

Sund Søvn 2.0. på Islev Skole 2021



Baggrund

Islev Skole gennemførte i 2020 et forløb med fokus på udskolingselevers søvnbehov og søvnvaner og -rutiner.

I 2021 er forløbet blevet en fast del af Islev Skoles udskolingsprofil og udvidet så det har omfattet både 7. og 8. klasser (seks klasser i alt) og for 7. klasserne med et ekstra fokus også på motion og kost.

Vi vil gerne vise eleverne, hvilken betydning gode vaner og rutiner for søvn, motion, kost og styret skærm har for deres trivsel og sundhed.

Inspireret af Chris MacDonalds bog *Ikke til forhandling* er formålet for projekt Sund Søvn derfor, at eleverne oplever søvnens betydning på egen krop. 3 mål er formuleret for forløbet:

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.

Søvnforløbet for 7.- og 8.-klasserne

I 7 uger fra uge 44 til jul har eleverne i i 7. og 8. klasse haft senere mødetider.

I 7. klasserne mødte eleverne kl. 8.45 tre gange om ugen. De to sidste dage var der idræt efterfulgt af fælles morgenmad på trinnet. Dermed indgik der på 7. klassetrin også et motions- og kostperspektiv. 8. klasserne skulle møde kl. 8.45 hver dag.

For begge klassetrin gælder, at der på anden måde er forsøgt sikret, at undervisningsmængde og -kvalitet ikke blev forringet. For begge klassetrin blev de "tabte" timer konverteret "skytimer" lagt efter normal skoletid, hvor lærerne stod til rådighed på virtuelle møder, planlagte træningsopgaver, styret gruppearbejde eller andet. Der har været fokus på output, og der er blevet fulgt op på, at eleverne har lagt skolearbejde i skytimerne.

Indholdsmæssigt har alle klasser haft søvn-undervisning i 5 lektioner fordelt over perioden. Undervisningen er varetaget af den udskolingslærer, der er tovholder på skolens søvn-indsats, og har bestået af en blanding af oplæg, diskussion, undervisnings-videoer, øvelser og målinger af elevernes søvn- og skærmafærd.

Centralt har stået de 3 søvnråd:

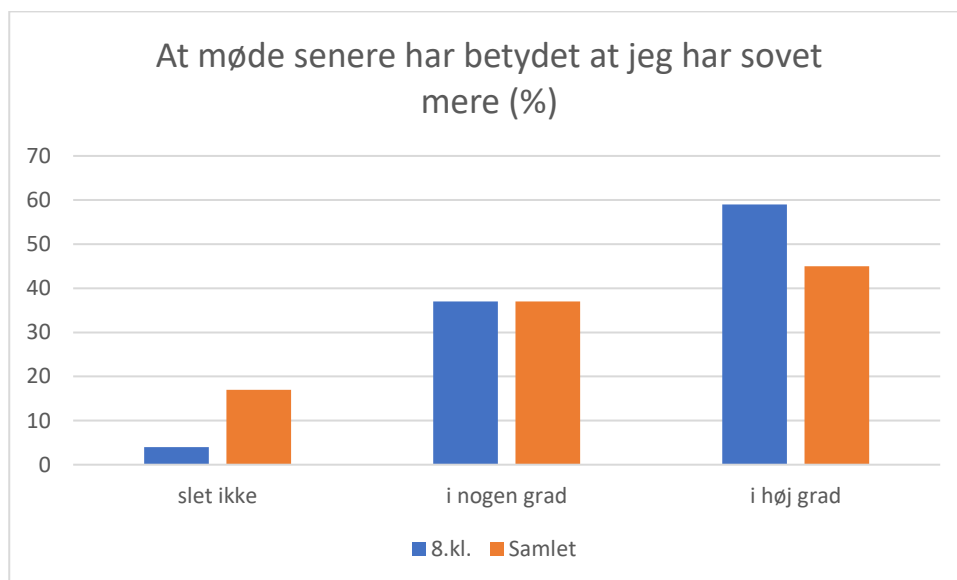
1. Gå i seng samme tid hver dag inklusiv weekend +/- 30 min.
2. Stå op samme tid hver dag inklusiv weekend +/- 30 min.
3. Sluk alle skærme 60 minutter før søvn.

Elevernes vurdering

Eleverne har ikke overraskende været begejstrede for at møde senere. Eleverne i hver søvn-ktion svarede på 7 spørgsmål som dels har dækket de 3 gode søvnråd dels en egen-vurdering på effekten i forhold til antal timers søvn og generel friskhed. Målingerne har suppleret klassediskussioner, og er gjort både ud fra et ønske om at fastholde elevernes fokus på de gode søvnvaner, samt et ønske om også at opsamle kvantitative data på Sund Søvn-forløbet. Eksempler på en uges søvn-data er givet i bilag 1.

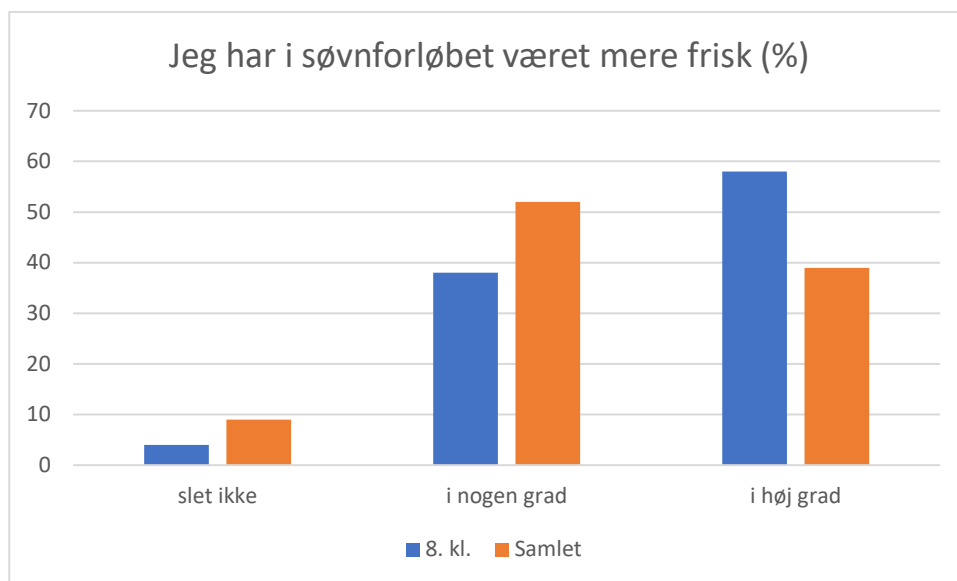
Antal søvntimer var ved forløbets start af eleverne sat til i gennemsnit ca. 8 timers søvn i pr. nat. Ved forsøgets sidste måling scorede eleverne samlet set deres søvn til i gennemsnit ca. 8 timer og 15 minutter hver nat. Altså ca. et kvarters mere søvn hver nat. 8. klasserne hentede dog i gennemsnit ca. 45 minutter. Denne forskel i søvnudbyttet understøttes af nedenstående figurer. For udover de faste ugentlige status-målinger gennemførte alle klasser efter de 7 uger en slutevaluering, hvor figur 1 og 2 nedenfor gengiver udvalgte spørgsmål. Både status-målinger og afsluttende evaluering er foretaget i Ahaslides.com. (Skoletube).

Figur 1



Som det ses, er det samlet set over 80% der i nogen eller i høj grad har sovet mere, og for 8. klasserne gælder det mere end 95%. Det er måske ikke så overraskende, men imødegår i hvert fald den risiko der kunne være for, at eleverne ved en senere mødetid blot tilsvarende flytter tidspunktet for, hvornår de gik i seng.

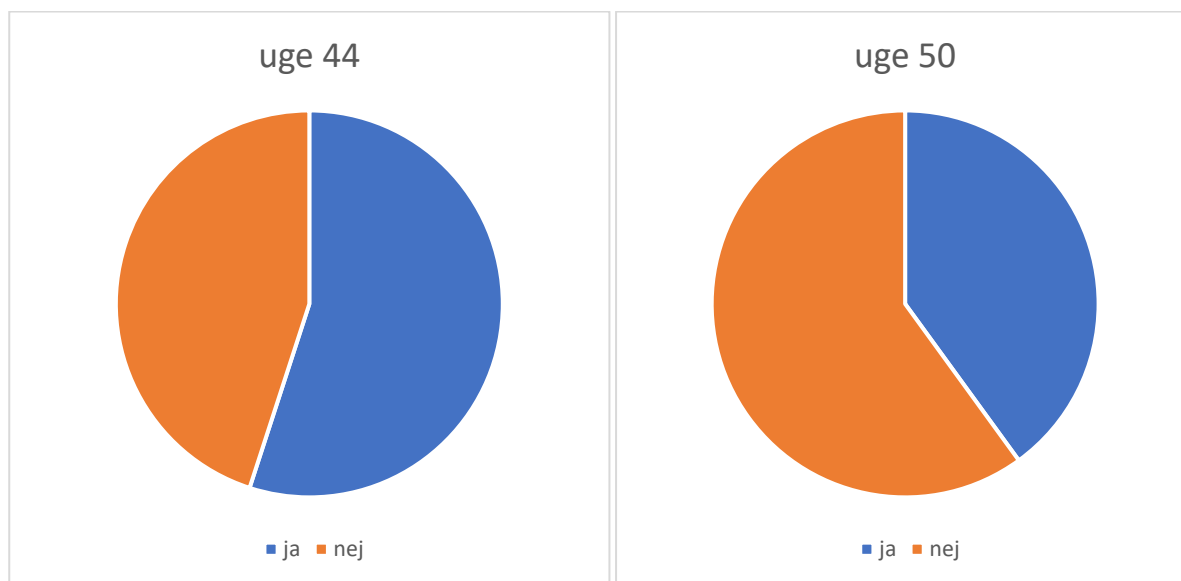
Figur 2



Figur 2 over elevernes friskhed har stort set samme fordeling som for elevernes søvn. For selvfølgelig hænger søvn og friskhed sammen. Dette understøttes også af de ugentlige scoringer af egen friskhed, hvor eleverne scorer en stigning på en friskhedsskala fra 1-5 (se bilag for eksempel på skala).

Af de 3 søvnråd har rådet om skærmfri tid, umiddelbart før man går i seng været sværest for eleverne at leve op til. Det har hjulpet at de 60 minutter skærmfri tid blev justeret ned til 15 minutter, men selv det har været svært for eleverne. I den sammenhæng er det glædeligt, som det fremgår af figur 3, at 15% har ændret adfærd, så det nu er flertallet, der **ikke** har en tændt mobil med på værelset, når de går i seng.

Figur 3



Lærernes vurdering

På 7. klassetrin er eleverne mødt kl. 8.45 tre gange om ugen og tidligt kl. 8.00 to gange om ugen. De to tidlige dage er startet med hård cardio-træning og fælles morgenmad på trinnet. Den fælles morgenmad har givet stort socialt udbytte, men ugens forskellige mødetidspunkter har givet eleverne en urytmisk uge, hvilket givetvis har vanskeliggjort nye søvnrytmer og -vaner. Nogle elever er mødt tidligt hver dag, men uanset om de har fået flere timers søvn, har der været en anden stemning i klasserne i de første lektioner. Der har været bedre tid om morgenen (fordi eleverne er i klassen i god tid før undervisningen) og der er bedre kontakt lærer-elev og elev-elev. Også mellem kl. 12-14 har eleverne generelt været friskere og mere undervisningsparate. Lærernes vurdering af en urytmisk uge understøttes af, at eleverne på 7. klasse har fået mindre udbytte både mht. søvn og friskhed.

8. klasserne har mødt kl. 8.45 hver dag. Lærerne har oplevet en bedre stemning i klasserne og gladere børn, også op ad dagen og hen på ugen. Selv om der kan konstateres en god udvikling på et generelt plan, er det dog vurderingen, at der ikke har været en klar effekt på det læringsmæssige.

Forældrenes vurdering

Fra forældre har der ikke været mange tilbagemeldinger, men de kommentarer der er kommet i løbet af forløbet har været positive. Flere har nævnt at børnene har fået øget opmærksomhed på søvn og hverdagsrutiner, og der er også meldt om generelt bedre velbefindende hos børnene.

Konklusion

Vores afsæt til søvnindsatsen er, at mange unge, og voksne, ikke er tilstrækkeligt oplyst om betydningen af (for lidt) søvn, og hvad man kan gøre for at sove mere eller bedre.

Vi har derfor ønsket 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. Og at viden om søvn hos eleverne vil være gemt og husket (og brugt) i teenageårene der kommer.

Målene for forløbet var at elever sov mere og trivedes bedre, fik gode vaner og rutiner og derfor lærte mere og bedre. Eleverne angiver selv at de både sover mere og trives bedre, hvilket understøttes af lærernes vurderinger. De 3 gode søvnråd er ganske sikkert ikke implementeret fuldt ud. Men det kan noteres, at det nu er der flertallet der **ikke** har tændt mobil med på værelset, når de skal sove. Mere og bedre læring er der ikke søgt måling på, men her kan man vælge at støtte sig til al forskning der viser, at for lidt søvn går ud over både læring, trivsel og velbefindende.

Tilbagemeldinger og resultater fra 7. klassetrin peger på, at det er at foretrække, at alle dage har den samme (senere) mødetid; at man undgår forskellige mødetider i løbet af ugen. Erfaringen er også, at det måske har været for svært i det nuværende setup at give tilstrækkelig opmærksomhed til to yderligere indsatsområder; kost og motion. Der har ikke været stort udbytte for eleverne.

Fra lærerside har den største effekt været på elevernes generelle trivsel og en ændret og mere rar stemning i klasserne.

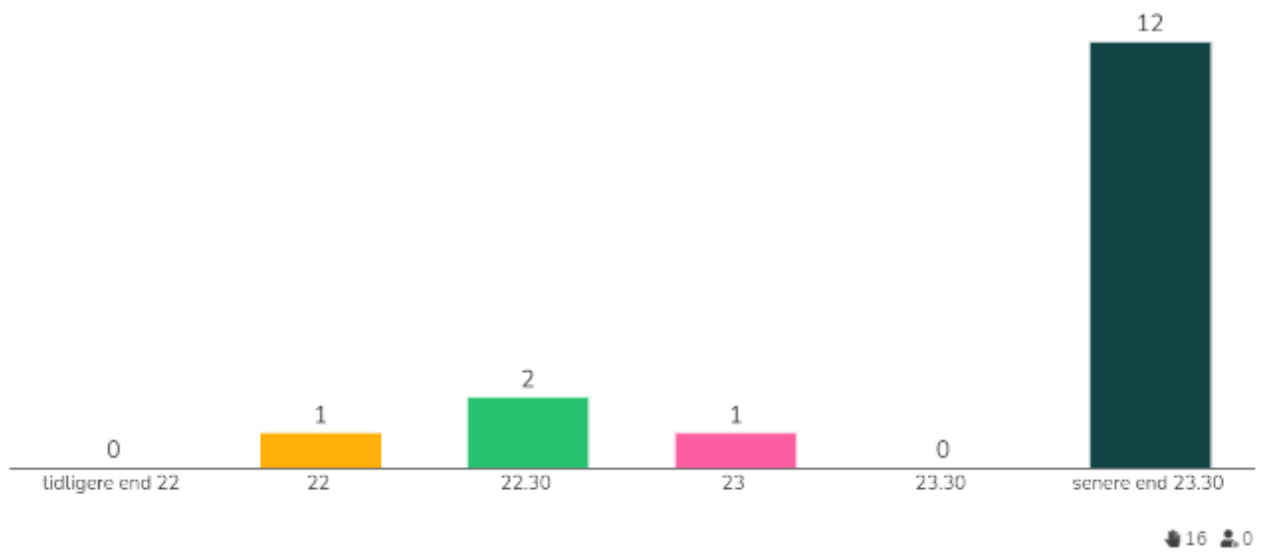
Af de 3 regler for gode søvn-rutiner er det vurderingen, at reglen om slukket skærm 1 time før søvn været klart den sværeste at overholde. Det var den også i 2020. Det tyder på der er brug for mere fokus, en anden indsats, hvis denne udfordring skal adresseres med held.

De foreløbige konklusioner på SundSøvn 2.0 med blik på skoleåret 2022/23 er derfor:

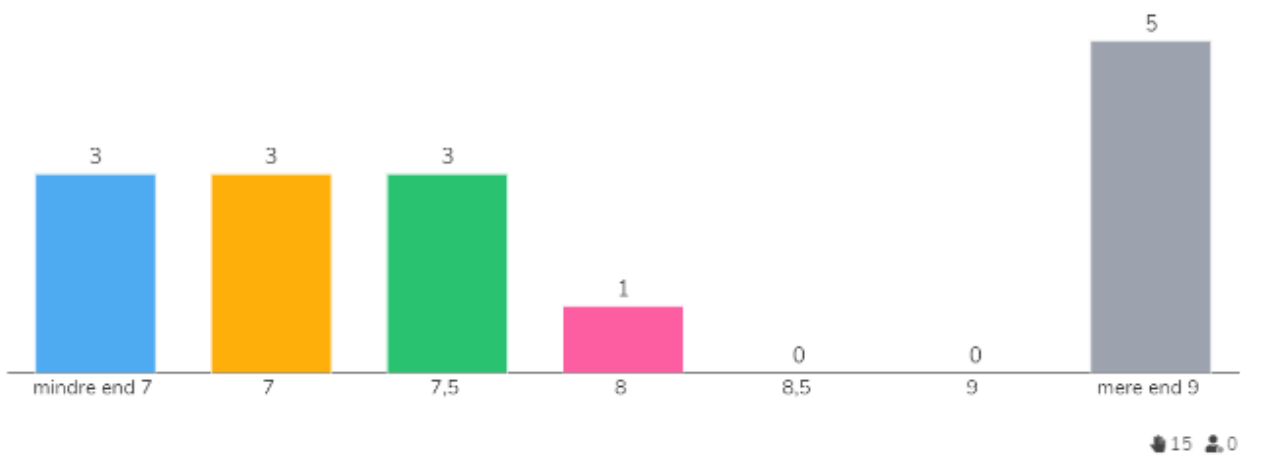
- SundSøvn 3.0 gennemføres også for kommende 7. og 8. årgang i uge 43-51 2022.
- Der udvikles videre på kost- og motionsperspektivet, men alle deltagende klasser møder til fast sen mødetid kl. 8.45 hver skoledag i ugen.
- Deltagelse i projektugen ReloadMe i uge 44 med fokus på digital trivsel gøres i endnu højere grad til en del af forløbet. Dette indebærer at eleverne en lektion hver dag i en uge lærer om og beskæftiger sig med digital trivsel.
- SundSøvn-forløbet introduceres mere aktivt for elever og forældre med fokus på hvordan hjemmene kan støtte op om forløbet, evt. ved en introduktionsaften i uge 43

BILAG: Eksempel på ugentlig måling i en klasse i uge 44 (forløbets første uge)

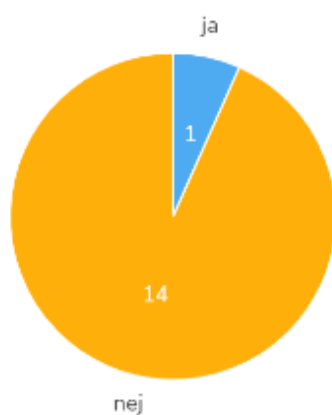
Hvad tid lagde du dig til at sove i går?



Hvor mange timer har du i gennemsnit sovet i den sidste uge?

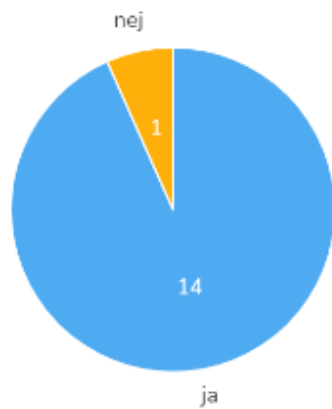


Går du i seng / sover på samme tid alle dage (+/- 30 min.)?



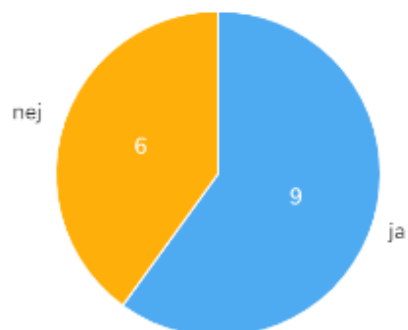
👤 15 🧑 0

Er du på skærm den sidste time før du lægger dig til at sove?



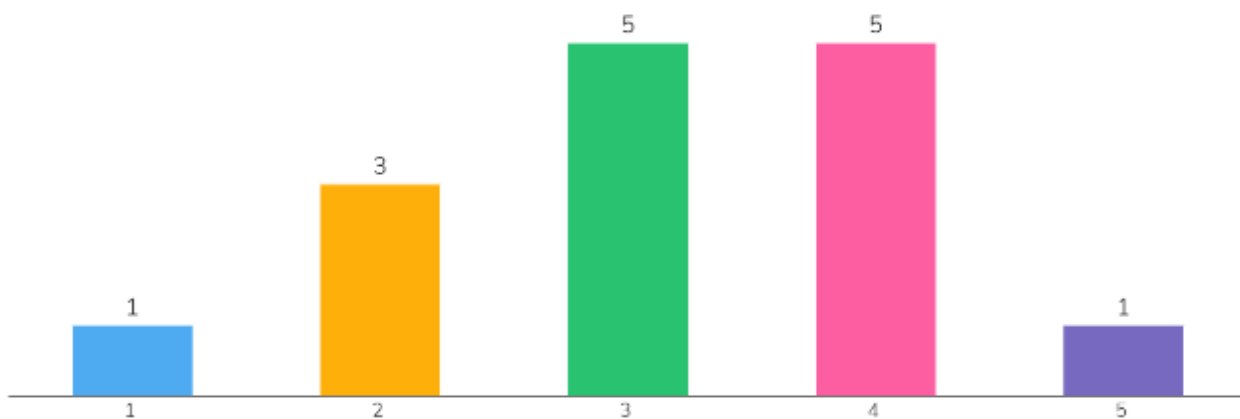
👤 15 🧑 0

Og har du tændt mobil med på værelset når du skal sove?



👤 15 🗳️ 0

Jeg vurderer min friskhed i den sidste uge på en skala fra 1-5 (hvor 5 er mest frisk)



👤 15 🗳️ 0