

**Årsevaluering for Sund Søvn og Sund Skærm
på Islev Skole 2024-2025**



Baggrund

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

Målene for indsatsen 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.

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

Alle elever på 7.-9. årgang møder en lektion senere, kl. 9 hver dag i hele skoleåret.

Indsatsen har to hovedspor, søvn og skærm.

Undervisningsaktiviteter har i år fordelt sig over to typer:

- undervisning og diskussion og måling i alle udskolingsklasser fordelt over året
- 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 er blevet omlagt i skemaet. Tre af disse er lagt som lektioner sidst på dagen og to er konverteret til to-lærer-lektioner.

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

Rådene og indsatsen i øvrigt er inspireret af Fonden JustHuman's arbejde for sundhed og trivsel.

Her følger resultater baseret på egne målinger foretaget i klasserne, hvor eleverne har svaret på digitale spørgeskemaer i Aha-slides (Skoletube). Målingerne har derefter været genstand for klassesdiskussion. Der fremlægges endvidere resultater fra spørgeskemaer (Microsoft Forms) sendt til forældre på 7.-9. årgang samt hovedlærere på de tre årgange.

Søvn

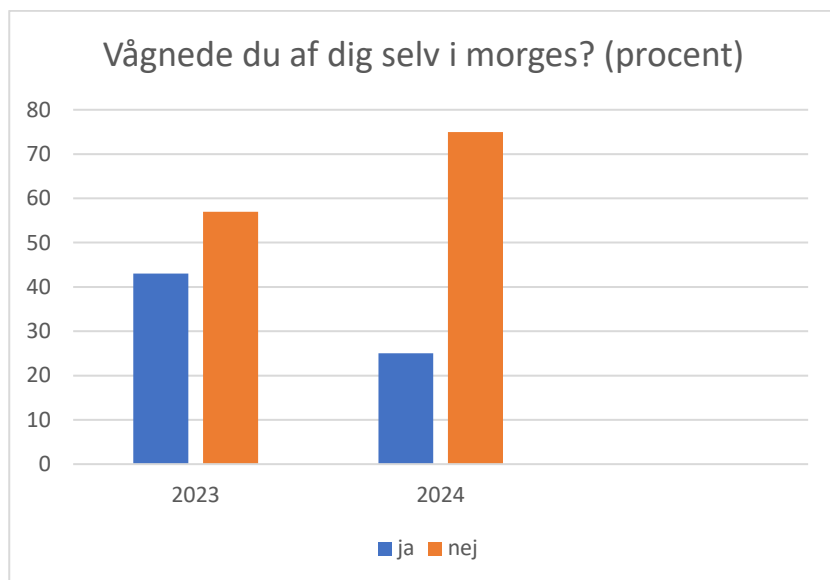
For søvndelen er det afgørende at tilstræbe en rytme ved at følge rådene vedr. sengetid, og hvad tid man står op:

- 1) Gå i seng samme tid hver dag inkl. weekend +/- 30 minutter.
- 2) Stå op samme tid hver dag inkl. weekend +/- 30 minutter

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. Resultaterne viser elevernes egenevaluering. Målingerne har været en del af søvn- og skærmundervisningen, og derfor er der sikret høj besvarelsesprocent om end den ikke er 100, da fraværende elever ikke har været besvaret spørgsmålene.

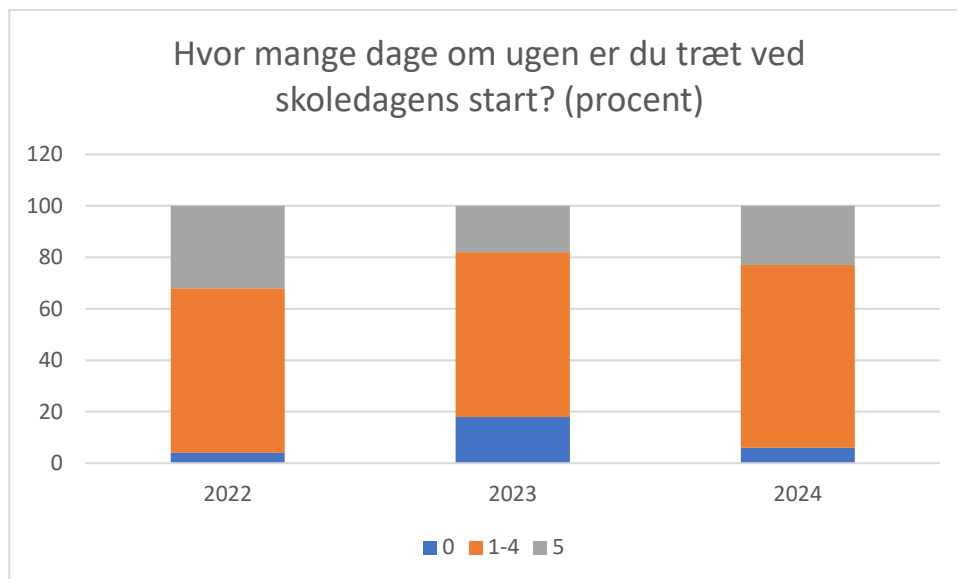
Helt overordnet viser målinger, at eleverne i gennemsnit sover lidt mindre end sidste år, og at det for langt de fleste ikke er lykkedes at indarbejde gode skærmrutiner.

Figur 1.



Figur 1 viser, at 25% af eleverne i 7.-9. klasse vågner af sig selv om morgenen. At elever vågner af sig selv, kan ses som tegn på, at de har fået tilstrækkeligt med søvn. Tal for 2023 er taget med som eksempel på, at der på dette område i år ikke kan konstateres en positiv udvikling, men derimod måske ses en afmattende effekt af indsatsen.

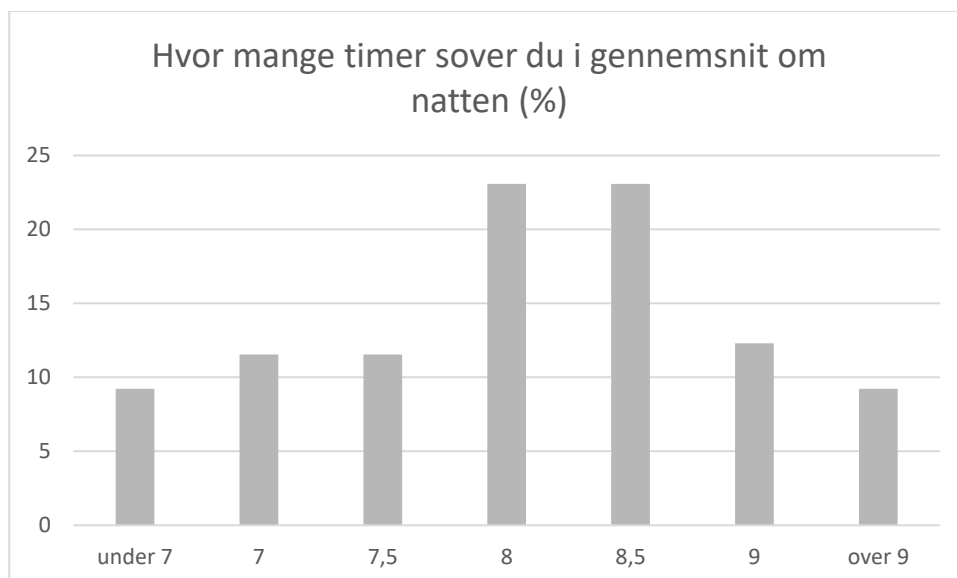
Figur 2.



For 2024 gælder det, at andelen af elever, der aldrig er træt er faldet, og andelen der altid er træt er omvendt steget i forhold til 2023. Sammenlignet med 2022 er der dog en positiv udvikling.

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

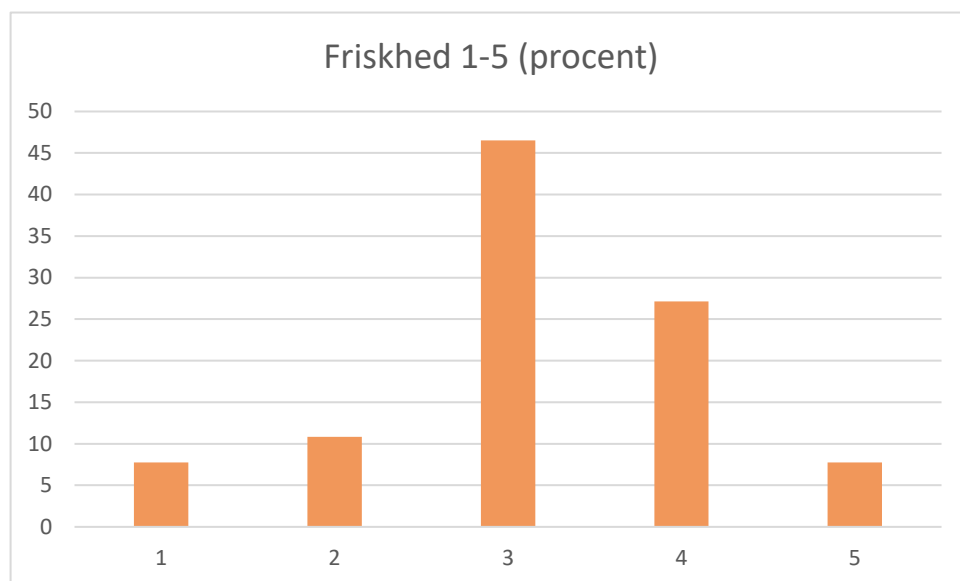
Figur 3.



Figur 3 viser at lige under 70% af eleverne får 8 timers søvn eller mere, men jo også at lige over 30% opbygger et søvnunderskud. Af de 30% er der lidt over 10%, der sover så lidt (7 timer eller mindre), at det må forventes at påvirke deres læring.

Sammenlignes data fra før søvnindsatsen i 2022, så er andelen der får under 8 timers søvn faldet fra ca. 40% til ca. 30% i 2024. Til gengæld er det gennemsnitlige antal timers søvn kun steget marginalt. De bagvedliggende målinger viser, at det særligt er 9. classes eleverne, som har svært ved at få tilstrækkeligt med søvn.

Figur 4



Figuren viser elevernes egenoplevede friskhed den seneste uge. Friskhed er interessant fordi det både fortæller om effekt af senere mødetider, og om der kan ses en sammenhæng mellem søvn, skærmvaner og friskhed.

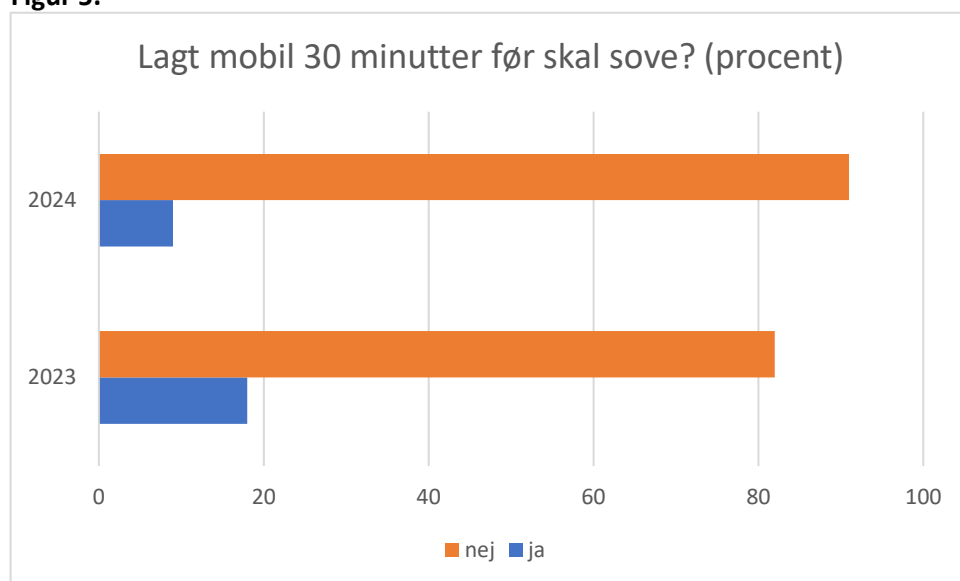
Friskheden har stort set været på samme niveau de sidste tre år , mellem 3,1 og 3,3 i gennemsnit, i år på 3,2.

Skærm

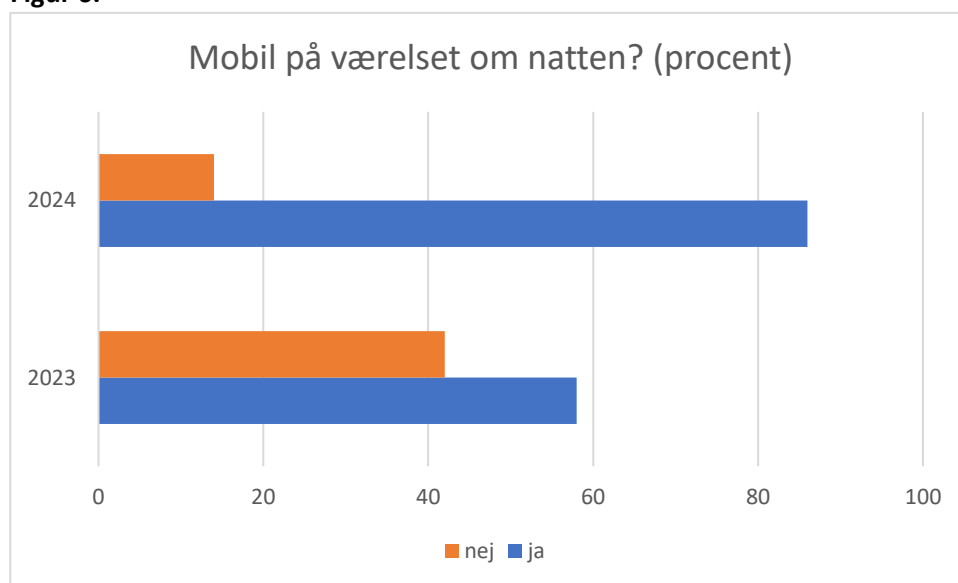
Der har i året været fokus på gode skærmvaner ved særligt to råd:

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

Figur 5.



Figur 6.



Figur 5. og 6. viser, at det for elever er vanskeligt at overholde søvnrådene vedr. skærmbrug om aftenen og natten. Kun 9% er uden skærm før de skal sove og kun 14% har ikke mobil på værelset om natten. Det er et godt bud, at det er den samme gruppe elever på mellem 9 - 14%, der overholder begge de centrale søvnråd vedr. skærm.

Lærerne

Der er opbakning til indsatsen fra lærerne. 5 ud af 6 lærere vurderer at eleverne har gavn af de senere mødetider. Omvendt mener også 5 ud af 6 lærere, at det ikke er lykkedes at gøre eleverne bevidste om egne skærmvaner.

"De er tydeligvis mindre trætte. De elever der passer sengetider og slukker tidligt for skærm er mere læringsparate og udhvilede. For de elever der fortsat er på skærmen til sent ud på natten har mødetiden kl. 9 ingen effekt."

Forældre

Med 52 forældrebesvarelser på 170 elever er der ca. 30% der har deltaget i evalueringen, der foregik med digitalt spørgeskema (Microsoft Forms). 71% vurderer at deres barn har gavn af den senere mødetid.

"Jeg er mor til en teenagedreng og må bare sande at hans krop er ikke i gang tidligt om morgenen, så føler at det er bedre for ham og nemmere at komme op og igang når mødetiden er 9 og ikke 8."

"Vores datter kan godt lide at have god tid om morgenen og et plus at der er en buffer hvis hun har haft svært ved at falde i søvn nogle gange".

Der er dog også 23%, som ikke mener deres barn har gavn af ændrede mødetider

"Barnets dag er bare flyttet en time. Det går meget ud over både aften- og morgenrutiner."

Citatet viser præcist risikoen for, at eleven ikke får mere søvn, men blot rykker døgnrytme. Hvilket kan være til en mere naturlig teenage-rytme, men jo også med konsekvenser for et familieliv.

Når det kommer til skærmregler og -rutiner tilkendegiver 92% af forældrene, at der er talt om skærmregler i hjemmet, mens noget færre, 60%, har regler for skærmbrug på hverdage. Der er ikke spurgt konkret ind til efterlevelse af skærmrådene om at lægge skærmen 30 minutter før sovetid og et mobilfrit værelse om natten.

Smart-watches

I en 8. klasse blev alle elever udstyret med smart-watches, der kortlagde elevernes søvn mønstre, 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 er mindre trætte ved skolestart og sover marginalt mere i gennemsnit end før indsatsen med senere mødetider. Dog er der i forhold til 2023 større morgentræthed og elevernes søvnlængde angives til at være lidt mindre.
- Kun 9% er uden mobil op til sovetid og 14% holder værelset mobilfrit om natten. Også her kan konstateres en negativ udvikling, da der i 2023 var 18% der var uden mobil op til sovetid og 42% der havde mobilfrit soveværelse.

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 for punkt 1, hvor der fortsat kan ses en udvikling fra før de senere mødetider. Derimod er det 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 tidligere års 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 skærmbrug om aftenen og natten. Årets forløb med smart-watches var også et eksempel på at "kampagne-modellen" kan lykkes med at skabe motivation, interesse og opmærksomhed.

Justering og kommende evaluering af 3-års indsatsen

De senere mødetider er besluttet som en 3-årig indsats, således at skoleåret 2025-2026 bliver indsatsens tredje år. Årets resultater giver anledning til at overveje, om der er brug for justering i måden vi arbejder med søvn og skærm på.

- Fortsætte eksisterende ordning, men i samspil med psykolog og stifter af Dabeco David Madsens aktiviteter undersøge hvordan skærmen kan bruges og begrænses i både skole og fritid. I starten af næste skoleår er der foreløbig planlagt oplæg med David Madsen for lærere om brugen af mobiltelefoner i undervisningen, ligesom der vil blive separate oplæg for elever og forældre om mobil og skærms betydning i fritidsliv og hjemmet.
- Øget / anden forældreinddragelse. Kommunikation til forældre er sket ved årets start på aula, og der har været deltagelse og diskussion af 7. og 8. klassernes målinger på forældremøder ved skoleårets start. Søvn og skærm har også været gennemgående punkt på skole-hjem-samtaler. Denne form vil blive gentaget, og overvejes udvidet.

Kommende evaluering foråret 2026 skal sikre beslutningsgrundlag for:

- At tage stilling til om indsatsen skal fortsætte i dens nuværende form, eller om arbejdet med elevers sundhed og trivsel skal fortsætte på andre måder.
- På det tidspunkt kan det også overvejes om indsatsen skal ændres til en kortere, mere intensiv periode med ændrede mødetider fra fx efterårsferie til jul (ca. 8 uger). For at sikre større fokus og engagement.

/kg/01-06-25