

Samlingsbeskrivelse: SØVN 4. trinn



TEMA	Søvn som medisin	FORMÅL
Innhold	<p>Jo mer vi sover, jo sterkere immunforsvar. Kroppen lager «drepe-celler» som angriper bakterier og virus slik at vi blir mindre syke og tåler mer. Underskudd på søvn kan gi hodepine.</p> <p>Form: Powerpoint presentasjon med lydfil.</p>	Lære at søvn er viktig for at kroppen og hjernen skal fungere
Kompetanse	<p>Bakgrunnsinformasjon til lærer</p> <p>Barn i 9 års alderen trenger mellom 10-10,5 timer søvn.</p> <p>Les mer om søvn:</p> <ul style="list-style-type: none">- Lettlest bok: Wilhelmsen-Langeland, A. (2020). <i>Våkne opp! Om søvnens psykologi</i>. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag- Nyttig bok: Matthew Walker (2019). <i>Hvorfor vi sover. Den nye vitenskapen om søvn og drømmer</i>. Press forlag. <p>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.</p>	
Organisering	<ul style="list-style-type: none">• Sette på kjenningsmelodien• Rydde klasserommet og lag en ring av stoler hvor elevene skal sitte mens musikken spilles• Sang• Lyd- og bildefortelling om søvn• Samtale om søvn• Lek• Oppsummering i ringen	



Mål elever	<p>Læreplanmål</p> <p>I naturfag handler det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring om å gi elevene kompetanse til å forstå sin egen kropp og ivareta sin egen fysiske og psykiske helse.</p> <p>I kroppsøving handler det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring om å fremme god psykisk og fysisk helse og gi elevene verktøy til å ta ansvarlige livsvalg. Faget skal fremme et positivt selvbylde som kan gi elevene en trygg identitet. Faget skal medvirke til at elevene får kunnskap om ulike perspektiv på bevegelsesaktiviteter og helse. Elevene skal også lære å forvalte helse som ressurs på en måte som gagnar den enkelte, og lære å ta valg som er gode for egen og andre sin helse gjennom livet.</p>	Ivareta de overordnede målene i læreplanen knyttet til folkehelse og livsmestring, demokrati og medborgerskap og bærekraftig utvikling
Husk	<ul style="list-style-type: none"> • Et stort kosedyr til å sende ut i ringen under avslutningen • Del ut søvnskriv til foresatte som ranselpost 	
Tips	<ul style="list-style-type: none"> • 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 kan bli en utfordring i din gruppe. • Du bør tilpasse aktivitetene og lekene til din klasse. • 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 barna ikke engasjerer seg helt i samtalen. • Noen barn trenger spesiell forutsigbarhet. Se på samlingsbeskrivelsen og lekene i forkant i samarbeid med hjemmet. Tilrettelegg etter behov. 	
Ringen	<p>Sett på inngangsmusikk: Justin Timberlake Can't stop the feeling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vi rydder klasserom • Alle tar med egen stol til ringen • Vi samles i ringen 	Gjenkjenne Alle kan se alle og føle fellesskap i gruppa
Sang	<p>Klatremus`voggevis</p> <p>So, ro, Lillemann Nå er dagen over Alle mus i alle land Ligger nå og sover</p>	Bevisst på pust, kropp, nærvær, fellesskap og bevegelse



	<p>So og ro og tipp på tå Sov min vesle pøde Reven sover også nå Med halen under hodet</p>	
Fortelling	<p>Lyd – og bildefortelling om søvn “Nå skal vi se og høre en fortelling om søvn som medisin.” Trykk på lydikonet i presentasjonen og spill av fortellerstemmen. Varighet: 4 minutter</p>	Gi felles kunnskap om søvn
Samtale	<p>Samtale om søvn Vi bruker samarbeidsstrukturen «Par på tid»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Læreren gir elevene et spørsmål: «Hvorfor er søvn bra for oss? Prøv å komme på mange forskjellige grunner». 2) Lærer deler elevene inn i par. Inndelingen bør ofte være forberedt på forhånd for å ta hensyn til elevenes ulike behov og forutsetninger. 3) Paret finner nye plasser og sitter ved siden av hverandre i ringen. 4) En av elevene får begynne å snakke på tid (30-90 sekunder). Lærer tar tiden. 5) Elevene bytter rolle. 6) Neste rolle formidler sine ideer om innholdet, på tid (30-90 sekunder). 7) I ringen: Elevene legger sammen frem hva de har snakket om, to og to 8) Lærer takker for alle innspill, gjengir og utvider på en positiv måte. 	Øve på samtale om søvn
Lek	<p>Morderleken Beskrivelse av leken: Alle holder hodet ned og holder for øynene. Den voksne går bak og prikker alle én gang på 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 trykke ekstra hardt med hånden når hen håndhilser. Personen blir da myrdet, og faller sammen noen sekunder etter å ha håndhilst på morderen (du må gå minst tre skritt først). 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.</p>	<p>Øve prososiale ferdigheter</p> <p>Erfare fellesskap og dele gode opplevelser</p> <p>Relasjonsbygging, vennskapsopplevelser</p>



Oppsummering sammen	Oppsummering sammen Prosess: Vi setter oss i ringen og oppsummerer sammen Sende 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. <ul style="list-style-type: none">• Hva likte du i dag?• Hva lærte du?• Hvorfor er dette viktig?• Hva kan vi øve på?	Repetisjon Bevisstgjøring Avslutning og lukking av økta Vi lærer å lytte på hverandre og vente på tur. Alle blir sett.
---------------------	---	---

