



## 11. ØVELSE: RESEARCH OM SØVN + FLEIP ELLER FAKTA



20 MIN

### Kort om oppgaven

I denne øvelsen skal elevene først søke seg frem til informasjon om søvn, og deretter delta i en «fleip eller fakta» som du leder.

### Bakgrunn

Søvn har mange funksjoner og er kjempeviktig for vår psykiske helse. Hvis vi sover for lite, kan det gi negative konsekvenser som at vi lærer dårligere, lettere bekymrer oss eller lettere blir trist og sint. Sover vi godt blir vi for eksempel i bedre humør, husker bedre og orker mer om dagen. POFU-underviserne snakket også litt om hvorfor søvn er viktig, og i denne oppgaven får elevene undersøke dette nærmere.

### Mål med oppgaven

- Elevene skal lære mer om, og bli nysgjerrige på, betydningen av søvn og gode søvnvaner.
- Bistå lærerne i arbeidet med å fremme søvn som en viktig faktor for elevenes psykiske helse og læring.

### Slik gjøres oppgaven

1. Introduser temaet og oppgaven, ved hjelp av informasjonen over.
2. Gi elevene ca. 10 minutter til å søke opp og notere ned informasjon om søvn i par. De kan både prøve å finne informasjon om hvorfor søvn er viktig, og hva som er gode tips for å få sove godt. Informer om at det blir «fleip eller fakta» etterpå.
3. Fordel elevene i lag på fire og fire når den gitte tiden har gått ut, og hold «fleip eller fakta». Les opp påstandene på den neste siden, og gi gruppene tid til å bli enige om de vurderer påstanden som fleip eller fakta. Få hver gruppe til å avgi sitt svar høyt i klassen, for eksempel med håndsopprekning for «fleip» vs. «fakta», og avslutt med å presentere fasiten. Tell poeng.
4. Poengter avslutningvis at det er vanlig å slite med søvn i perioder, og at selv om søvn er veldig viktig for oss, er det ikke farlig å sove dårlig noen netter eller i en periode.

---

## Fleip eller fakta?

- ⊗ Ungdom trenger i gjennomsnitt syv timer søvn i døgnet. *(Fleip, 8,5 t)*
  - ✔ Man spiser mer dersom man sover lite. *(Fakta)*
  - ✔ Ca. 1 av 10 drømmer kun i svart hvitt. *(Fakta)*
  - ✔ Nyfødte sover opptil 18 timer i døgnet. *(Fakta)*
  - ✔ Lite og dårlig søvn over tid kan øke sjansen for psykiske plager. *(Fakta)*
  - ⊗ Vi begynner ikke å sove før vi blir født. *(Fleip)*
  - ✔ Lite søvn kan gi dårligere konsentrasjon. *(Fakta)*
  - ⊗ Det kan være lettere å sovne hvis man også bruker senga til å gjøre lekser og se serier. *(Fleip, vanskeligere)*
  - ✔ Vi sover omtrent en tredjedel av livet. *(Fakta)*
  - ⊗ Vi kan drømme om ansikter vi ikke har sett. *(Fleip)*
  - ✔ 18 timer uten søvn kan gjøre det like farlig å kjøre bil, som å kjøre med promille. *(Fakta)*
  - ✔ Kvelden før en prøve får man mer ut av å sove enn å lese gjennom notatene en gang til. *(Fakta)*
  - ✔ Man bruker lenger tid på å sovne når det er fullmåne. *(Fakta)*
  - ⊗ Å ha vært ute i frisk luft gjør det vanskeligere å sove. *(Fleip, lettere).*
  - ⊗ Søvn påvirker det psykiske immunforsvaret, men ikke det fysiske. *(Fleip, påvirker begge)*
-