




## 6. For å ha god døgnrytme!

Hei!

Nå er det deres tur til å ha ansvaret for å gjennomføre en SøvnBoost-bolk. Fordel dere imellom hvem som skal gjøre hva. Det som står i blått under er det dere skal si høyt til de andre elevene i klassen, stå gjerne foran i klasserommet når dere snakker. Det som står i grønt er oppgavene dere skal gjennomføre med klassen.



Utstyr: Skjerm med mulighet for visning lydfil.

Hei og velkommen til SøvnBoost-bolk 6, i dag er tema for å ha god døgnrytme. Sett dere godt til rette for nå skal vi få høre et lite lydklipp.

Oppgave 1: Sett på lydfilen på PP, andre slide.

Oppgave 2: Sett på filmen på PP, tredje slide.

Oppgave 3: Bli med å ta utfordringen og gå offline klokka 22:00 på kvelden! Heng opp listen i klasserommet og registrer fra i dag og en uke fremover.





## Tekst til lydfilen

### Ungdom trenger mer søvn, men sover mindre. Hvorfor?

1 av 3 av oss sover dårlig og da kan det være godt å få noen gode råd og tips slik at ikke hele helgen går til å sove.

Det å sove ut i helgen kalles sosialt jetlag. Spesielt blant unge fordi de får for lite søvn i ukedagene. Mange ungdommer og voksne prøver å ta igjen søvnen i helgen. Utfordringen med dette er at det skaper problemer for døgnrytmen. De som sover mye lenger i helgene og står opp mye seinere enn de pleier i ukedagene får da ofte problemer med å sove på søndagskvelden. Da får man en uønsket dårlig start på uken.

Tips: Det finnes mange myter om hvordan man best får den gode nattesøvnen. Her er et overblikk over søvnrådene som faktisk har vitenskapelig forskning bak seg.

1. Du bør sove på noenlunde samme tidspunkt hver natt og sove i et mørkt og kjølig rom
2. Du bør ikke se på skjermer rett før du legger deg og å innføre mobilforbud på soverommet.
3. Unngå koffein og alkohol
4. Tren, men prøv å unngå hard trening seint.

Kilde: <https://forskning.no/sovn/2009/03/slik-virker-sovn>

<https://forskning.no/sovn/fem-vitenskapelige-rad-for-god-sovn/335672>

<https://www.helsenorge.no/sovnproblemer/gode-rad-for-bedre-sovn/>

<https://helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno/dognrytmen-var>