

# Årsevaluering for Sund Søvn og Sund Skærm

Islev Skole 2025-2026



## **Baggrund**

Islev Skole har de sidste seks år gennemført forløb med fokus på udskolingselevs søvnbehov og søvnvaner og -rutiner. Det har været en del af skolens udskolingsprofil og har skullet vise eleverne, hvilken betydning gode vaner og rutiner for søvn, motion, kost og styret skærm har for deres trivsel og sundhed. De seneste 3 skoleår har mødetiden fast ligget på kl. 9.00.

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.

Denne evaluering er både en evaluering for skoleåret og en samlet evaluering for Sund Søvn-projektperioden 2023-2026.

## **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 ligeledes fordelt sig over to typer:

- undervisning og diskussion og måling i alle udskolingsklasser fordelt over året
- forløb i 7. klasse hvor eleverne blev udstyret med smart-watches og fulgte egen søvnmængde og søvnstype.

Da eleverne møder 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 de 8 udskolingsklasser, hvor eleverne har svaret på digitale spørgeskemaer i Aha-slides (Skoletube). Målingerne har derefter været genstand for klassediskussion. Der fremlægges endvidere resultater fra spørgeskemaer (Microsoft Forms) sendt til forældre på 7.-9. årgang samt lærerne på de tre årgange.

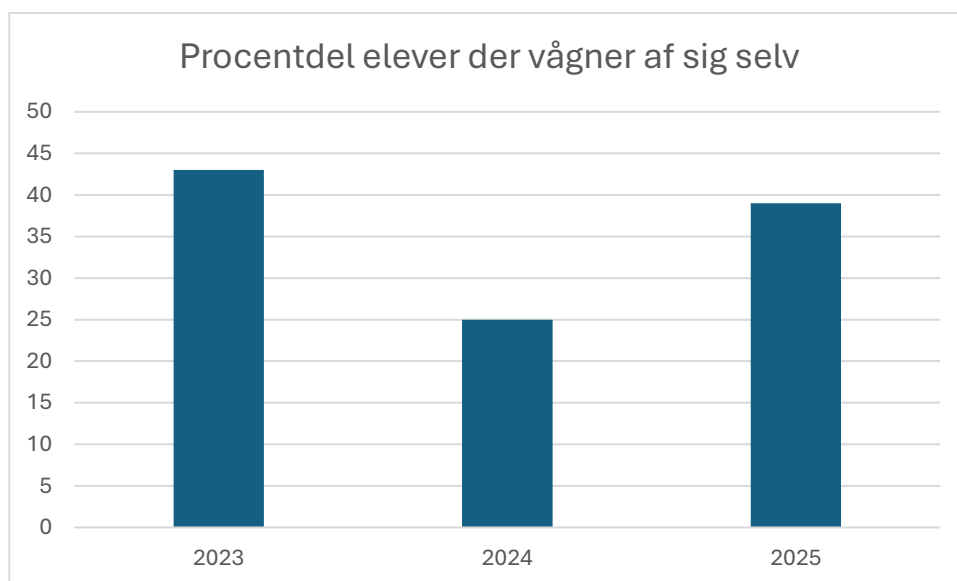
### **Søvn**

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

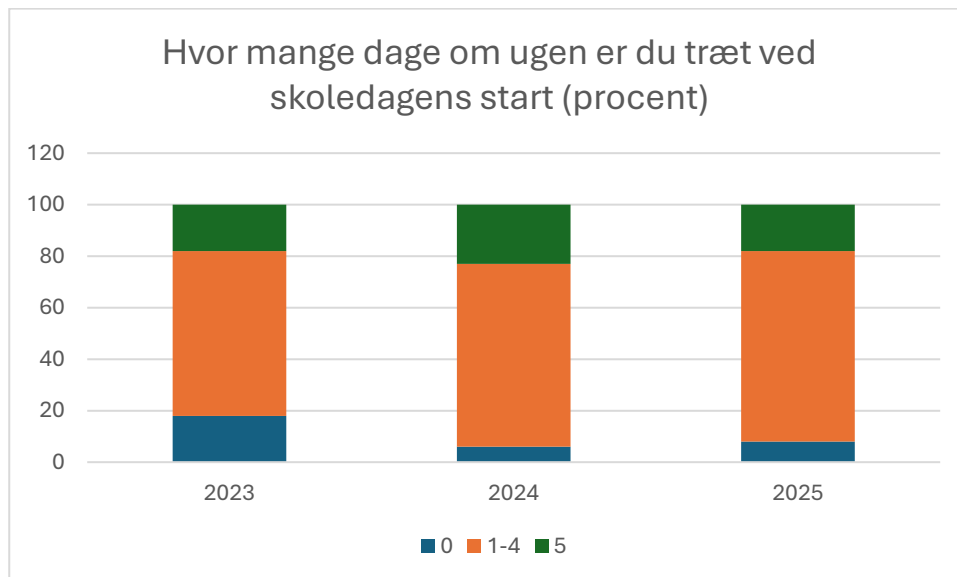
Det har været ambitionen, at eleverne med ændrede mødetider, undervisning, diskussion og målinger på egen krop erfarer betydningen af søvn for deres friskhed og trivsel. Resultaterne viser elevernes egenevaluering. Målingerne har været en del af søvn- og skærmundervisningen, og derfor er der sikret høj besvarelsesprocent, om end den ikke er 100%, da fraværende elever ikke har været besvaret spørgsmålene.

**Figur 1.**



Figur 1 viser at 39% 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. Som det kan ses, er der variation i andelen over projektårene.

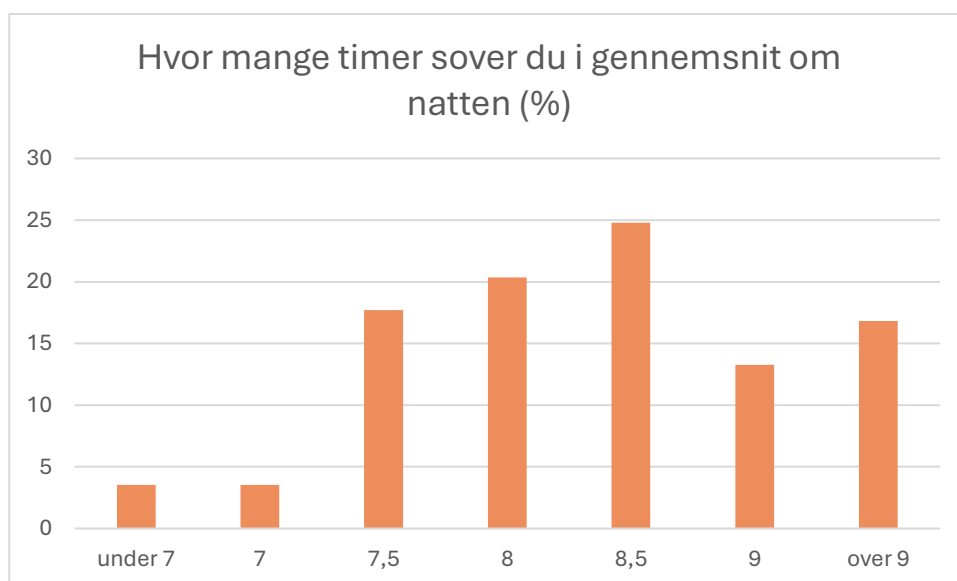
**Figur 2.**



Andelen af altid friske elever (scoren 0) er faldet fra 18% til 8% i projektperioden, mens andelen af altid trætte elever (scoren 5) i 2025 er tilbage på 2023-niveauet på 18%. De bagvedliggende data viser en markant forskel på 7. - og 9. classes elever, hvor 7. klasserne scorer sig selv mindre trætte.

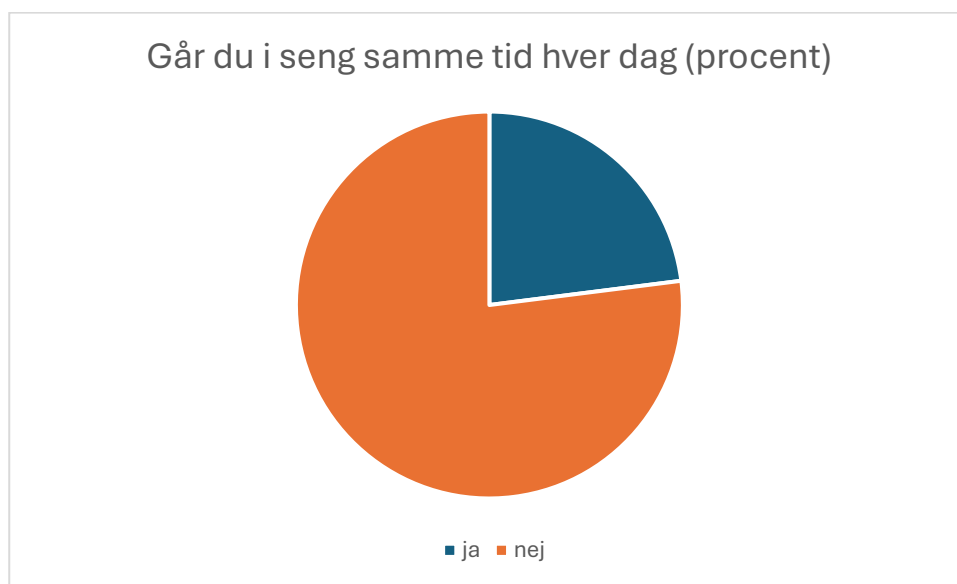
Teenagers søvnbehov er ifølge Sundhedsstyrelsen på 8-10 timers søvn hver nat.

**Figur 3.**



Figur 3 viser, at 75% af eleverne får 8 timers søvn eller mere, men også at 25% opbygger et søvnunderskud. Sammenlignet med data fra før søvnindsatsen i 2022, så er andelen der får under 8 timers søvn faldet fra ca. 40% til 25% i 2025, men måske endnu vigtigere er andelen der kun får 7 timers søvn eller mindre er faldet fra 21% til 8%. Den gennemsnitlige mængde søvn er steget fra 8 timer til 8 timer og 20 minutter. Den 45 minutter senere mødetid slår altså tilsyneladende kun halvt igennem. I de bagvedliggende målinger fremgår det, at 7. klasses elever sover mere end 9. klasses elever.

**Figur 4.**

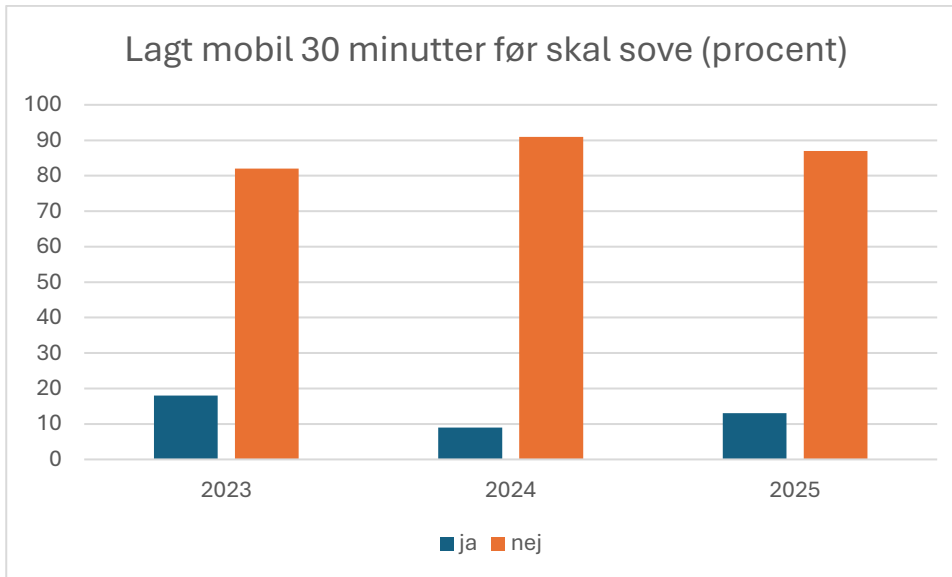


Som det fremgår af figur 4, bliver søvnrådet om at gå i seng samme tid hver dag +/- 30 minutter fulgt af 23% af udskolingseleverne. For 9. klasses eleverne gælder det dog kun 10%.

Opsamlende kan det konstateres, at 39% af udskolingseleverne vågner af sig selv/får tilstrækkeligt med søvn, i gennemsnit sover ca. 8 timer og 20 minutter, mens 25% får under 8 timers søvn og med stor sandsynlighed er i søvnunderskud.

## **Skærm**

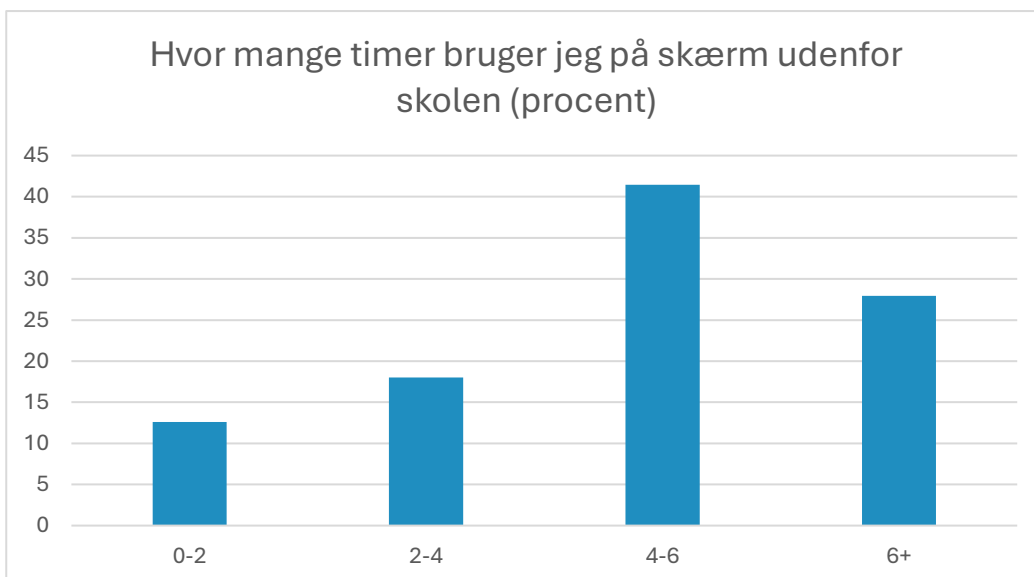
**Figur 5.**



Som det fremgår, har det i projektperioden på næsten uændret niveau været svært for udskolings eleverne at være uden mobiltelefon 30 minutter før sengetid. I 2025 lykkedes det kun for 13%. 29% af eleverne har en tændt mobiltelefon med på værelset. Væsentlig flere har dog mobiltelefon på værelset, men på ”forstyr ikke”.

Eleverne er blevet spurgt ind til deres skærmforbrug udenfor skolen, hvilket er højt som det fremgår nedenfor. 69% er på skærm mere end 4 timer om dagen. Interessant er det måske, at også børn er opmærksomme på, at det kunne være en god ide at være mindre på skærm, 37% har svaret, at de gerne vil bruge mindre tid på skærm.

**Figur 6.**



Samlet set kan det konstateres, at eleverne har haft svært ved at følge råd om gode rutiner for søvn og endnu sværere ved at etablere gode skærmvaner.

**Figur 7.**



Figur 7 viser et flertal på 65%, der ønsker at fortsætte med senere mødetider efter sommerferien, 13% har svaret ved ikke og 22% ønsker mødetiden tilbage til kl. 8.

### **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 skabte på en god måde et oplyst fælles grundlag at tale om søvn på.

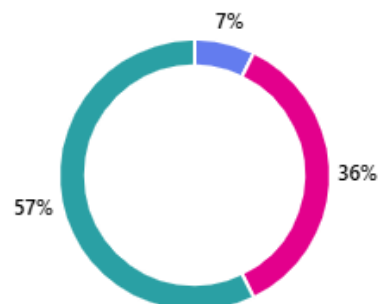
### **Lærere**

Der har de tidligere år været stor opbakning til søvn- og skærmindsatsen fra udskolingslærerne. Det har i projektperiodens sidste år ændret sig noget, og som det fremgår af figur 8, er der nu mere blandede oplevelser af, om eleverne har gavn af de senere mødetider.

**Figur 8.**

1. Vurderer du, at eleverne har gavn af de senere mødetider?

● Ja	1
● Nej	5
● Både og	8



*"Det er min erfaring at de er endnu mere trætte og endnu mindre undervisningsparate og klar til læring om eftermiddagen. De slukker ikke for skærmen tidligere og går sent i seng. Altså ingen effekt for langt de fleste."*

*"Mange af de elever, der kunne have gavn af tiltaget, kommer alligevel for sent, og er trætte ved dagens udgang. Det er de "få" 4-5 stykker. Generelt for klassen ser jeg at eleverne lever godt af tiltaget med sen mødetid."*

*"Eleverne går alligevel senere i seng. De rykker deres rutiner med en time eller længere. De sover ikke mere, som var intentionen."*

Af 14 udskolingslærere ønsker 10 at vende tilbage til mødetid kl. 8, 2 ønsker at fortsætte indsatsen og 2 har svaret ved ikke.

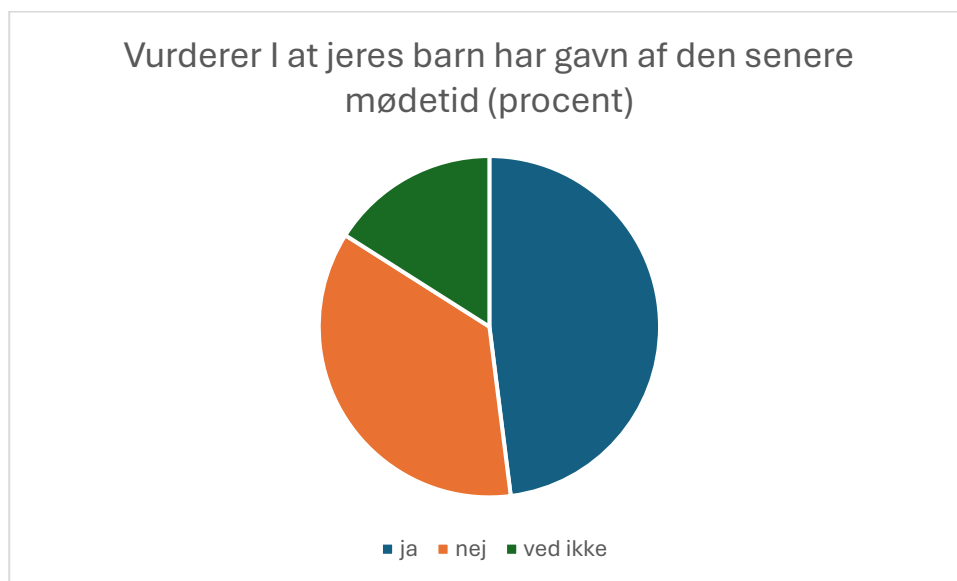
*"Jeg synes det er ærgerligt at miste en lektion matematik og dansk. Flere elever har behov for, at en voksen er hjemme til at sende dem i skole. Det er ikke muligt hos alle, hvis de skal møde kl. 9."*

Opsummerende lægger lærerne altså vægt på det mulige faglige tab ved reduceret antal dansk og matematiktimer, de vanskelige sene eftermiddagslektioner, og at en gruppe elever har svært ved at komme i skole (til tiden) uden forældre støtte om morgenen.

### **Forældre**

Med 62 forældrebesvarelser på 130 elever er der opnået en svarprocent ca. 50% i evalueringen, som foregik med digitalt spørgeskema (Microsoft Forms).

**Figur 9.**



Som det fremgår, mener 48% af udskolingsforældrene, at deres barn har gavn af den senere mødetid, 36% mener nej og 16% har svaret ved ikke. De bagvedliggende tal viser, at den positive vurdering er størst blandt 9. klasser, mens der for 7. klasser er et flertal på 52%, der ikke mener, at der er gavn af de senere mødetider.

De kritiske svar begrundes af flere med, at familiens rutiner gør, at eleven fortsat står op samme tid som da mødetiden var kl. 8, eller at det er vanskeligt at sikre, at elever selv sørger for at komme afsted til kl. 9, efter at resten af familien har forladt hjemmet.

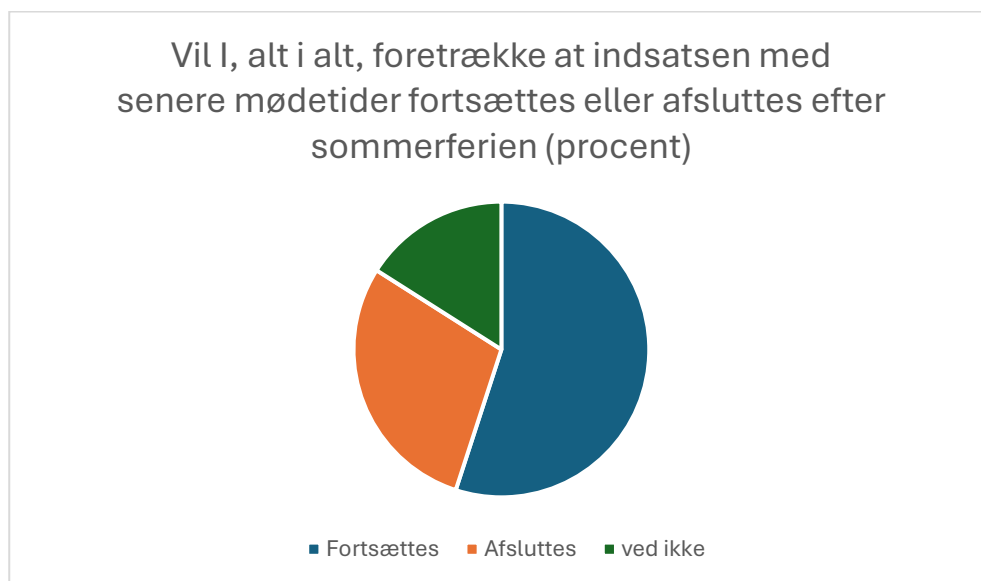
*"Hun står op samme tid som os andre der møder kl. 8 og venter blot på at gå i skole. Eftermiddagen bliver alt for presset i forhold til, hvornår de har fri og i forhold til hendes fritidsaktiviteter."*

Positive svar er der dog også og viser, at nogle hjem får udbytte af indsatsen.

*"Skolen kan være hård og udfordrende for teenage-kroppen. Den lidt senere mødetid gør det lidt lettere"*

*"Der er mindre "kamp" med barnet om morgenen."*

**Figur 10.**



Figur 10 viser, at et flertal på 55% blandt forældrene ønsker at fortsætte med senere mødetider efter sommerferien, 16% har svaret ved ikke og 29% ønsker mødetid kl. 8. Igen dækker det samlede resultat over forskelle mellem forældre på de forskellige årgange og igen er der blandt 7. klasses forældre et flertal på 52% der ønsker den senere mødetid rullet tilbage til kl. 8. At modstanden er størst blandt forældre med unge teenagebørn, kan eventuelt hænge sammen med, at de 13-årige endnu ikke har oplevet ændret søvnpres og -behov.

*"Kl. 9 passer ikke min søn.*

- 1. Da vi går tidligere på arbejde, han står op og spiser alene (nogle gange spiser han ikke)*
- 2. Lærerne siger at han kommer for sent i skolen*
- 3. Han sover sent om natten. Vi oplever først de problemer, da han møder kl. 9. Vi har aldrig haft samme problemer i de seneste år."*

*"Det har medført at den unge går senere i seng fordi man skal møde senere, og også en tendens til ikke at kunne stå tidligt op, og det fører til at man kommer for sent. Og som forældre er det svært at kunne holde øje med, om de kommer afsted om morgenen, da man ofte skal afsted før. Desuden giver det en skæv rytme ift. yngre søskende. Det gør det nemmere, hvis alle som udgangspunkt møder på samme tidspunkt."*

Men også på dette spørgsmål er der forskellige oplevelser og holdninger i forældregruppen:

*"Vi synes at det giver så meget mening med at lade udskolingen møde en time senere. Da vores datter skulle i 7. klasse, ville hun hellere møde tidligt fordi hun alligevel stod op 6.30. Men efterhånden for hvert skoleår har hun nætter hvor det kan være svært at falde i søvn og nu står hun oftest op kl 7.30. Så vi er meget glade for ordningen og håber at den fortsætter."*

Forældrene er også blevet spurgt til søvnrutiner og skærmvaner. Sammenholdt med elevernes svar kan der konstateres en forskel i opfattelsen af, hvorvidt rådene om regelmæssighed for at stå op og gå i seng følges. 70% af forældrene oplever at rådene følges, mens kun ca. 30% af eleverne svarer de følges. Ca. 20% af eleverne er ifølge forældrene uden skærm 30 minutter før sengetid, hvilket også er et lidt mere positivt billede end elevernes svar (13%). Generelt er 7. klasses elever bedre til rutiner for søvn- og skærmvaner end 9. klasses elever. 7. klasses elever får også mere søvn, selvom de typisk ikke fysiologisk har større behov for søvn end 9. klasses elever, tværtimod.

### **Samlet evaluering for året og den 3-årige indsats**

Årets indsats kan på kort form opsummeres således:

- Eleverne sover i gennemsnit mere end før indsatsen med senere mødetider (8 timer og 20 minutter). 25% sover mindre end anbefalingen for teenagere på 8-10 timer.
- Kun 23% af eleverne følger søvnråd om regelmæssighed for at stå op og gå i seng på ca. samme tid.
- Kun 13% af eleverne følger skærmråd om at være uden mobil op til sovetid.

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. 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. Således er indsatsen også et forældreprojekt. Et tæt samarbejde med forældre er derfor naturligvis afgørende.

For den 3-årige indsats kan det konstateres, at påvirkning af elevers adfærd for søvnrutiner og skærmvaner kan påvirkes, men også at der er rigtig mange faktorer i et ungt teenageliv, der har betydning for hvor meget skærm fylder og hvor meget søvn der bliver plads til. Det er, som mange andre ting i livet, ikke kun et oplysningsprojekt om at søvn er godt og skærm en tidsrøver. I det perspektiv er det dog interessant, at 37% af eleverne siger, at de gerne vil være mindre på skærm. Det kunne være værd at undersøge, hvordan man som skole kan støtte sådan en indsats.

Det anbefales at Sund Søvn og Sund Skærm ikke føres videre i sin nuværende form på baggrund af følgende observationer:

- Det er ikke i tilstrækkeligt omfang lykkedes at påvirke elevernes søvnrutiner og skærmvaner. Søvn- og skærmråd følges ikke i tilstrækkelig grad.
- Indsatsen kan muligvis have en social slagside i det at unge, der har brug for en voksen til at komme ud af døren og i skole, i mindre omfang har haft dette da mor og far typisk ikke er hjemme i tiden mellem kl. 8 og 9. Det var måske nemmere at sikre, da mødetiden var kl. 8. På den måde egner et projekt som Sund Søvn sig måske bedst til elever, der i forvejen er i stand til at tage medansvar for deres søvnrutiner.
- Eleverne er glade for de senere mødetider, forældregruppen er delt og blandt lærerne er vurderingen, at de negative sider af senere mødetider (omlagt dansk- og matematiklektion og 3 sene lektioner ugentligt) overskygger de positive effekter.

Endelig er der mange andre ting, der er mere spændende end søvn, både for teenagere og forældre. Men med den tre-årige indsats kan der siges at være skabt et vidensgrundlag for at elever nu, eller senere, skærper opmærksomheden og måske husker og genoptager de centrale søvn- og skærmråd. De ved søvn er vigtigt, og de ved hvad der skal til for at sikre en sund søvn.

/kg-19mar2026