

## Sund Søvn og Jagten på den tabte time på Islev Skole 2020



*Gry og Lili på 14 år møder ofte trætte i skole - nu har de fundet en løsning på problemet*

(Artikel i Berlingske 19/12/2020)

## Baggrund

Ved skoleårets start i august satte lærerne på 8. klassetrin det som mål, at vi godt kunne ønske os at eleverne var mere aktive og engagerede i undervisningen, og at det i højere grad blev tydeligt, at de selv tog medansvar for egen læring

Der er belæg for at kost, motion og søvn har betydning for menneskers sundhed, trivsel og læring. Inspireret af Chris MacDonalds bog *Ikke til forhandling* ville vi give elevernes søvn ekstra opmærksomhed. Målet for projekt Sund Søvn blev derfor

### **Mere veludhvilede, gladere og læringsparate elever**

## 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 ikke kan. En skole med tidlige mødetider kan være en af forklaringerne på, at elever virker trætte og ukoncentrerede: Eleverne er i konstant søvnunderskud.

Det ville vi prøve at afhjælpe ved at lade eleverne møde senere og så på anden måde sikre os, at undervisningsmængde og -kvalitet ikke blev forringet. Tværtimod antog vi, at hvis vi kunne medvirke til at elever fik mere søvn, ville de også være gladere/friskere og dermed også mere læringsparate.

## Jagten på den tabte time

Chris MacDonald har en fond; Just Human. Fonden har bl.a. lavet et undervisningsforløb *Jagten på den tabte time*, som skal oplyse elever om søvnens betydning og give dem redskaber til forbedre deres egen søvn. Hele 8. klassetrin fulgte undervisningsforløbet over 4 uger i efteråret og de tre 8. klasser afsluttede forløbet med et forsøg, hvor de i en uge skulle følge 3 søvnråd og se effekten på deres søvn. De 3 råd var:

1. Gå i seng samme tid hver dag
2. Stå op samme tid hver dag
3. Sluk alle skærme 60 minutter før søvn

(Chris MacDonald besøgte en af klasserne et par gange i dette forsøg, og på Just Human's hjemmeside og Facebook er der udgivet en række korte film med 8.z om hvordan det spændte af. Desuden omtaler i Beringske, jf. forsiden og Rødovre Avis).

## Sund Søvn

Forløbet med Just Human var en god forberedelse til "vores eget" forsøg med senere mødetider. Eleverne fik i 8 uger fra efterårsferie til jul lov til at møde kl. 9. De "tabte" timer blev afholdt som "skytimer" efter normal skoletid, hvor lærerne stod til rådighed på virtuelle møder, planlagte træningsopgaver, styret gruppearbejde eller andet. De involverede lærere havde forskellig praksis, men alle havde fokus på output. Der blev fulgt op på, at der var lagt skolearbejde i skytimerne.

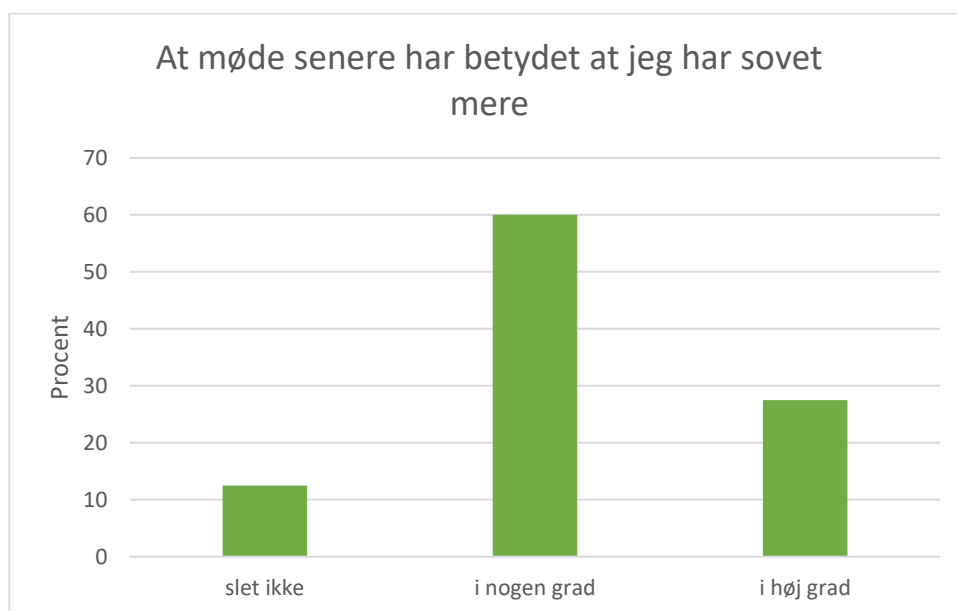
### Elevernes vurdering

Ved udgangen af hver uge skulle eleverne svare på 5 spørgsmål som dels dækkede de 3 gode råd vedr. søvn og dels en egen-vurdering på effekten i forhold til antal timers søvn og generel friskhed. Målingerne supplerede klassediskussioner, og vi gjorde det ud fra et ønske om at fastholde elevernes fokus på de gode søvnvaner, samt et ønske om også at opsamle en form for kvantitative data på Sund Søvn-projektet. Et eksempel på en uges søvn-data er givet i bilag 1.

Antal søvntimer var før forsøget med senere mødetid af eleverne sat til 7,2 times søvn i gennemsnit. Ved forsøgets sidste ugentlige måling i uge 48 (efter 6 uger) var vurdering at eleverne i gennemsnit fik sovet 8,2 timer hver nat. Altså en stigning på næsten 1 time og faktisk ret præcis opfyldelsen af målet med *Jagten på den tabte time*.

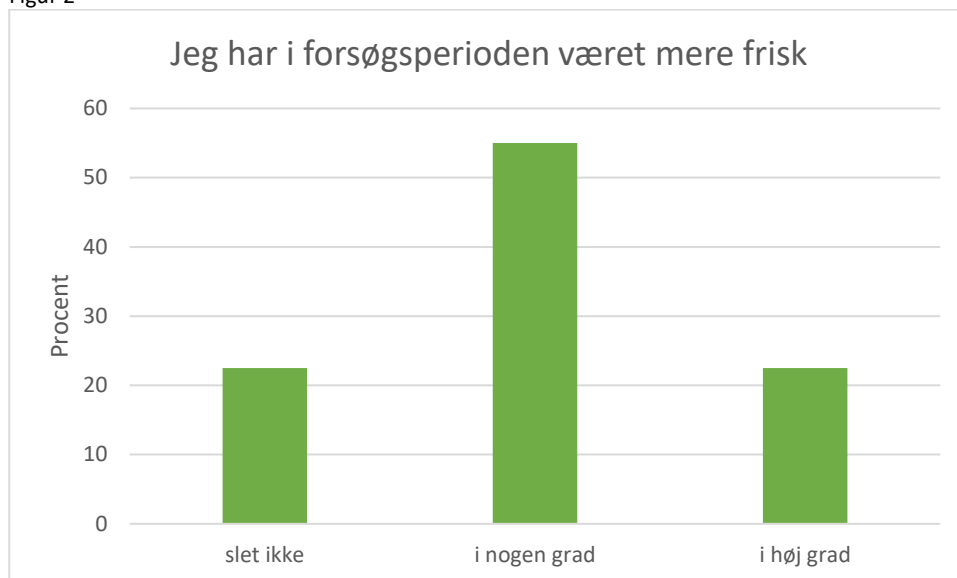
Udover de faste ugentlige status-målinger gennemførte alle klasser efter de 8 uger en slutevaluering, hvor figur 1 og 2 nedenfor gengiver udvalgte spørgsmål. Både status-målinger og afsluttende evaluering er foretaget i Ahaslides.com.

Figur 1.



Helt generelt har eleverne sovet mere, og næsten 30% har i høj grad fået mere søvn. Dog er der 10 % som slet ingen effekt har haft af den senere mødetid. Det kan skyldes at eleverne blot har rykket deres søvn (gået endnu senere i seng) eller der har været praktiske forhold i hjemmet der har gjort at de alligevel skulle tidligt op.

Figur 2



I forhold til friskhed tegner der sig en normalfordeling, hvor 55% i nogen grad har følt sig friskere og ca. 20% slet ikke eller i høj grad har følt sig friskere. Men i alt over 75% har i varierende grad følt sig friskere som følge af de ændrede mødetider.

#### Lærernes vurdering

Lærerne har haft forskellige vurderinger, som dog har været overvejende positive. Effekten af den senere mødetid var nok størst i starten af forsøget, hvilket kan tilskrives nyhedens interesse, og måske at nogle elever blot har skubbet deres søvnperiode i stedet for at sikre sig den ekstra søvn.

De sene skyturer med mere selvstændigt elevarbejde har af eleverne fået en middel-vurdering, men lærersiden vurderer det noget mere negativt, bl.a. fordi undervisningen til tider fik mere karakter af ekstra lektioner. Skemateknisk er nogle fag i forsøgsperioden også blevet "ramt" uforholdsmæssigt hårdt, hvilket er u hensigtsmæssigt under alle omstændigheder, men måske særligt for de små fag med få lektioner ugentligt (som i forsøgsperiodens 8 uger kunne ligge mellem kl. 15-17 og uden obligatorisk fremmøde).

#### Forældrenes vurdering

Forløb og forsøg med ændrede mødetider har i de tre klasser været præsenteret på forældremøder og i nyhedsbrev samt drøftet ved skole-hjem-samtaler. Der har i de to klasser været stor opbakning og støtte, mens det har varieret noget i den sidste klasse. Dette skyldes primært et sammenfald med flere andre projekter, og at flere familier har en morgenlogistik, der ikke giver eleven mulighed for at sove længe, da søskende skal følges i børnehaven mm.

Derudover er kommunikation, åbenhed og inddragelse i skole-hjem-samarbejdet også her afgørende vigtigt.

Forældrene er blevet bedt om at vurdere forløbet ved forsøgets afslutning. De tilbagemeldinger der blev givet var alle positive, der var både forøget opmærksomhed på søvnvaner, ændret adfærd og en effekt på den generelle trivsel.

### Konklusion

Vores afsæt til at kaste os over forløb og forsøg har været at søvn er vigtigt, undervurderet og rigtig mange unge og voksne er uoplyst om betydningen af for lidt søvn, og hvad man kan gøre for at sove mere eller bedre.

Vi ønskede at **oplyse** elever og forældre, **ændre** elevernes adfærd i et forsøg, få eleverne til at **opleve** en effekt for derigennem at lade eleverne høste en erfaring og **opnå** en indsigt.

Målet var mere veludhvilede, glade og læringsparate elever, og det vurderer vi til dels er lykkedes, selvom vi aldrig får fuld klarhed over årsag-virkningssammenhænge.

Af de 3 regler for gode søvn-rutiner har reglen om slukket skærm 1 time før søvn været klart den sværeste at overholde. Styret skærmb brug kunne være et helt selvstændigt forløb, og kan jo gennemføres uden de logistiske udfordringer som senere mødetider

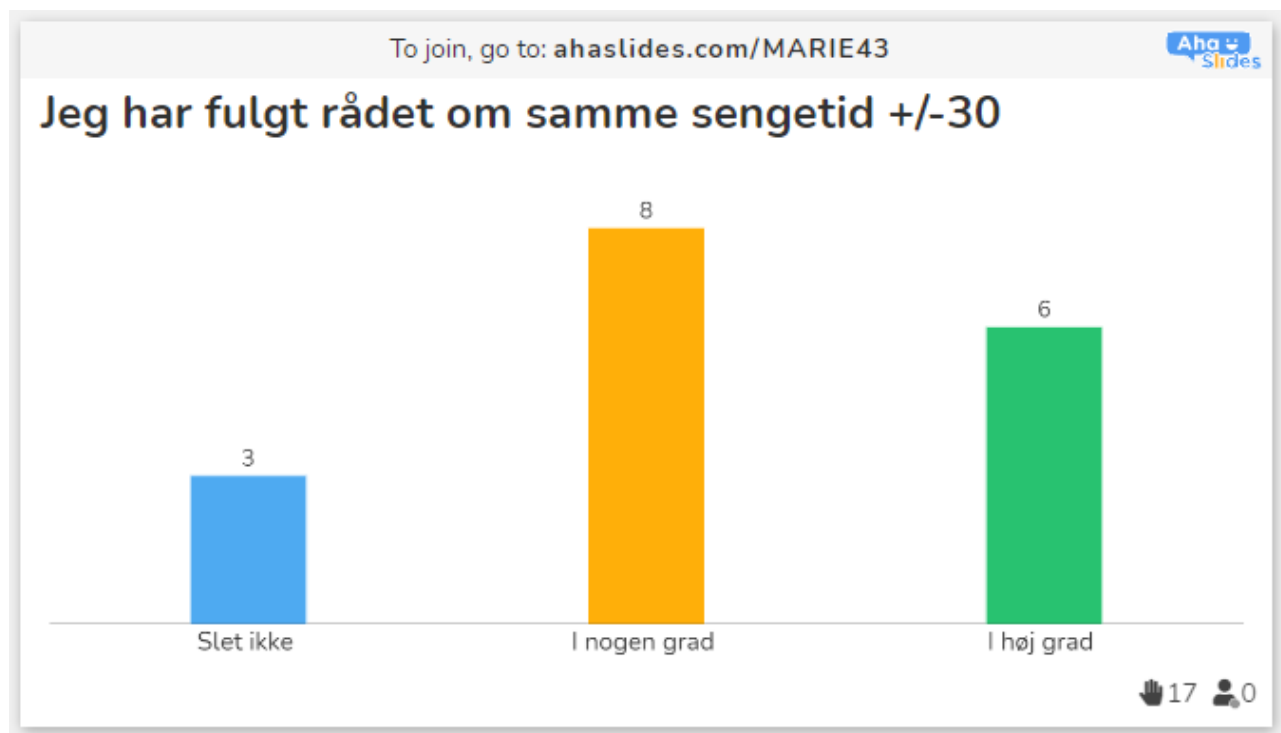
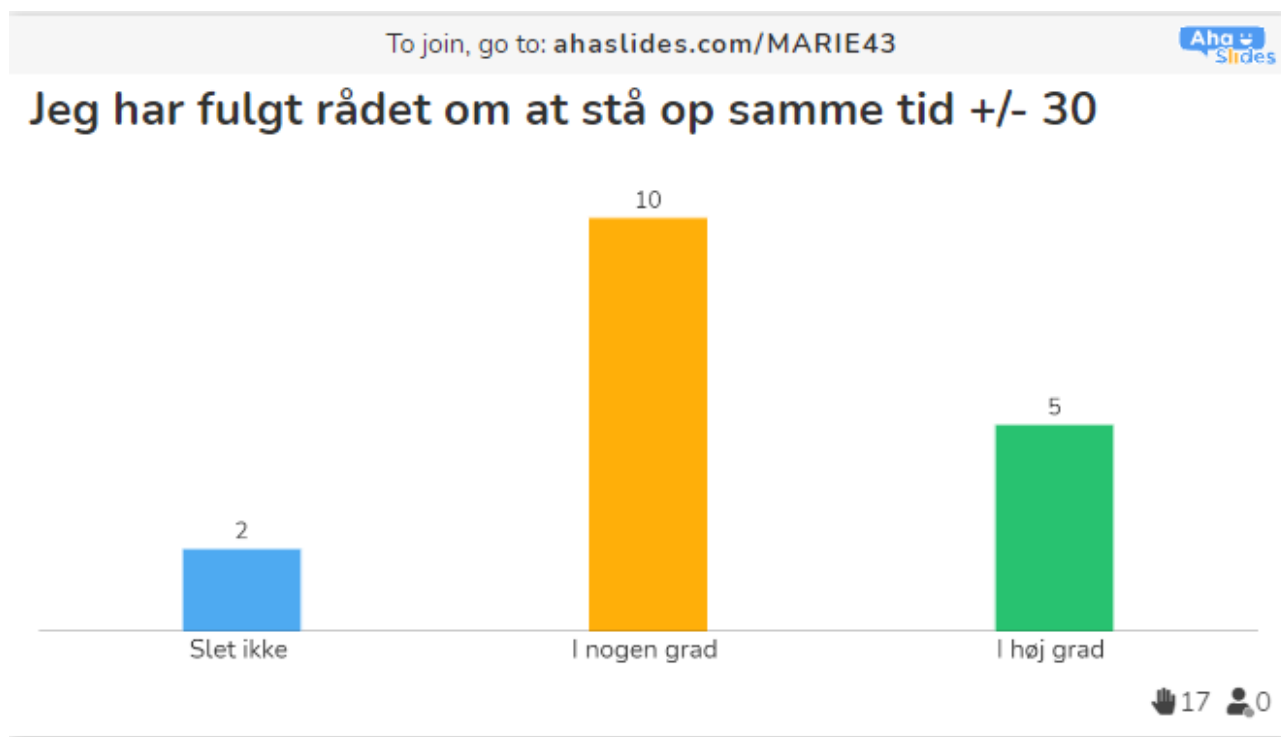
Det har været en præmis for søvnforsøget, at vi ikke ønskede at give eleverne senere skoledage. Da antallet af lektioner skulle være uændret introduceredes en sen skytime uden obligatorisk fremmøde. Vi lærere har prøvet forskellige former for denne del af undervisningen, men er ikke kommet frem til en god fælles løsning.

Man kunne for Islev Skoles udskoling overveje at tage forløb og forsøg med som en fast del af efterårets skolegang på 8. klassetrin. Det kunne fx være Just Humans 4-ugers forløb med en lektion ugentligt. Vi mener også, at de overvejende positive erfaringer er værd at tage med i fremtidige overvejelser om en hensigtsmæssig indretning af udskoling under hensyntagen til elevers forudsætninger for at sikre sig tilstrækkelig og kvalificeret søvn.

Det er vi en kreds af lærere, der vil anbefale.

/Lærerne på 8. klassetrin, Islev Skole 2020-2021

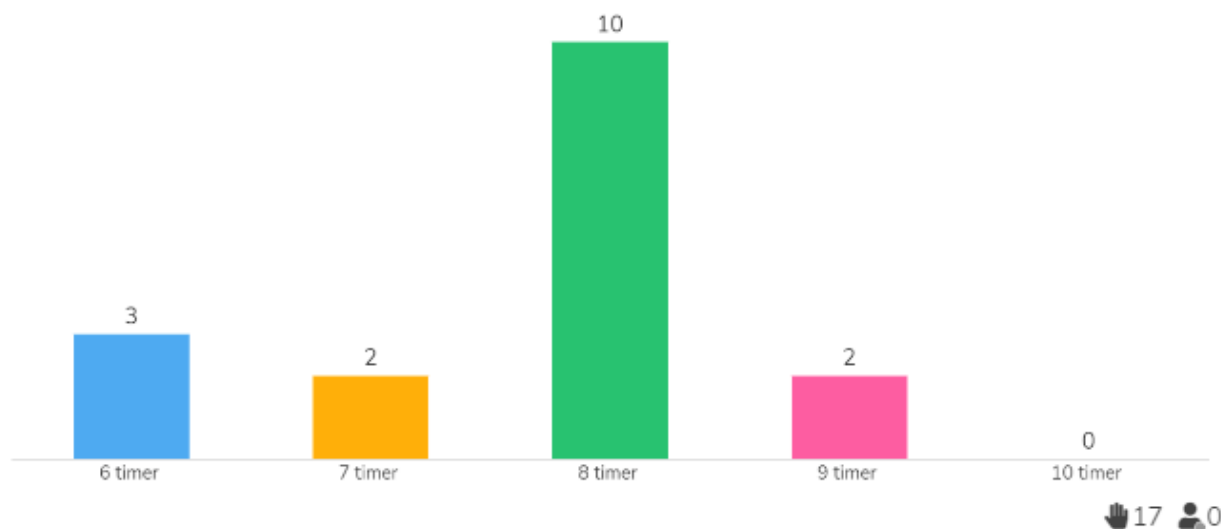
Bilag 1. Eksempel på de ugentlige søvn-målinger.



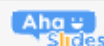
To join, go to: [ahaslides.com/MARIE43](https://ahaslides.com/MARIE43)



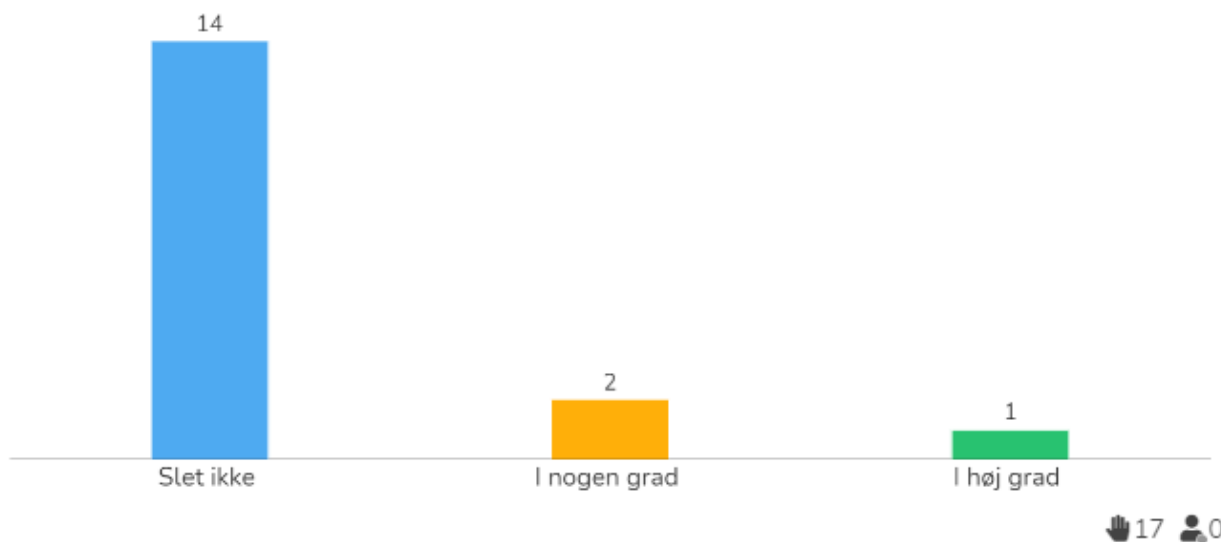
## Jeg har i denne uge fået i gennemsnit timer søvn



To join, go to: [ahaslides.com/MARIE43](https://ahaslides.com/MARIE43)



## Jeg har slukket alle skærme 60 min før jeg lægger mig



## S.T.U.P.I.D Jeg vurderer min friskhed i denne uge på en skala fra 1-5

