

Sund Søvn på Islev Skole 2022



Baggrund

Islev Skole har de sidste tre år gennemført forløb med fokus på udskolingselevers 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. Inspireret af Chris MacDonalds bog *Ikke til forhandling* er formålet for projekt Sund Søvn derfor:

At eleverne oplever søvnens betydning på egen krop

Tre 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.

Hvad er rammen i skolen

I otte uger, fra efterårsferien til jul har vi indrettet mødetiderne, så de bedre passer til elevernes søvnbehov og biologiske ur. Vi har undervist eleverne i hvilke vaner der hjælper og hvad der typisk kan udfordre dem. Konkret har alle klasser haft søvn-undervisning i 4 lektioner fordelt over perioden. Undervisningen er varetaget af den udskolingslærer, der er projektleder på skolens søvn-indsats, og har bestået af en blanding af oplæg, diskussion, undervisnings-videoer, øvelser og målinger af elevernes søvn- og skærmafærd. Undervisningsmateriale fra JustHuman og ReloadMe har udgjort grundlaget for undervisningen. 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.

Lektioner fra 8.15 - 9 er blevet erstattet af "skytimer", som den enkelte lærer tilrettelægger. Det kan være som fjernundervisning, selvstændige fordybelsesopgaver, træningsopgaver, gruppearbejder, afleveringer eller andet. Afgørende er det, at der også for disse lektioner har været sikret fokus på output og opfølgning. Og det er skolearbejde, der ikke har ligget om morgen. For der har eleverne sovet (lidt længere).

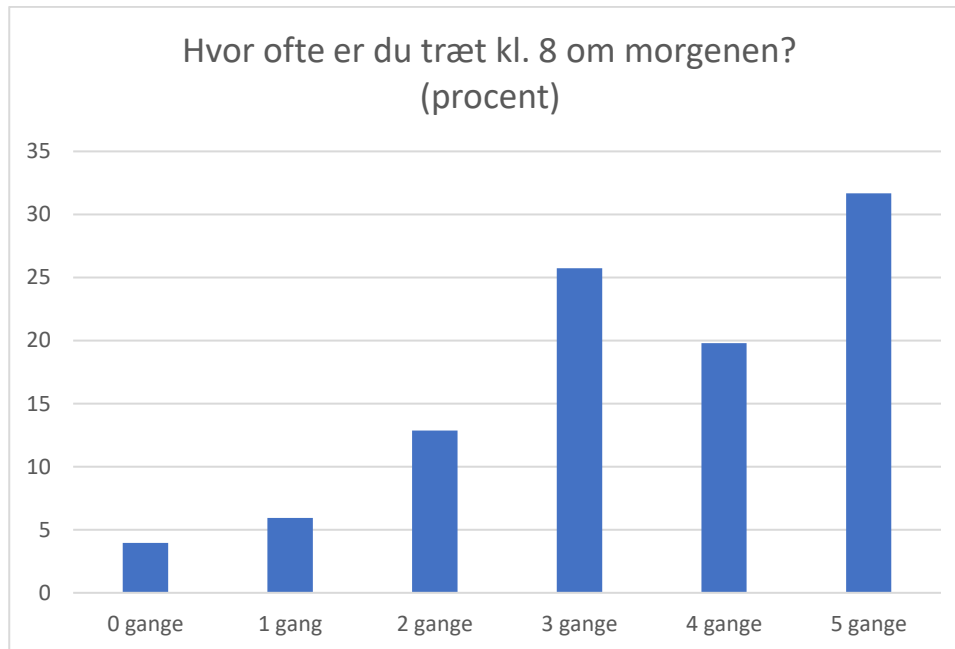
Elevernes vurdering

Eleverne har ikke overraskende været begejstrede for at møde senere. Eleverne har i hver søvn-lesson svaret på spørgsmål som dels har dækket de 3 gode søvnråd dels en egen-vurdering på effekten i forhold til antal timers søvn, skærmtid 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. Klassemålinger er foretaget i AhaSlides (Skoletube).

Søvn

Der blev lavet startmålinger inden forløbet gik i gang.

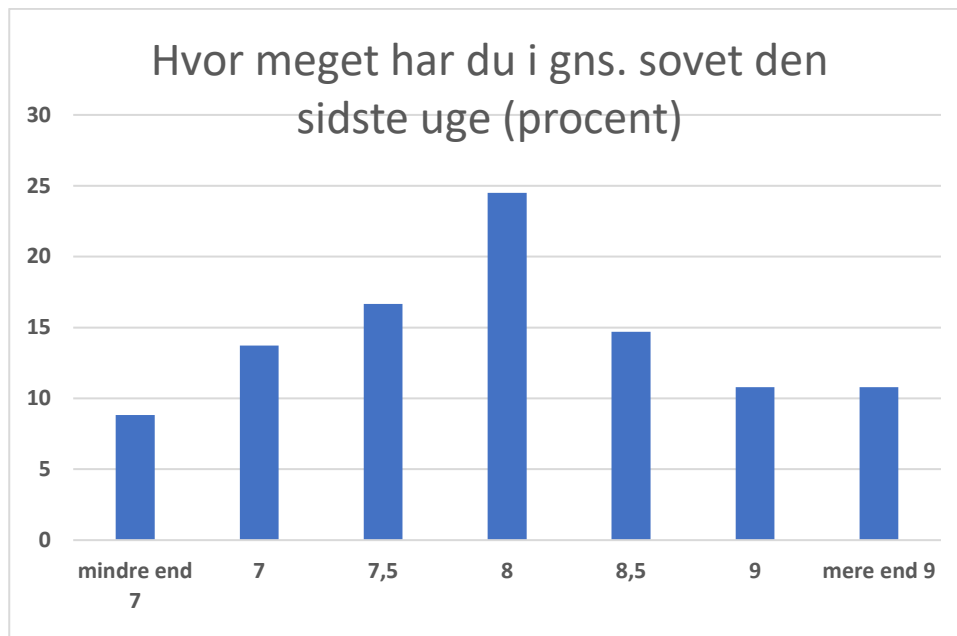
Figur 1



Samlet for de seks 7.- og 8. klasser ses det at over 50 % af eleverne er trætte ved skolestart 4 eller 5 gange om ugen.

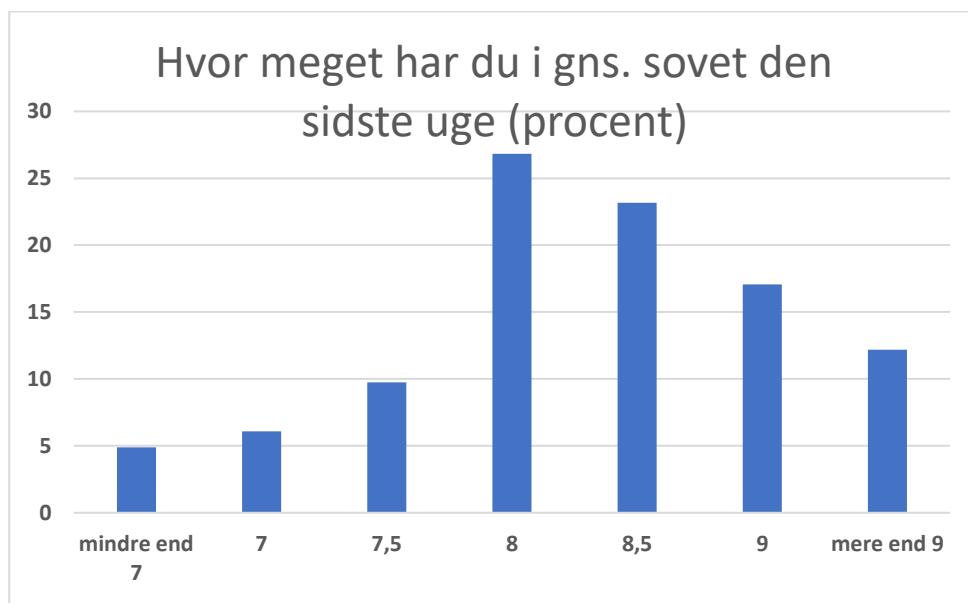
Eleverne sov i gennemsnit 8 timer hver nat, men ved den senere mødetid, så hævede dette gennemsnit sig til 8 timer og 20 minutter; altså 20 minutters mere søvn pr. nat pr. elev i gennemsnit. På de følgende figurer ses henholdsvis start- og slut-måling.

Figur 2



Figuren viser at ved forløbets start sov ca. 40% af eleverne mindre end de 8-10 timer som teenagere har brug for at sove.

Figur 3



Figur 3 viser at ved forløbets afslutning er andelen der fortsat sover mindre end 8 timer reduceret til ca. 20%.

Friskhed

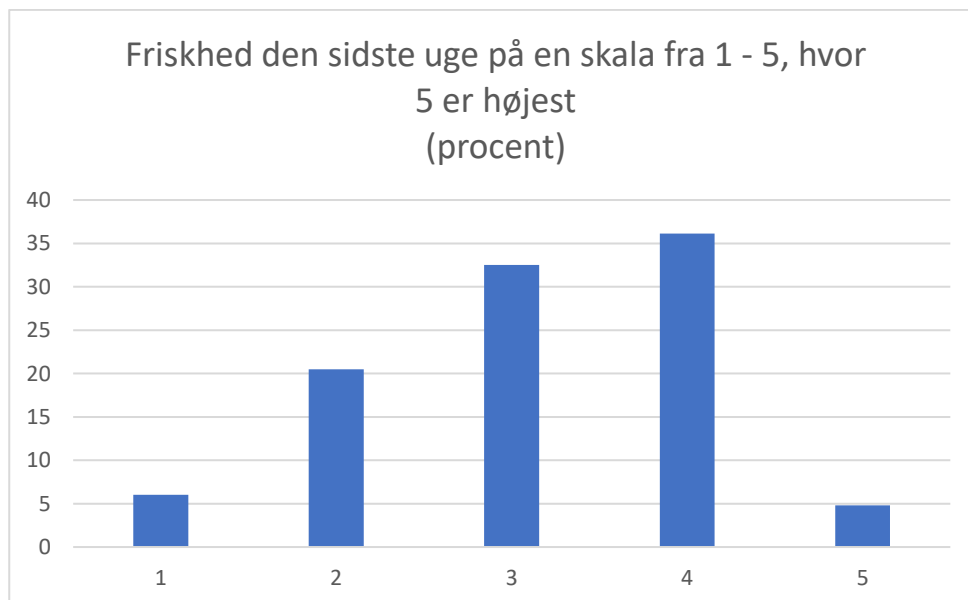
På de følgende figurer kan elevernes vurdering af egen friskhed ses.

Figur 4



Figur 4 viser elevernes vurdering inden forløbet. Ca. 60% har en score på 3 og derover, ca. 40% er under 3 og 18% har laveste score.

Figur 5



Figur 5 viser at ved forløbets afslutning scorede ca. 75% sig på 3 og derover, mens ca. 25% var under 3. Kun 5% havde laveste score.

Et gennemsnit for de seks klasser friskhed er steget fra 2,7 til 3,1. Men særligt værd at bemærke er, at andelen af elever der scorer sig selv i bunden er faldet markant; fra 18% til 5%.

Skærm

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 6, at mange har ændret adfærd, så det nu er et flertal på 70%, der **ikke** har en tændt mobil med på værelset, når de går i seng. Ved forløbets start var fordelingen ca. 50/50.

Figur 6



Der er naturligvis en vis usikkerhed forbundet med besvarelser baseret på selvangivelser. Det er nok også rigtigt at antage at eleverne har svaret ud fra deres typiske adfærd. Eleverne har nemlig også svaret, at næste 60% har ringet/snap'et/skrevet med venner i tidsrummet kl. 24-07 i den sidste uge. I forhold til søvn er det jo ikke hensigtsmæssigt, men understreger den store kraft der ligger i elevernes smartphones.

Vi var nysgerrige på hvad der ville ske når eleverne 1. januar 2023 skulle tilbage til tidlig mødetid kl. 8. Derfor lavede vi en opfølgning i begyndelsen af februar 2023.

Med hensyn til søvn så viser det sig, at med tidlige mødetider, så svarer elevernes søvnmængde stort set til udgangspunktet før forløbet. Ca. 40% sover for lidt (under 8 timer hver nat).

For elevernes friskhed gjorde det samme sig gældende, og det er ikke overraskende i den forstand, at søvn og friskhed hænger tæt sammen.

For skærmb brug var det derimod glædeligt at nogle gode vaner og rutiner kan fastholdes. Det er stadig 2/3 af eleverne, der ikke har tændt mobil med på værelset, når de skal sove.

Lærernes vurdering

Lærernes vurdering er entydigt at eleverne generelt har været friskere og at der har været bedre trivsel i klasserne. Der været en anden stemning i klasserne i de første lektioner med større undervisningsparathed,

og bedre kontakt lærer-elev og elev-elev. Også mellem kl. 12-14 har eleverne generelt været friskere og mere undervisningsparate.

Forældrenes vurdering

Forældrene blev ved forløbets afslutning bedt om at melde tilbage i et spørgeskema på Aula. Svarprocenten var ca. 40%, og tilbagemeldingen var helt overvejende positiv. Ca. 65% af forældrene oplever at deres barn har været mere frisk i forløbet. I ca. 40% af hjemmene har der været øget opmærksomhed på søvn og digitale vaner. Flere har nævnt at børnene har fået øget opmærksomhed på søvn og hverdagsrutiner, og der er også meldt om generelt bedre velbefindende hos børnene. Opmærksomheden har i øvrigt også været understøttet af, at søvn i flere klasser har været fast punkt på skole-hjem-samtalerne.

Enkelte forældrene var kede af, at de nye mødetider ændrede den fælles morgenrutine i hjemmet, og at eleverne nu selv skulle sørge for at komme i skole.

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 et klart flertal, 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.

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 og 2021. Det tyder på der er brug for mere fokus, en anden indsats, hvis denne udfordring skal adresseres med held.

Den opfølgende måling, foretaget 5 uger efter at eleverne var vendt tilbage til at møde tidligt kl. 8, tyder på at hverdagens strukturer trumfer den viden og de forsøg der er gjort i 8-ugers-forløbet. Eleverne er tilbage til start for så vidt angår søvn og friskhed. Men jo klogere på søvn og forhåbentlig kan denne viden og erfaring trækkes frem igen. Lidt bedre ser det ud for vanen med at ikke have tændt mobil med på værelset. Den ændring ser mere langtidsholdbar ud, men den er jo heller ikke på samme måde som søvn og friskhed underlagt den tidlige mødestruktur.

Der har været interesse for Sund Søvn fra flere kanter i takt med at også flere politikere og skoler overvejer at gøre indsatser. I den forbindelse har der være kontakt med forskellige aktører. TV2-Lorry har bragt et indslag om de sene mødetider på Islev Skole, der har været artikler og interviews i net-medier, og endelig er det besluttet at alle folkeskoler i Rødovre Kommune skal gøre sig erfaringer med søvnforløb i skoleåret 2022/2023.

