

Årsevaluering for Sund Søvn og Sund Skærm på Islev Skole 2023-2024



Baggrund

Islev Skole har de sidste fire år gennemført forløb med fokus på udskolingselevs søvnbehov og søvnvaner og -rutiner. Det er en fast del af skolens udskolingsprofil og vi vil gerne vise eleverne, hvilken betydning gode vaner og rutiner for søvn, motion, kost og styret skærm har for deres trivsel og sundhed.

Indsatsen justeres lidt hvert år som vi bliver klogere og i skoleåret 2023-2024 er formålet udvidet til Sund Søvn og Sund Skærm, da der er en tæt sammenhæng mellem søvn og skærmb brug ved aften- og nattetid.

Målene for indsatsen er fortsat:

1. At eleverne sover mere og derfor trives bedre
2. At eleverne får gode vaner og rutiner
3. At eleverne derfor lærer mere og bedre.

De fysiologiske vilkår

Teenagere har behov for 8-10 timers søvn hver nat. Mindre søvn betyder mere stressede, urolige og ikke-skoleparate elever. Teenagere har af objektive, genetiske fysiologiske grunde svært ved at falde i søvn tidligere end kl. 23. De udskiller først søvnhormonet melatonin omkring midnat. Når vi beder dem om at gå tidligt i seng, så de kan være udhvilede og skoleparate næste morgen kl. 8, så beder vi dem med andre ord om at gøre noget, de har meget svært ved. En skole med tidlige mødetider kan være en af forklaringerne på, at elever ofte virker trætte og ukoncentrerede: Eleverne er i konstant søvnunderskud.

Årets indsats

På baggrund af resultater fra pilotprojekter 2020-2023 blev Islev Skoles indsats for bedre søvn og skærmvaner ved skoleårets start opskaleret således, at elever på 7.-9. årgang mødte en lektion senere, kl. 9 hver dag i hele skoleåret.

Indsatsen har altså haft to hovedspor, søvn og skærm.

Undervisningsaktiviteter har i år fordelt sig over tre typer:

- undervisning og diskussion og måling i alle udskolingsklasser tre gange fordelt over året
- månedsindsats med HVIL-app i alle 7. klasser og
- forløb i 8. klasse hvor eleverne blev udstyret med smart-watches og fulgte egen søvnmængde og søvnstype.

Da eleverne er mødt kl. 9 hver dag, er der for den enkelte elev 5 lektioner der blev læst på normal vis. To af disse blev lagt som lektioner sidst på dagen, en konverteret til to-lærer-lektioner og to blev til skytimer, som eleverne kunne lægge fleksibelt på ugen (ofte træningsopgaver).

Fire centrale søvnråd har været kommunikeret:

- 1) Gå i seng samme tid hver dag inkl. weekend +/- 30 minutter.
- 2) Stå op samme tid hver dag inkl. weekend +/- 30 minutter
- 3) Luk og sluk alt med knapper (skærme) 30 minutter før du går i seng
- 4) Værelset er mobilfrit om natten

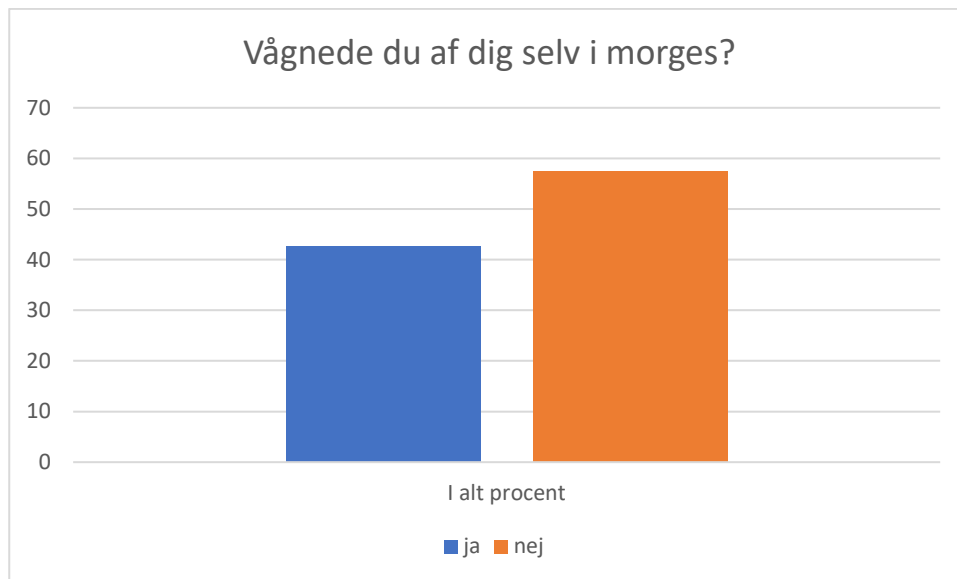
Her følger resultater baseret på egne målinger samt hovedresultater for HVIL-indsatsen på 7. klassetrin. Egne målinger er foretaget i klasserne hvor eleverne har svaret på digitale spørgeskemaer i enten Forms (Microsoft) eller Aha-slides (Skoletube). Målingerne har derefter været genstand for klasses Diskussion. Der er

i enkelte figurer inddraget data fra den nationale Skolebørnsundersøgelse offentliggjort i efteråret 2023. Særskilt rapport for HVIL-indsatsen er vedlagt.

Søvn

Det har været ambitionen at eleverne med ændrede mødetider, undervisning, diskussion og målinger med egen krop erfarer betydningen af søvn for deres friskhed og trivsel

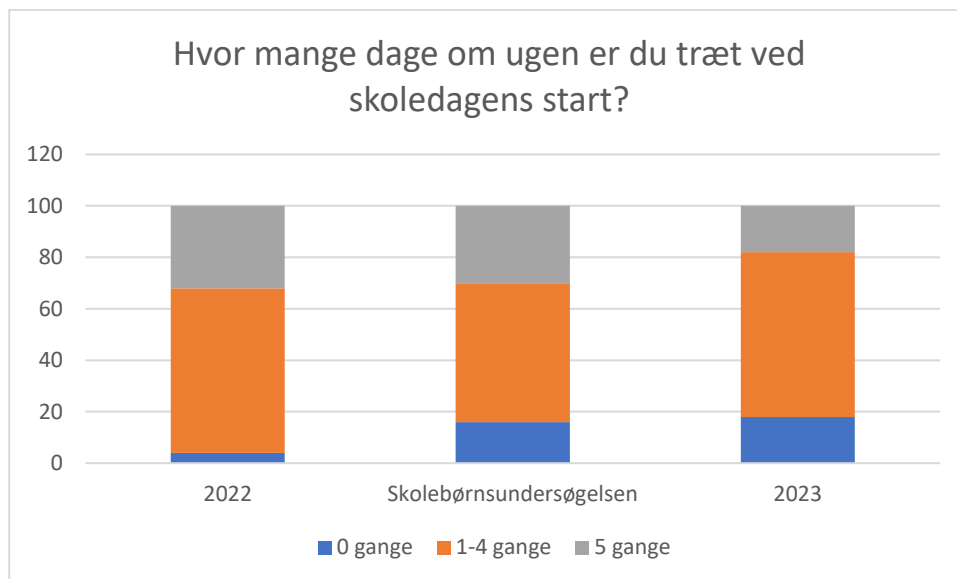
Figur 1.



Figur 1 viser, at over 40% af eleverne vågner af sig selv om morgenen. At elever vågner af sig selv, kan ses som tegn på, at de har fået tilstrækkeligt med søvn.

Nedenstående figur viser udviklingen fra 2022 til 2023 samt Islev Skole målt op med resultaterne fra den nationale Skolebørnsundersøgelse.

Figur 2.

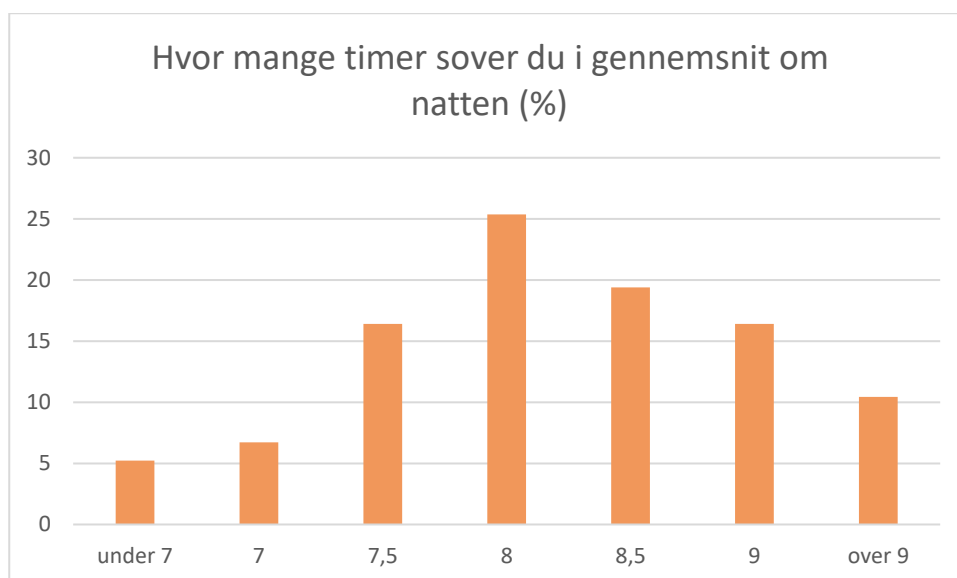


Figuren viser, at på Islev Skole er der flere elever, der aldrig er trætte i 2023 end før indsatsen i 2022. Andelen af "helt" morgenfriske elever stiger fra 4% til 18%, hvilket også er højere end resultatet fra Skolebørnsundersøgelsen.

Andelen der er trætte hver dag på Islev Skole falder fra 32% til 18%, hvilket også er mindre end andelen i Skolebørnsundersøgelsen.

Teenagers søvnbehov er ifølge Sundhedsstyrelsen på 8-10 timers søvn hver nat.

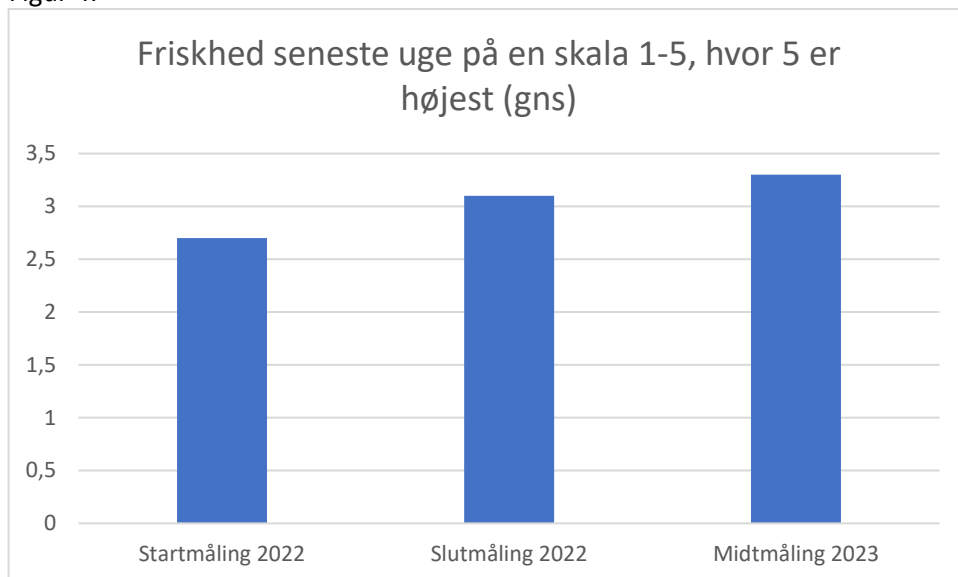
Figur 3.



Figur 3 viser at lige over 70% af eleverne får 8 timers søvn eller mere, men jo også at næsten 30% opbygger et søvnunderskud og at lidt over 10% sover så lidt at (7 timer eller mindre) at det vil påvirke deres læring.

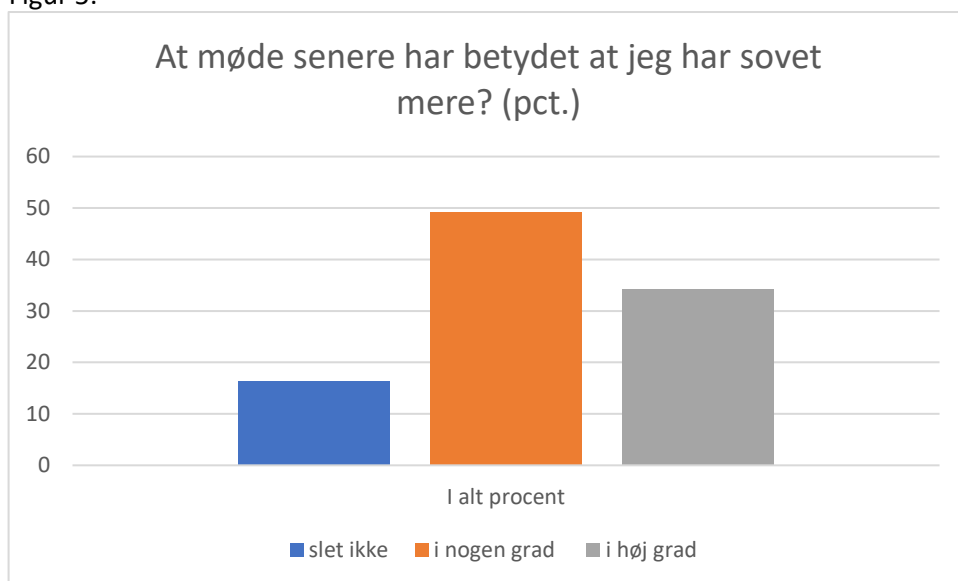
Sammenlignes data fra før søvnindsatsen i 2022 med midtvejsmåling i 2023 så er andelen der får under 8 timers søvn i gennemsnit faldet fra ca. 40% til ca. 25%. Det gennemsnitlige antal timers søvn er steget fra 8 timer til lidt over 8 timer og et kvarter.

Figur 4.



Figuren viser egne målinger af elevernes oplevede friskhed. Der kan ses en stigende tendens. Friskhed er interessant fordi det både fortæller om effekt af senere mødetider og der kan ses en sammenhæng mellem friskhed - trivsel og læring. Grundlæggende har det været en præmis, at hvis eleverne sover mere, trives bedre så lærer de også mere og bedre.

Figur 5.



Som det fremgår af figur 5 er der grund til at tro, at den senere mødetid har givet mere søvn til flertallet af elever, ca. 85%. Men også at der er en gruppe, der af den ene eller anden grund ikke har haft gavn af de

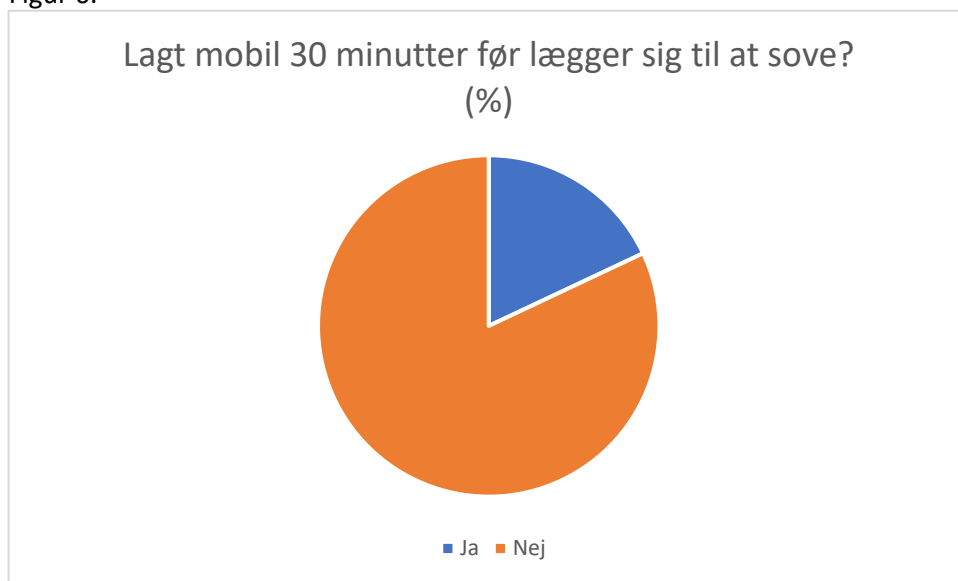
senere mødetider. Blandt andet kan familiens morgenrutiner gøre, at det ikke er praktisk muligt at udnytte den senere mødetid.

Skærm

Der har i året været fokus på gode skærmvaner ved særligt to råd:

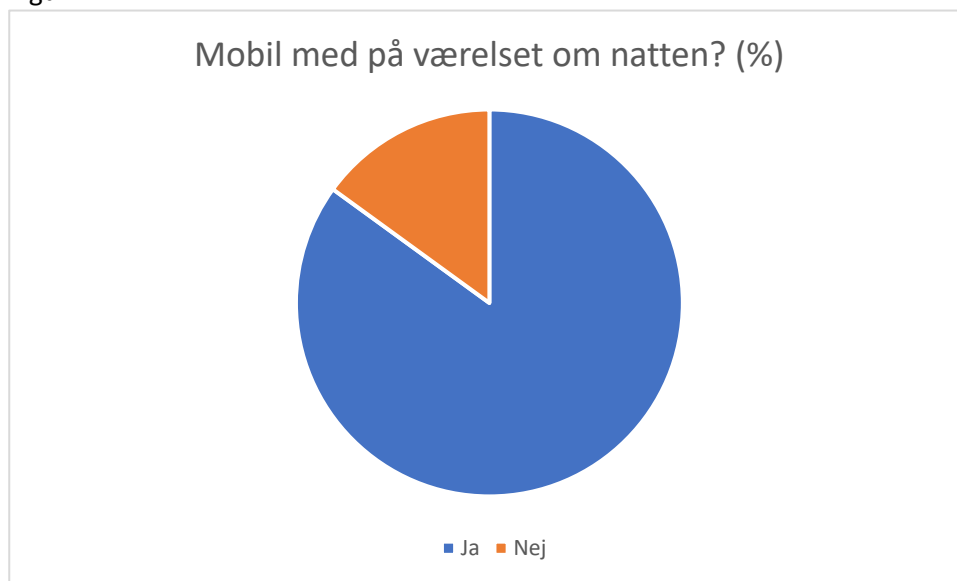
- slukket skærm 30 minutter før sengetid
- værelset er mobilfrit om natten.

Figur 6.



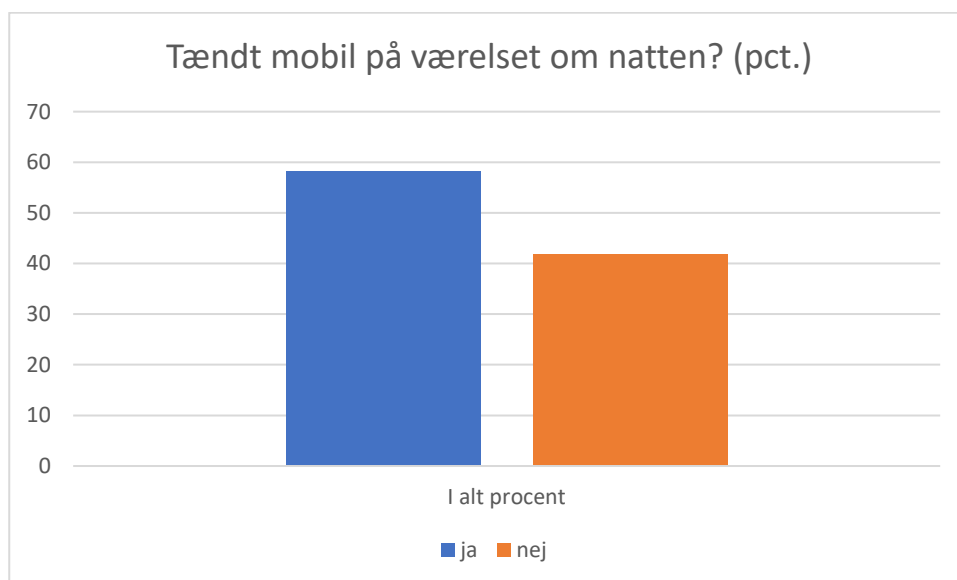
Figur 6. og 7. viser, at det for elever er vanskeligt at overholde søvnrådene vedr. skærmbrug om aftenen og natten. Kun 18% er uden skærm før de skal sove og kun 15% har ikke mobil på værelset om natten. Det er et godt bud, at det er den samme gruppe elever på mellem 15 - 20%, der overholder begge de centrale søvnråd vedr. skærm.

Figur 7.



Da mange elever bruger mobilen som alarm og/eller har flytilstand eller forstyr-ikke, har der i målinger dog også været spurgt ind til om eleverne havde en tændt mobil med på værelset.

Figur 8.



Som det fremgår af figur 8 er der 40% der svarer, at de ikke har en "tændt" mobil med på værelset. Det vil omvendt sige at 60% er online.

Lærerne

10 udskolingslærere på tværs af 7.-9. årgang har evalueret søvn- og skærm-indsatsen.

Figur 9.

2. Vurderer du at elever har været i bedre trivsel med de senere mødetider?

[Flere detaljer](#)

● Ja	8
● Nej	1
● Uændret	1



Som det fremgår af figur 9, vurderer 8 ud af 10 (80%), at eleverne trives bedre med de senere mødetider, 70% ser også friskere elever. Til gengæld vurderer kun 40% af lærerne, at der er med indsatsen er skabt større bevidsthed om skærmvaner.

Der er samlet set stor opbakning til indsatsen fra lærerne, dog anfører 3 ud af 10 at flere elever kommer for sent med de senere mødetider.

HVIL-app

Over 4 uger har alle 7. klasser gennemgået forløb med 4 søvn-temaer. Forløbet har været app-baseret og har indeholdt information, målinger og quizzer. Særskilt rapport for denne del af indsatsen kan ses i bilag 1, men resultaterne er i kortform:

- Skærmtid i sengen falder
- Søvn-effektiviteten stiger
- Eleverne sover også mere
- Mindre træthed

Lidt paradoksalt blev denne del af indsatsen i høj grad baseret på elevernes mobiltelefoner, som adviserede dem flere gange om dagen med information, quizzer og målinger. Det virkede til at fange elevernes opmærksomhed hurtigt, men det blev også tydeligt, at der fra lærerside skulle skabes et fællesskab i klassen, hvor viden og diskussioner kunne folde sig ud. Det kan derfor konstateres, at det har været vanskeligt at fastholde elevernes motivation og en høj deltagelsesprocent gennem 4 uger.

Smart-watches

I en 8. klasse blev alle elever udstyret med smart-watches, der kortlagde elevernes søvnmønstre, særligt søvnlængde samt fordeling på REM-søvn og dyb søvn. Denne del af indsatsen lagde op til konkurrencer

(”Hvem kender sin søvn bedst”) og oplæg om hvorfor vores hjerne og krop har brug for forskellige typer søvn. Forløbet, der dækkede i alt 14 dage, skabte på en god måde et oplyst fælles grundlag at tale om søvn på.

Afrunding

Årets indsats kan på kort form opsummeres således:

- Elever sover mere og er mindre trætte ved skolestart
- Eleverne er friskere, trives bedre
- 15-20% er uden mobil op til sovetid og holder værelset mobilfrit om natten.

Målene for indsatsen Sund Søvn og Sund Skærm er:

1. At eleverne sover mere og derfor trives bedre
2. At eleverne får gode vaner og rutiner
3. At eleverne derfor lærer mere og bedre.

Årets erfaringer og målinger tyder på, at indsatsen har givet størst resultat på for punkt 1. Derimod har det været vanskeligt for mange elever at ændre skærmvaner om aftenen. Det er åbenlyst ikke blot et spørgsmål om undervisning og information om hvad der er hensigtsmæssig adfærd. Et grundvilkår i Sund Søvn og Sund Skærm er, at den adfærd der skal påvirkes og ændres, den sker i hjemmene. Et tæt samarbejde med forældre er derfor naturligvis afgørende. Foredrag med Chris MacDonald for alle udskolingsforældre (og elever) og fast punkt på første forældremøde har været en del af dette samarbejde, som skal søges knyttet endnu tættere, hvis der skal opnås større effekt af indsatsen med Sund Søvn og Sund Skærm

En anden erfaring fra årets indsats er, at afgrænsede kortere forløb med et særlig fokuspunkt har fungeret godt, og måske kan det greb være med til at oplyse og i højere grad påvirke elevers skærmb brug om aftenen og natten.

/kg/17-06-24