

SAMLINGSBESKRIVELSE: SØVN – OG SØVNHORMONET MELATONIN

9. TRINN - ROBUST UNGDOM Revidert 2025



www.robustungdom.no

TEMA	SØVN – OG SØVNHORMONET MELATONIN	FORMÅL
Samling innhold	Ungdom trenger mellom 8 – 10 timer søvn. Ungdom som legger seg før 23.00 får bedre karakterer. Om vi sover etter innlæring av nye ferdigheter, blir prestasjonene lagret og bearbeidet. Når det blir mørkt blir vi trøtte. Det skyldes hormonet melatonin. Vi bør unngå blått lys om kvelden, fordi det hemmer melatoninproduksjon og gjør oss våkne. Sovepiller gir ikke vanlig søvn og kan hemme læring og immunforsvar. Lett trening på kvelden er bra, men hard trening kan gi urolig søvn. Det er viktig å ha nok surretid om kvelden for å roe ned.	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. 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 søvnhormonet melatonin - Jeg vet mer om hva som skjer om vi ikke sover nok - Jeg kan flere søvnråd	
Mål lærere	- Jeg holder et tydelig fokus på søvn, energi, humør og konsentrasjon sammen med elevene over tid - Søvnlogg: Jeg gir elevene «logg-tid» om morgenen og snakker om det	
Husk	- Kopiere opp quiz om søvn; et ark til hver gruppe - Kopiere opp søvnlogg til elevene	
Tips	- Prioriter tid til å leke - Lage en tidsplan. Planlegg hvor mye tid 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 - Aktivitetene i denne samlingen kan byttes om. Du kan gjøre tilpasninger til behovene i din klasse	
15 min	Morderen er løs Alle holder hodet ned og holder for øynene. En person går bak og prikker alle én gang i ryggen. Den personen som får to prikker er morder. Alle deltakerne går rundt omkring og håndhilser på hverandre. Morderen skal drepe så mange som mulig ved å blunke til de hun hilser på (eller trykke ekstra hardt i hånden dersom blinking er vanskelig). De blir da myrdet, og faller sammen noen sekunder etter at de har håndhilst på morderen. Alle skal prøve å finne ut hvem morderen er. Når du tror du vet det, sier du: «Jeg anklager». Når tre personer har sagt: «Jeg anklager», stoppes leken. Om alle tre har rett har morderen tapt, og det pekes ut en ny morder. Om de sier forskjellige navn fortsetter leken til det kommer tre nye anklager. Spillet varer til morderen har drept alle, eller til det har kommet tre riktige anklager.	Trivsel og fellesbygging

15 min	Jeg vil bytte plass med ... (vi spør om ting som handler om søvn) • Alle sitter i en ring, med unntak av en som står i midten. • Lærer starter og demonstrerer reglene. • Den som står i midten sier: «Jeg vil bytte plass med alle som ... (for eksempel har sovet nok i natt osv)». • Målet er å kapre seg en plass ved å få flest mulig til å reise seg og bytte plasser. • De det gjelder må reise seg og løpe rundt inne i sirkelen for å finne ny stol. Den som ikke fant en ledig stol skal stå i midten. • NB: Det er ikke lov å sette seg på de to nærmeste plassene på hver side, eller sette seg ned igjen på samme plass. • Sjekk tavlen for spørsmål å stille i ringen Spørsmål: «Jeg vil bytte plass med alle som ...»: • legger seg for sent • Liker å sove • Liker å være oppe om kvelden • Har sovet for lite i natt • Er trøtt om morgenen • Liker pizza • Syns det er slitsomt å finne klær om morgenen • Liker å scrolle om kvelden • Burde legge seg tidligere • Har rotete rom • Drømmer • Husker drømmer • Snorker • Sover med vinduet på gløtt • Liker pysj • Dusjer om kvelden • Sover på dagen • Liker sol	Trivsel, kjenne felleskap
10 min	På linje Alle stiller seg opp på linje. Øvelsen handler om å ta stilling. Leder sier for eksempel: «Dere som vil ha iskrem går til høyre, dere som vil ha sjokolade går til venstre». • Så spør leder: «Dere som valgte iskrem, hvorfor valgte dere det i dag? Snakk med den du havnet ved siden av nå» (dette er den viktigste delen av øvelsen) • Leder spør så: «Hvem har lyst til å si noe om valget sitt?» Bruk noen få minutter på å høre ulike argumenter fra begge sider. På denne måten får man høre hva andre tenker og blir bedre kjent. • Bruk spørsmålene under:	Reflektere alene og sammen

	• Morgen eller kveld? • Sove ute eller inne? • Åpent vindu eller lukket vindu? • Lese eller scrolle i sengen? • Natt eller dag? • Hard seng eller myk seng? • Sovepose eller dyne? • Pysj eller ikke pysj? • Kveldsmat eller frokost?	
10 min	Dobbeltsirkler- Hva husker du? En struktur for å repetere kunnskap og utvikle tanker rundt dagens tema. 1. Klassen danner to sirkler, en indre og en ytre. Elevene i den indre sirkelen vender ansiktet mot den ytre sirkelen og danner par med eleven som står rett foran dem i den ytre sirkelen 2. Snakk om foredraget og om filmen: Hva husker du? (Læringsmålene står på tavlen) 3. Elevene i den indre sirkelen begynner å snakke, deretter forteller elevene i den ytre sirkelen 4. Elevene takker hverandre for samtalen 5. På tegn fra lærer roterer den ytre sirkelen et eller flere steg, slik at nye par dannes 6. <i>Lærer deler til slutt klassen inn i grupper på fire: To og to par</i>	Repetere kunnskap
2 min	Fordele roller på gruppen 1. Ordstyrer 2. Sekretær 3. Talsperson 4. Praktisk ansvarlig	Samarbeid
15 min	Quiz: Kan du de viktigste søvnrådene? • Del ut spørsmålene til hver gruppe (se nederst) • Ordstyrer leser spørsmålene. Hver gruppe samarbeider om å finne svarene. • Tidsfrist: 5 minutter • Når alle gruppene har svart, går lærer igjennom spørsmålene på nytt. • Talspersonen på hver gruppe kan finne svaret og dele med klassen. • Svarene står nederst på siden.	Repetere søvnrådene
10 min	Søvnlogg • Se på skjemaet «søvnlogg». Fest det på pulten din. • Bruk noen minutter på å skrive ned svaret på disse syv spørsmålene hver første time i en uke. • Prøv å finne ut hvor mange timer søvn du trenger. • Ved slutten av uken snakker dere om resultatene i klassen.	Forske på egen søvn og trivsel

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 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: https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04	Øve hvile, pust og nærvær
15 min	Navnedansen Alle elevene står i en ring. En person starter med å si navnet sitt og gjøre en bevegelse. For eksempel: "Jeg heter Marte og jeg gjør slik!", for deretter å hinke. De andre svarer: "Hei Marte – du gjør sånn!" – og hinker. Den neste i rekken sier så Martes navn og gjør hennes bevegelse, deretter sitt eget navn sammen med en ny bevegelse som sin signatur. Slik fortsetter det hele veien rundt. Alle sier navnet sitt og lager en bevegelse som sin signatur, men må repetere alle tidligere navn/bevegelser først. Alle som blir nevnt hjelper til, så det blir lettere å huske. Signaturbevegelsene blir til sammen en navnedans med for eksempel 26 unike bevegelser.	Trivsel, kjenne felleskap og bli sett

Anne-Kristin Imenes

Ressurser:

- Bjorvatn, B. (2016). *Ungdomssøvn. Utredning og behandling av forstyrret døgnrytme og andre søvnlidelser*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Bjorvatn, B. (2019, 16. mai). Søvnhygiene. Gode råd ved søvnproblemer. Hentet fra <https://helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno/sovnhygiene-gode-rad-ved-sovnproblemer>
- Helsedirektoratet (2018). *Sov godt. Mal for søvnkurs for deg som jobber på frisklivssentralen*. <https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/sov-godt-mal-for-sovnkurs-for-deg-som-jobber-pa-frisklivssentralen#!>
- Jacobsen, H. B. & Jakobsen, H-P. (2017). *Gjengangerne stress, smerter og søvn*. Oslo: Arneberg forlag.
- Wilhelmsen-Langeland, A. (2020). *Våkne opp! Om søvnens psykologi*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag
- Walker, M. (2019). *Hvorfor vi sover. Den nye vitenskapen om søvn og drømmer*. Press forlag.



www.robustungdom.no

Quiz: Kan du de viktigste søvnrådene?

Ordstyrer leser spørsmålene. Hver gruppe samarbeider om å finne svarene.

Tidsfrist: 5 minutter

1. Jeg bør stå opp ...

- a. Når jeg vil
- b. Til ca samme tid hver dag
- c. Til ca samme tid i ukedagene
- d. Det kommer an på når jeg la meg

2. Hard trening om kvelden ...

- a. Gjør meg trøtt
- b. Gjør meg sprek
- c. Bør ikke skje
- d. Har ingenting å si

3. De siste timene før jeg legger meg bør jeg

- a. Roe ned
- b. Gire opp
- c. Skrolle på mobilen
- d. Det er det samme hva jeg gjør

4. Om kvelden bør jeg unngå ...

- a. Rødt lys
- b. Blått lys
- c. Gult lys
- d. Grønt lys

5. Sengen skal være et sted for å ...

- a. Slappe av og se på TV
- b. Gjøre lekser
- c. Spise
- d. Sove

6. Ungdommer trenger ...

- a. 7-9 timer søvn
- b. 8-10 timer søvn
- c. 9-11 timer søvn
- d. 10-12 timer søvn

7. Jeg øker søvntrykket ved å ...

- a. Kutte ned på søvn
- b. Unngå dagslys
- c. Være aktiv på dagtid
- d. Telle stjerner

8. Jeg bør få en halvtime med dagslys ...

- a. Hver dag før 12.00
- b. Hver dag etter 12.00
- c. Hver dag etter 14.00
- d. Dagslys er ikke så viktig

9. Vi sovner lettest ...

- a. Om sommeren
- b. Når kroppen er kald
- c. Når kroppen er varm
- d. Temperatur har ingenting å si

10. Melatonin er ...

- a. En sovemedisin
- b. Oppkvikkende
- c. Et søvnhormon
- d. Produseres kl 23.00