

# SøvnBoost.no



## Hva er SøvnBoost?

"SøvnBoost.no" er et **elevstyrt** undervisningsopplegg bestående av 12 undervisningsbolker knyttet til søvn. Hver undervisningsbolke er estimert til å vare 15 minutter per uke, totalt 12 uker.

Alt dere trenger for å gjennomføre SøvnBoost ligger klart på [SøvnBoost.no](https://sovnboost.no). Her finner dere interessante videoer/quiz/fysiske oppgaver som skal gi elevene mer kompetanse, interesse og motivasjon til å prioritere søvn.

## Bakgrunn for SøvnBoost:

Livsstilsundersøkelsene «Min livsstil» og «UngData» viser røde tall på søvn, og nok søvn er en stor utfordring for mange av dagens ungdommer. Søvnboost er ment som en hjelp til undervisning om søvn.

## Forankring til læreplanen:


SøvnBoost forankres til nåværende kompetansemål i naturfag; kropp og helse, og den nye læreplanen med de overordnede temaene folkehelse og livsmestring. Søvn har en sterk kobling mot psykisk helse og på selve skolearbeidet som kan være med å heve skoleprestasjoner, noe som igjen gir bedre helse.



**Hovedmål:**

*Økt kompetanse, engasjement og bevissthet til søvn og dens viktige betydning hos elever på 9.trinn.*

**Delmål:**


- 1. SøvnBoost fremmer kompetanse og prioritering av søvn*
  - 2. Elevene opplever et eierforhold til SøvnBoost*
  - 3. Flere søvnbevisste- og ansvarlige elever på 9.trinn*
- 



### Lærerens oppgave:

Lærer tar ansvar for å fordele elevene i 11 grupper. Hver lille gruppe får ansvaret for å forberede seg og gjennomføre en SøvnBoost-bolk med klassen. Hver gruppe bør få 10 min til å forberede seg før de skal ha sin SøvnBoost-bolk. Den 12. evalueringbolken tar læreren ansvaret for.

Finn gjerne en fast dag eller time det passer best å gjøre dette. Det er en fordel at bolkene gjennomføres med samme lærer tilstede.



Fyll inn tabellen under for å få en god oversikt over hvem og når elevene skal holde sin bolke:

Bolker	Navn	Dato	Time/tid
Bolk 1 – For å gjøre det bra på skolen			
Bolk 2 – For å være en god venn			
Bolk 3 – For å godt humør			
Bolk 4 – For å ha god konsentrasjon			
Bolk 5 – For å være rolig og avslappet			
Bolk 6 – For å ha god døgnrytme			
Bolk 7 – For å prestere i idrett			
Bolk 8 – For å ha god hukommelse			
Bolk 9 – For å holde fokus			
Bolk 10 – For å holde meg frisk			
Bolk 11 – Hva skal til for å sove godt?			

