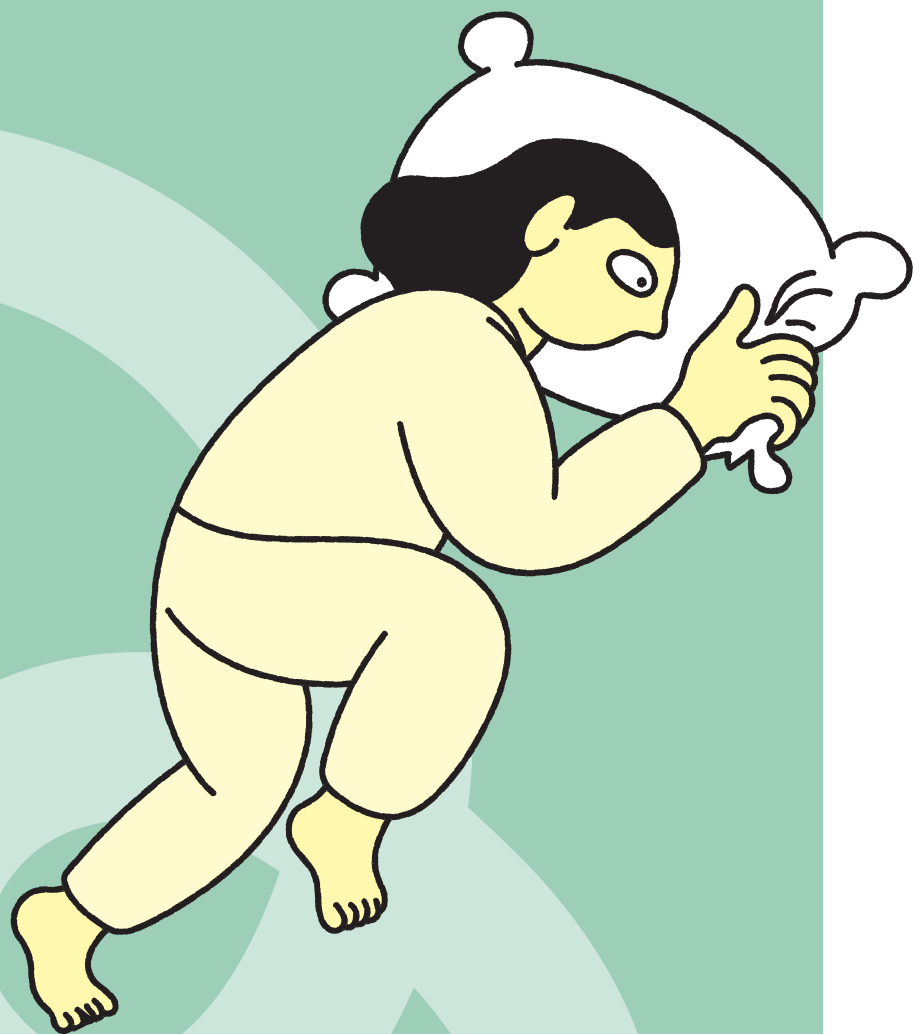




Lærervejledning plug'n'play søvnoplæg

Guide til søvnvejledning

Formål

Vi har lavet søvnoplægget og vores øvrige materialer om søvn ud fra tre kerneprincipper:

Vi vil **normalisere søvnudfordringer**. Når eleverne taler om søvn, bliver det usagte synligt, og de opdager, at andre har lignende oplevelser.

Vi vil **gøre eleverne klogere på søvn**. Hvorfor vi sover, hvad søvn er, og hvorfor det kan være svært.

Vi vil **give eleverne inspiration og konkrete værktøjer**, så de kan prøve små vaneændringer af, der kan gøre en forskel.

Målgruppe

Oplægget er målrettet udskoling (testet fra 9. klasse) og ungdomsuddannelser. Det kan bruges i hele klasser eller målrettes til en gruppe elever, der selv har erkendt, at de har søvnudfordringer.

Af hensyn til øvelserne anbefaler vi en gruppestørrelse på maksimalt 35. Hvis du vil holde oplægget for flere, kan du med fordel selv tilpasse øvelserne til dette.

Opbygning

Oplægget er tilpasset til **90 minutter**, men du kan godt skære det lidt ned, hvis du er presset på tid. Du kan f.eks. springe øvelse 1 (tidslinjen) eller øvelse 3 (lyntegning) over. Vi anbefaler dog, at du bruger den fulde tid, da der er masser af aktiviteter undervejs – og ingen pauser.

Oplægget består af **67 slides** med videoer, information og øvelser. Det kan virke som mange, men tempoet er højt, så du kommer hurtigt igennem. Nogle slides er kun på skærmen i 5 sekunder, mens du læser dem op. **Husk: Oplægget kræver skærm og lyd!**

Forberedelse

1. Sæt **ca. 1 time** af til at forberede dig.
2. Se videoguiden på mindhelper.dk/fagpersoner/soevn eller læs forløbsbeskrivelsen herunder.
3. Kør slideshowet igennem og læs noterne. De indeholder vigtige informationer og tips til, hvordan du holder oplægget. Se også de integrerede videoer.

4. Afspil slideshowet i præsentationsvisning, så du kan se animationerne. Videoer og lyd starter automatisk, når du trykker "enter" eller "videre".
5. **Materialer du skal bruge:**
 - 3 ark A4-papir per elev
 - Tuscher, farveblyanter og skriveredskaber
 - 4-5 post-its per elev
 - (Bonus) En "klikker" til at skifte slides

Når du holder oplægget

Gør det nemt for dig selv: Hav slideshowet på storskærm og præsentationsvisning på din computer, så du kan se noterne, mens du afspiller. Det burde ske automatisk, når du sætter din computer til storskærm.

Tjek lyden. Den er afgørende for oplægget!

Hvis du har tid

1. Dyk ned i vores søvntema: mindhelper.dk/soevn, og se hvad eleverne møder
2. Læs guiden til søvnvejledning på mindhelper.dk/fagpersoner/soevn
3. Hent appen "Ro" og udforsk temaet søvn
4. Bestil vores søvnhæfte, som du kan uddele til elever med søvnudfordringer. Bestil på mindhelper.dk/fagpersoner/bestil

Forslag til opfølgning

Inviter eleverne til at kontakte dig i studievejledningen, hvis de har store søvnudfordringer. Enten personligt eller via Lectio.

Brug temasiden om søvn til at se explainers eller ungefortællinger sammen med elever, der har søvnudfordringer. Opfordr dem til at udforske indholdet selv.

Anvend "Ro" som et værktøj til hurtige løsninger mod søvnløshed.

Udlever "Den lille bog til bedre søvn" til elever, der vil arbejde struktureret med deres søvnvaner. Her kan de logge deres søvn over flere uger og analysere, hvad der virker for dem. Alene, i en gruppe eller sammen med dig.

Slides	Aktivitet og formål
1-3	Introduktion Rammesætning og introduktion til andre unges erfaringer med søvn.
4-10	Tidslinjen (10 min) Synliggør de forskellige søvnvaner og perspektiver dem. Fokus her er på hvordan ser billedet ud helt bredt og ikke på den enkeltes vaner. Udlever ét A4-papir per elev og følg instruktionerne i slide-noterne. Ros gerne for at dele.
11-16	Hvorfor sover vi Giv eleverne viden om søvnens betydning.
17-25	Søvngruppechatten (10 min) Diskuter holdninger og erfaringer med søvn. Eleverne skal diskutere statements om søvn i grupper. Lav evt. grupper på forhånd. Kan også afvikles som speed dating for mere dynamik (eleverne snakker to og to og skifter makker mellem hvert spørgsmål). Hvert slide diskuteres i 1 minut eller til snakken dør ud. Til sidst diskuteres to refleksionsspørgsmål i plenum.
26-39	Hvordan fungerer søvn Forklar døgnrytme, søvnpres og arousal og hvordan koffein påvirker hjernen. Det her er det længste videnssegment, og der skal lidt tempo på gennemgangen. Først starter eleverne med en kort solo-refleksionsøvelse. Tal roligt og langsomt. Derefter går du direkte videre til at forklare, hvordan søvn hænger sammen. Her er det ekstra vigtigt at læse noterne i slideshowet, for her er alt, du skal vide. Du gennemgår processerne døgnrytme, søvnpres og arousal. Når I snakker om arousal, kan du få eleverne til at spille ind med eksempler, de kender fra deres eget liv. Til sidst kommer der et par film om koffein, og hvad det gør ved kroppen. Hvis koffein/energidrikke er en stor spiller for dine elever, er der et par dialogspørgsmål efter sidste video.

Slides	Aktivitet og formål
40-44	Lyntegning (10 min) Øge elevernes bevidsthed om egne søvnudfordringer. Her kan eleverne udfolde sig kreativt med den teori, de lige har fået fyldt på. De skal tegne en hurtig situation, hvor søvn var svært. Men det vigtigste er dialogen bagefter, hvor de snakker med hinanden om deres tegninger.
45-49	Tankemylder og øvelse Dyk ned i tankemylder og skærmvaner, som er typiske udfordringer for unge. Start videoen med Thor, der fortæller om tankemylder og telefonadfærd. Fortsæt med explainer om tankemylder. Herefter kommer et slide med en afslapningsøvelse fra Ro. Lydøvelsen varer 3 minutter og starter automatisk, når du trykker videre. Der er mulighed for at downloade Ro på næste slide, hvor der er et helt tema om værktøjer til søvn.
50-54	Skærmhacks (10 min) Eleverne finder selv på ideer til at erstatte telefonpauser. Her skal du bruge post-its. Tag evt. et billede af forslagene bagefter og lav en plakat til eleverne, de kan hænge op i klasseværelset.
55-60	Hjælp dig selv til bedre søvn Eleverne får konkrete redskaber og vejledning til, hvad de kan gøre ved deres søvnvaner.
61-64	Jeg har en plan! (15 min) Eleverne anvender her den viden, de har fået til at lave konkrete indsatser for dem selv på plakater, de selv designer. Find tuscher, farveblyanter og papir frem, og lad eleverne go to town. Tilpas i forhold til den tid du har tilbage og sæt evt. musik på imens.
65-67	Afrunding Få eleverne til at identificere deres udbytte af oplægget. Afrund med en opfordring til at særligt udfordrede elever tager kontakt til dig.