

SAMLINGSBESKRIVELSE: SØVN – OG DEN INDRE DØGNKLOKKEN

10. TRINN - ROBUST UNGDOM Revidert 2025



www.robustungdom.no

TEMA	SØVN - OG DEN INDRE DØGNKLOKKEN	FORMÅL
Samling innhold	<p>Det er en sterk sammenheng mellom mangel på søvn, dårligere psykisk helse og dårligere immunforsvar. Alvorlig søvnmangel påvirker også vekten vår. Kroppen vår er laget for å gjøre visse ting til visse tider. Hver celle i kroppen følger en døgnklokke. Å sove på dagtid gir dårlig søvn, men en kort lur kan likevel være smart om du skal gjøre noe krevende. Ungdom trenger å sove litt lengre om morgenen enn voksne. For å få god døgnrytme er det viktig å stå opp til cirka samme tid hver dag. Det gjelder å få dagslys inn på øynene. Den vanligste grunnen til store søvnvansker er stressende tanker.</p>	Økt kunnskap om søvn og søvnhygiene
Organisering	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Jeg vet hva som hemmer og fremmer søvn• Jeg vet mer om hvorfor vi trenger å sove• Jeg kjenner de viktigste søvnrådene	
Mål lærere	<ul style="list-style-type: none">• Holde et tydelig fokus på søvn, energi og konsentrasjon sammen med elevene over tid	
Husk	<ul style="list-style-type: none">• Kopiere opp arkene som tilhører oppgaven "Adjektivhistorier om søvnrådene som virker" (ett eksemplar per gruppe)• 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• Dele ut elevenes notisbok/loggbok	



Tips	<ul style="list-style-type: none"> 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" 	
10 min	<p>Her sitter jeg</p> <p>Alle har hver sin stol. Én står i midten og én 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.</p> <p>Den som har en ledig stol til høyre for seg slår hånden på stolen og sier "Her sitter jeg", før han/hun flytter seg til den ledige stolen.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Idet 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.</p> <p>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.</p>	Bryte isen
10 min	<p>Hopp et hakk til høyre</p> <p>Alle sitter på stoler i en sirkel. Læreren/lekeleder står utenfor sirkelen og 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 takknemlige", "... liker fotball", "... spiller dataspill".</p> <p>Hver gang noen kjenner seg igjen i utsagnet, skal den/disse hoppe ett hakk til høyre. Dersom en annen sitter der, skal vedkommende sette seg på fanget til den som allerede sitter der.</p> <p>Dersom denne personen også skal flytte seg på grunn av utsagnet, må han/hun flytte seg FØR personen setter seg på fanget hans/hennes.</p>	Bryte isen



	<p>Personer som har noen sittende på fanget får ikke flytte seg før den som sitter på fanget har flyttet seg.</p> <p>Dersom begge kjenner seg igjen i et utsagn får kun den øverste flytte seg. Førstemann som kommer gjennom en hel runde har vunnet.</p>	
10 min	<p>Tankekamp</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rydd vekk stoler så dere får gulvplass. Del klassen i to lag, et lag på hver side av klasserommet. En person står i midten av klasserommet. Hvert lag skal prøve å vinne personen over på sin side. • Det ene laget skal prøve å få personen til å gå å legge seg tidlig, ved å komme med positive tanker om søvn. Det andre laget skal prøve å få personen til ikke å legge seg tidlig, ved å komme med negative tanker og motargumenter mot søvn. For hver tanke som personen hører på, tar personen et skritt i lagets retning. Lærer demonstrerer kort øvelsen først, deretter kan en frivillig elev prøve. • Neste utfordring kan for eksempel være: «Stå opp om morgenen» - argumenter for og imot. Eller «avslutte dataspilling om kvelden» - argumenter for og imot. • <i>Lag noen regler, som:</i> Snakke høyt og tydelig. Ikke snakke i munnen på hverandre. Personen må høre argumentet tydelig for å ta et skritt i din retning 	Tenke selv og tenke med andre
5 min	<p>Line-up – etter hvor mange timer du sov forrige natt</p> <p>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.</p>	
2 min	<p>Fordel roller på gruppen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ordstyrer 2. Sekretær 3. Talsperson 4. Praktisk ansvarlig 	Samarbeid



10 min	<p>Film "Sleep is superpower" Se de 4 første minuttene av TED talk med Matt Walker, "Sleep is your superpower". https://www.youtube.com/watch?v=5MuIMqht8DM. Se resten av filmen i en engelsktime.</p> <p>Summing med skulderpartner i 2 minutter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvilke positive effekter av søvn merker du best? • Hva tror du er den optimale søvnlengden for deg? 	Lære om søvn
15 min	<p>Adjektivhistorie om søvnrådene som virker</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • For de som ønsker/trenger, les denne artikkelen: «Søvnrådene som virker» https://www.youtube.com/watch?v=icZbJ9hkdoi 	Bli bevisst på søvnrådene på en morsom måte
15 min	<p>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.</p> <p>Tegn noe du kan om søvn. Her er noen forslag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvorfor vi trenger å sove? • Hva skjer når vi sover? • De viktigste søvnrådene • Søvntryk 	Aktivere og repetere, bruke flere sanser
5 min	<p>Nærværstrening: 3 minutters avslapning og ro i klassen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	Bli bevisst på pust, nærvær,



	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	ro og hvile
10 min	Søvnlogg <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	Aktivere Leke Dele glede
Ekstra	Ekstraoppgave film: Se hele TED-talk filmen (20 minutter) i en engelsktime. Matt Walker "Sleep is superpower": https://www.youtube.com/watch?v=5MulMqhT8DM	Lære om søvn

Ressurser:

- Helse Bergen Haukeland Universitetssykehus. (2016, 20. september). Søvnhygiene - gode råd ved søvnproblemer. Hentet fra <https://helse-bergen.no/nasjonalt-competansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno/sovnhygiene-gode-rad-ved-sovnproblemer>
- Helse Bergen Haukeland Universitetssykehus. (u.å.). Nettside: Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (SOVno) <https://helse-bergen.no/nasjonalt-competansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno>

Se adjektivhistorien lenger ned



Adjektivhistorie om søvnrådene som virker

Derådene om søvnhygiene virker! Man må følge fleresøvnhygieneråd samtidig i minst 2-3uker før de faktisk virker. Jo lengre du er våken, jo større blir ditt indre«søvntrykk». Når du har vært lenge våken, får du mer dypsøvn og du går raskere inn i dendype søvnen. Fokuser på å være våken når du er våken, bruk den kroppen og dethodet!

Tren eller gå gjerne entur i dagslys, så har du dekket to søvnhygieneråd på en gang.

Prøv å unngåsøvntyver. Enlur på dagtid ødelegger for kvelden. Andresøvntyver erenergidrikker, nikotin og koffein sent på dagen,trening rett før leggetid, engasjerendeaktiviteter som ikke gir deg muligheten til å merke at du er trøtt og trenger å legge deg,diskusjoner,klokkeitting oggrubling når du egentlig kunne ha sovet. Når du står opp på noenlunde samme tidspunkt hver dag, stilles din indredøgnrytme. Du har en slik«klokke» i hjernen, men allecellene i kroppen din har også en døgnrytme. Har du tenkt på hvorfor du kan gå mangetimer utenmat om natten? Døgnrytmen styrerhormoner som gjør at vi ikke blir sultne om natten. Har du merket at du ofte må på do på et ganske fast tidspunkt? Igjen snakker vi om en døgnrytme i dittfordøyelsessystem. Om du står opp på de samme tidene hver





du

.....dag, blir du også trøtt på ganske like tider om kvelden. På denne måten er det også lettere å få nok søvn. Lag deg enrutine som forsøker å gjøre noenlunde lik hver kveld. Gjerne noe litt passivt, som gjør at du
www.robustungdom.no
kjenner trøttheten. Lese enbok, se etprogram, prate medvenner, noe du liker. Vi sover best når det.....soverommet er passe mørkt og har passe temperatur. Når vi er passe mette og når vi føler oss sånn passe fornøyd. Prøv derfor å unngåkrangler ogdiskusjoner om kvelden. Har du mangebekymringer, så skriv dem ned, og utsett å gjøre noe medproblemer til neste dag. Det kan være lurt å unngå å se på denklokken om natten. Du må ikke telle hvor mangetimer som er igjen til du må opp. Pass på at denhjernen assosierer sengen til søvn og ikke alt mulig annet. Det vil si at det er lurt å unngå å jobbe påpc, seTV ogmobiltelefon i sengen.

Kilde: Ane Wilhelmsen Langeland - Rådene som virker mot søvnløshet (2018, 5. juni).

Hentet fra

<https://www.psykologforeningen.no/publikum/informasjonsvideoer/videoer-om-livsutfordringer/raadene-som-virker-mot-soevnloeshet>

