



ANNE-KRISTIN IMENES

Syenittveien 6, 3140 Nøtterøy Tlf: 907 55 410 Org.nr: 907 274 210
Epost: anne.kristin.imenes@gmail.com Nettside: psykologiimenes.no

SAMLINGSBESKRIVELSE TEMA 1: SØVN – HVORFOR TRENGER VI Å SOVE?

Form: Etter et kort foredrag skal dere arbeide sammen i klassen. Læreren er prosesslederen som forklarer oppgavene, organiserer gruppene og passer på tiden slik at dere rekker igjennom opplegget. Dere får tilgang til en powerpoint til bruk i klasserommet.

Lærerens rolle: Som lærer trenger du ikke å ha alle svarene. I stedet er din oppgave å legge til rette for de gode prosessene. Oppgavene skal forklares kort. Elevene skal lære av å snakke med hverandre. Du hjelper til i de gruppene som strever med å snakke sammen. Din oppgave er å lede og inspirere. Du lytter, takker for innspill, og bekrefter positivt de ulike bidragene. Du bør i liten grad gi ferdige svar eller pålegg. Du kan for eksempel si "Tror dere det hadde gått an å...?" Eller "Hva tror dere hadde skjedd hvis...?". "Hvem kunne hjulpet deg med det, tror du...?"

Gruppens roller: I hver gruppe pekes det ut roller. Eterne kan være ordstyrere, mens toerne kan være sekretærer. Treerne kan være talspersoner som får i oppgave å si det gruppen har kommet frem til. Firerne kan være praktisk ansvarlig. Ofte blir elevene først gitt en oppgave om å intervju hverandre, to og to. Deretter kan gruppen snakke sammen etter en struktur. Gruppene bør variere fra gang til gang slik at alle øver på å snakke med alle.

TEMA 1	SØVN – HVORFOR TRENGER VI Å SOVE?	FORMÅL
Samlingens innhold	<p>Hvorfor trenger vi å sove? Søvnens funksjon: reparere kroppen, fjerne giftstoffer, vokse, rydde og lagre i hjernen. Hva skjer i søvnsyklusen: Om dyp søvn og drømmesøvn (REM). Hva skjer ved dårlig/for lite søvn? Psyke, energi og læring. Søvnhygiene - hva kan hjelpe søvnen vår?</p> <p>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)</p>	Økt kunnskap om søvn og søvnhygiene
	<p>Fordypningsmateriale for deg som vil vite mer om dagens tema</p> <ul style="list-style-type: none">• Lettlest bok: Wilhelmsen – Langeland, A. (2020). <i>Våkne opp! Om søvnens psykologi</i>. Oslo: Norsk Gyldendal forlag.• Graven, A. R. (2013, 12. desember). Søvnvansker kan gi 16-åringer depresjon. Hentet fra https://forskning.no/sykdommer-sovn-forebyggende-helse/sovnvansker-kan-gi-16-aringer-depresjon/591875	
Organisering	<ul style="list-style-type: none">• 25 minutters plenumsforedrag v/foredragsholder.• 90 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet. Bruk ferdig utarbeidet powerpoint.• Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene.	

	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> Jeg kan mer om hvorfor vi sover Jeg vet hva som skjer om vi ikke sover nok Jeg vet mer om hva jeg kan gjøre for å bedre egen søvn 	
Mål lærere	<ul style="list-style-type: none"> Holde et tydelig fokus på søvn, energi og konsentrasjon sammen med elevene over tid Gjøre øvelsen «Morgenlogg» med elevene hver dag i en uke, deretter et par ganger i uken frem til neste samling. Kan noen elever fortelle om endringer de har gjort? 	
Husk	<ul style="list-style-type: none"> En avis Kopiere opp skjemaet "Enig eller uenig i vanlige tanker om søvn" til alle elevene 	
Tips	<ul style="list-style-type: none"> Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre 	
5 min	<p>Line-up – etter søvn</p> <p>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 (eller tre).</p>	Dele inn i grupper
20 min	<p>Lærer leser høyt: «Lise sliter med å sovne»</p> <ul style="list-style-type: none"> Pek ut en ordstyrer, en sekretær og en talsperson på hver gruppe (f.eks. enerne, toerne og treerne) Les fortellingen og still spørsmålene som kommer etter hvert avsnitt. Skriv klokkeslettene på tavlen. Elevene summer på sin gruppe. Ordstyrer passer på at alle får ordet etter tur og lytter respektfullt på hverandre. Sekretæren skriver ned gruppens svar. Talspersonen på gruppen legger frem gruppens svar. <p>Lise sliter med å sovne</p> <p>Lise er en aktiv jente med mye energi. Hun liker å være oppe sent. Det er akkurat som om hun blir ekstra våken utover kvelden. Hun lager musikk med et musikkprogram, ser undervisningsfilmer på youtube, redigerer film, oppdaterer profilene sine på sosiale medier, spiller litt dataspill og chatter med venner. Mange av vennene hennes har det også slik.</p> <p>Det er vanskelig for Lise å få nok søvn. Hun opplever at hun har et søvnproblem, for det tar så lang tid å sovne. Ofte sovner hun ikke før i to-tiden, selv om hun legger seg rundt halv tolv. Om morgenen er hun alltid kjempetrøtt. Det er tøft å stå opp klokken seks. Hun kan føle seg helt svimmel og kvalm, og må ta på en del sminke for ikke å se ut som et laken med store spøkelsesskygger under øynene.</p> <p>I helgene er det ekstra mye som skjer om kveldene. Alle vennene er sent oppe, for det er om kvelden folk er på nett. Hun er ofte oppe halve natten og legger seg kanskje i tre-tiden. Men Lise trøster seg med at hun kan ta igjen søvn ved å sove lenge på lørdag og søndag. Da kan hun ofte sove helt til klokken to. Problemet er søndag kveld, når det er skole dagen etter. Da er det helt umulig å få sove.</p>	Etter-tanke og refleksjon Se seg selv utenfra og andre innenfra

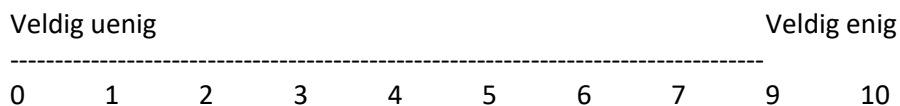
	<p>Snakk sammen i gruppene:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hvor mange timer søvn får Lise om natten i ukedagene, om hun sovner klokken halv to? 2. Hvor mange timer søvn får Lise fredager og lørdager, om hun sovner klokken tre? 3. Hvor mange timer søvn blir det i løpet av uken? 4. Optimalt burde Lise sovet 60 timer i uken, det vil si omtrent 8,5 timer x 7 døgn. <ol style="list-style-type: none"> a. Hvor mange timer søvn mangler hun? 5. Sekretæren på gruppen skriver ned gruppens svar. 6. Plenum: Er gruppene enige? <p>Les videre: Foreldrene maser om at Lise må legge seg tidligere og ikke være så mye på nettet. De har hatt mange kamper og diskusjoner om dette, og fortsatt kan foreldrene true med å ta nettet.</p> <p>Lise gruer seg nesten til å legge seg. Det hjelper ikke å legge seg tidlig slik foreldrene sier, for hun får ikke sove. Hun blir bare liggende å vri seg, og får masse stressende tanker. Hun tenker på dagen etter, på alt hun må huske å gjøre. Så blir hun stresset fordi hun ikke får sove og at hun ødelegger for neste dag. Hun ser på klokken mange ganger og oppdager at klokken allerede er to og at hun skal stå opp om fire timer. Da blir hun enda mer stresset. Hun pleier å sovne til slutt, men da er det ofte helt umulig å våkne. Noen dager forsover hun seg og tar en hjemmedag.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hva gjør Lise feil, tror du? Snakk sammen på gruppen • Lag en tipsliste for hva Lise kan gjøre for å sovne lettere om kvelden <p>Kort runde i plenum Læreren ber talspersoner fra to-tre grupper gi eksempel på svar på de ulike spørsmålene.</p>	
10 min	<p>Morgenlogg Det kan være nyttig å følge med på søvn, trivsel, egne tanker og følelser fra dag til dag. Start i dag.</p> <p>Bruk noen minutter på å skrive ned svaret på disse fem spørsmålene. Du kan skrive på pc, i en loggbok eller i notater på mobilen din:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hvor mange timer sov jeg i natt? 2. Hvordan har jeg det i dag på en skala fra 1-10, hvor 10 er topp? 3. Hva er jeg takknemlig for i dag? Skriv tre ting 4. Hva vil jeg bruke denne dagen til? 5. Hvem kan jeg glede i dag? <p>Ved å svare på disse spørsmålene jevnlig kan du bli mer bevisst din egen tilstand og hva du tenker og føler. Gjør dette flere ganger hver uke på skolen. Lærer setter av tid i for eksempel første time.</p>	Bevisstgjøre sammenheng mellom fysisk tilstand, følelse og evne til fokus/læring
10 min	<p>Enig eller uenig i vanlige tanker om søvn</p> <ul style="list-style-type: none"> • Del ut skjemaet • Alle fyller ut sitt eget skjema • Alle disse tingene kan påvirke søvnen negativt • Hva er du uenig i? Snakk med sidemannen din 	Lære mer om hva som påvirker søvn

	<ul style="list-style-type: none"> • Snakk med gruppen: Hvilke spørsmål er dere enige om? • Ordstyrer leder så alle får ordet etter tur, og sekretæren skriver ned. 	
10 min	<p>AVISLEKEN</p> <p>Dette er en navnelek. Alle sitter på gulvet, gjerne litt tett. En står i midten med en sammenrullet avis. Lærer starter med å si et navn på en i klassen. Avismannen skal rekke å slå borti personen, før personen har rukket å si et nytt navn. Kommer du ikke på et nytt navn i tide, er det din tur til å stå i midten. Avismannen tar plassen din, men må huske å si et nytt navn før hen setter seg ned, ellers må avismannen fortsette å være avismann. Det gjelder å være rask til å si nye navn. Det er ikke lov å si det samme navnet etter hverandre, eller sende tilbake. Det må være navn på nye personer. Alle i klassen har ansvar for å passe på at alles navn blir nevnt.</p>	Oppleve moro og fellesskap
10 min	<p>SOLA SKINNER PÅ ALLE SOM ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle sitter i en ring, med unntak av en som står i midten. • Den som står i midten sier: «Sola skinner på alle som.....(for eksempel har hvite sokker)». • 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. • Eksempler på utsagn: Sola skinner på alle som liker dyr, har blå bukse, liker dataspill, liker sjokolade bedre enn is, osv. 	Øve på lek og samarbeid
10 min	<p>EKSTRALEK: HI – HA - HO!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle deltagerne stiller seg i en ring. Leken har en rytme med tre taktslag, både i lyd og bevegelser. Bestem hvem som skal starte. • Første taktslag: Den som begynner legger håndflatene mot hverandre, strekker armene ut og hugger i luften (som en samurai) mot hvem som helst annen i ringen og roper Hi! • Andre taktslag: Personen som blir pekt på legger håndflatene mot hverandre, strekker armene rett opp i luften, for å gjøre seg klar til hugg, og roper Ha! • Tredje taktslag: Personene på hver side av den som nå står med armene rett opp i luften legger håndflatene mot hverandre og hugger, i luften, inn mot magen til den som står med armene rett opp og roper Ho! • Nytt første taktslag: Personen som nå står med armene rett opp i luften hugger mot en ny person og roper Hi! • Slik fortsetter leken. Det er om å gjøre å prøve å holde takten sammen. • Man kan velge om man bare starter på nytt når noen gjør feil, eller om man går ut av leken når man gjør feil. • Se film av leken her: https://www.facebook.com/watch/?v=1053707478108324 	
5 min	<p>Evaluerings:</p> <p>Mens vi står eller sitter i ringen kan vi evaluere sammen helt til slutt.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hva har du begynt å tenke på i dag? 2. Hva likte du av det vi gjorde i dag? <p>Form: Kast rundt en myk ball, kosedyr etc. Den som får ballen sier noe som faller en inn, eller kan si pass og kaste videre. Læreren takker og oppsummerer.</p>	Evaluere samlingen

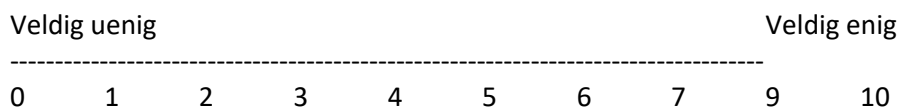
	<p>VEDLIKEHOLDS-AKTIVITETER FREM TIL NESTE SAMLING</p> <p>1. 5 minutter i starten av første time: «Min morgenlogg». Jevnlig/ukentlig</p> <p>2. 5 minutter: Se en bolk «Søvnboost» hver uke. Gå inn på www.søvnboost.no. Last ned presentasjonene og aktiver ved å trykke på lyd-filen i bilde 2.</p> <p>På skolen - elevstyrt undervisningsprogram</p> <p>Merk: Ved nedlasting av powerpoint-presentasjon må du på enkelte trykke "Aktiver redigering" og "Aktiver innhold" for å vise presentasjonen med lyd- og video da det er eksterne lenker.</p> <p>Bolk 1 - For å gjøre det bra på skolen Last ned veiledning » Last ned presentasjon »</p> <p>Bolk 2 - Hvorfor er søvn viktig for meg? Last ned veiledning » Last ned presentasjon »</p> <p>Bolk 3 - For å ha godt humør Last ned veiledning » Last ned presentasjon »</p> <p>Bolk 4 - For å ha god konsentrasjon Last ned veiledning » Last ned presentasjon »</p>	<p>Repetisjon</p>
--	---	-------------------

Enig eller uenig i vanlige tanker om søvn

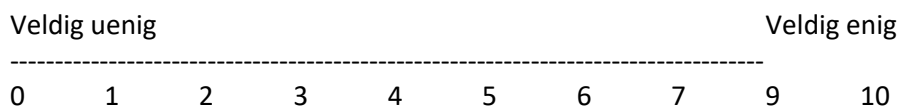
Jeg trenger 8,5 timer med søvn for å føle meg uthvilt og fungere bra om dagen.



Hvis jeg ikke får tilstrekkelig med søvn om natten, trenger jeg å ta igjen det tapte i form av høneblunder på dagtid.



Når jeg er irritabel, deprimert eller engstelig om dagen, skyldes det i hovedsak at jeg har sovet dårlig natten før.



Jeg kan aldri forutsi om jeg vil få en god eller dårlig natt med søvn.

Veldig uenig Veldig enig

0 1 2 3 4 5 6 7 9 10

Når jeg er trøtt, mangler energi, eller bare fungerer dårlig om dagen, skyldes det ofte at jeg ikke sov godt natten før.

Veldig uenig Veldig enig

0 1 2 3 4 5 6 7 9 10

Jeg føler at søvnproblemer ødelegger min mulighet til å nyte livet

Veldig uenig Veldig enig

0 1 2 3 4 5 6 7 9 10

Medisiner er sannsynligvis den eneste løsningen på søvnløshet.

Veldig uenig Veldig enig

0 1 2 3 4 5 6 7 9 10

Jeg øker søvntrykket ved å være aktiv på dagtid

Veldig uenig Veldig enig

0 1 2 3 4 5 6 7 9 10

Et kveldsritual hjelper meg til å roe ned

Veldig uenig Veldig enig

0 1 2 3 4 5 6 7 9 10

Det er det samme når jeg legger meg, så lenge jeg sover nok

Veldig uenig Veldig enig

0 1 2 3 4 5 6 7 9 10

Hentet fra Helsedirektoratet. (2018, 29. oktober). *Sov godt. Mal for søvnkurs for deg som jobber på frisklivssentralen*. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/sov-godt-mal-for-sovnkurs-for-deg-som-jobber-pa-frisklivssentralen#!>

Ressurser

- Imenes, Anne-Kristin (2020). Søvnundervisning på nettstedet www.robustungdom.no
- Graven, A. R. (2013, 12. desember). Søvnvansker kan gi 16-åringer depresjon. Hentet fra <https://forskning.no/sykdommer-sovn-forebyggende-helse/sovnvansker-kan-gi-16-aringer-depresjon/591875>
- Kristiansand Interkommunale AV Sentral. (2016, 12. oktober). *Den viktige søvnen* [Videoklipp]. Hentet fra <https://avsentralen.no/opptak.php?id=40396>

Referanser:

Helsedirektoratet. (2018, 29. oktober). *Sov godt. Mal for søvnkurs for deg som jobber på frisklivssentralen*. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/sov-godt-mal-for-sovnkurs-for-deg-som-jobber-pa-frisklivssentralen#!>

Huffington, A. (2017). *Søvnrevolusjonen. Slik endrer du livet ditt*. En natt om gangen. Oslo: J.M. Stenersens forlag.

Jacobsen, H. B. & Jakobsen, H-P. (2017). *Gjengangerne stress, smerter og søvn*. Oslo: Arneberg forlag.

Sivertsen, B., Harvey, A. G., Lundervold, A. J. & Hysing, M. (2014). Sleep problems and depression in adolescence: results from a large population-based study of Norwegian adolescents aged 16–18 years. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 23, 681–689. DOI 10.1007/s00787-013-0502-y

Wilhelmsen – Langeland, A. (2020). *Våkne opp! Om søvnens psykologi*. Oslo: Norsk Gyldendal forlag.