENE, SE SIDE 64

- Del ut arket "Søvnhygiene" (hentet fra Helsedirektoratets søvnkurs) til elevene
- Elevene fyller så ut dette skjemaet
- Snakk deretter med skulderpartner i 1 minutt (hvilke av disse tingene har du lyst til å gjøre noe med?)
- Del så med gruppen. Ordstyrer leder runden
- Talspersonen deler noen av gruppens tanker med klassen

**Tid:** 10 min**Formål:** Reflektere og ta valg**HJØRENØVELSE: DETTE MENER JEG OM SØVN**

Lærer peker ut hvilket hjørne som er "vet ikke", "kanskje", "enig", "uenig". Rydd alle pultene til side. Lærer sier en påstand. Still deg i det hjørnet som du føler er mest riktig for deg. Lærer tar en runde: Hvem vil si noe om valget sitt?

- Søvn er viktigere enn trening
- Søvn har ikke prioritet i samfunnet vårt
- Ingen bør sende meldinger etter kl 2300
- Jobbe mye og sove lite er status
- Mobiltelefonen bør lade et annet sted enn på soverommet
- Det vanskeligste med å få nok søvn er å slutte i tide med det som er gøy
- Søvn føles som borkastet tid

**Tid:** 15 min**Formål:** Bli bevisst på søvnrådene på en morsom måte**ADJEKTIVHISTORIE OM SØVNRÅDENE SOM VIRKER, SE SIDE 65-66**

- Del ut arkene som skal brukes
- Elevene fyller ut arket sammen i gruppa. Alle bidrar med så mange rare og morsomme adjektiver som mulig
- Sekretæren på gruppen skriver adjektivene inn i historien
- Etterpå skal talspersonen lese opp historien for resten av gruppen
- Heng gjerne opp i klasserommet
- De som ønsker, kan se denne filmen på You Tube: "Søvnrådene som virker" [www.youtube.com/watch?v=icZbJ9hkdoi](http://www.youtube.com/watch?v=icZbJ9hkdoi)

**Tid:** 15 min**Formål:** Aktivere og repetere, bruke flere sanser**TEGNEOPPGAVE: DETTE KAN VI OM SØVN**

Hver gruppe får utdelt ett stort flip-over-ark og fargetusjer. Gruppen skal tegne: "Dette kan vi om søvn". Gruppen hjelper hverandre med ideer til tegningene. Tegn noe du kan om søvn.

**Her er noen forslag:**

- Hvorfor vi trenger å sove?
- Hva skjer når vi sover?
- De viktigste søvnrådene

**Tid:** 20 min**Formål:** Aktivere. Leke. Dele glede.**20 SPØRSMÅL**

En person på hver gruppe velger en person som alle vet hvem er. Elevene på gruppen skal prøve å gjette hvem du har valgt ved å stille ja/nei-spørsmål. De har 20 forsøk. Den som klarer å gjette riktig får være den neste til å velge en ny kjent person.

**HER SITTER JEG**

Alle har hver sin stol. Én står i midten, og en stol står tom i sirkelen. Den som er i midten skal prøve å sette seg ned på en av stolene, og de som allerede sitter på en stol skal prøve å forhindre dette. Den som har en ledig stol til høyre for seg slår hånden på stolen og sier "Her sitter jeg", før han flytter seg til den ledige stolen. Den som nå fikk en ledig stol på sin høyre side gjør det samme: sier "Her sitter jeg" og flytter seg til den ledige stolen. Tredjemann som nå fikk en ledig stol til høyre for seg skal nå slå hånden på den ledige stolen og si "Her sitter \*NAVN\*". Da

må \*NAVN\* forlate sin plass for å sette seg der. I det en person har sagt "Her sitter jeg" eller "Her sitter \*NAVN\*", er stolen opptatt og den i midten kan ikke sette seg der. Her gjelder det å være rask så den i midten ikke klarer å sette seg. Dersom man sier feil, må man bytte med den i midten. Dersom den i midten klarer å sette seg før navn eller "Her sitter jeg" er sagt, må den som da sitter til venstre for den som var i midten, reise seg og stå i midten.

### HOPPET HAKK TIL HØYRE

Alle sitter på stoler i en sirkel. Læreren/lekeleder står utenfor sirkelen. Lederen ramser opp ting som: "Alle som har...":

- ...hvite sokker
- ...hund
- ...rødt hus
- ...liker fisk
- ...stod opp før halv åtte
- ...la seg før 23.00
- ...liker is
- ...misliker lekser
- ...er venstrehendte
- ...er taknemlige
- ...liker fotball
- ...spiller dataspill

Hver gang noen kjenner seg igjen i utsagnet, skal de hoppe ett hakk til høyre. Dersom noen sitter der, skal vedkommende sette seg på fanget til denne personen. Dersom den som allerede sitter der også skal flytte seg på grunn av utsagnet, flytter han/hun seg FØR personen rekker å sette seg på fanget. Dersom man ikke rekker å flytte seg, eller allerede har noen på fanget får man ikke flytte seg før personen har flyttet seg (hoppet videre ett hakk bort). Dersom begge to kjenner seg igjen i neste utsagn får kun den øverste flytte seg. Førstemann som kommer gjennom en hel runde har vunnet.

*Ekstraoppgave film: Se hele TED-talk filmen (20 minutter) i en engelsktime. Matt Walker "Sleep is superpower": <https://www.youtube.com/watch?v=5MuIMqhT8DM>*