

Søvn

Gjer elevforsøk der elevane utviklar hypotesar og testar ut korleis mengda søvn dei har fått i løpet av natta vil påverke korleis dei kjenner seg, humøret deira og om dei klarer å konsentrere seg om skulearbeid!

Trøtt gutt med rødt hår og gul vekkerklokke

1. Dette lurar vi på: Korleis påverkar søvn kor mykje energi eg har i løpet av dagen?

Du skal undersøkje korleis søvn påverkar kor mykje energi du har i løpet av dagen. Skriv dagbok over kor mange timar du søv og kor vaken du kjenner deg på skulen dagen etter. Lag nokre hypotesar om kor mykje søvn du trur gir deg mer energi og test dette ved å endre søvnrutinane dine.

Kor mange timar trur du er best for deg å sove? Prøv å sove vanleg, litt meir og litt mindre, og sjå korleis det påverkar dagane dine på skulen.

2. Forslag til hypotesar du kan teste ut

Hypotese 1: Viss eg søv minst ni timar om natta, vil eg kjenne meg meir vaken og ha meir energi på skulen dagen etter.

Hypotese 2: Å sove mindre enn seks timar vil gjere meg trøyttere og mindre konsentrert på skulen dagen etter.

Hypotese 3: Viss eg legg meg tidlegare enn vanleg, vil eg ha meir energi og vere meir vaken når eg vaknar om morgonen.

Hypotese 4: Å sove lenge i helgane hjelper meg å kjenne meg meir utkvilt og energisk på måndagar.

Hypotese 5: Eg blir ikkje påverka av å sove mykje eller mindre. Det endrar ikkje energien min dagen etter.

Hypotese 6:

3. Legg ein plan

Kva treng du av utstyr eller kva må du førebu før du set i gang med forskinga di?

4. Test hypotesane

Ta ein og ein hypotese og test ut med forsøk som passar til og sjå om du finn ut om hypotesen stemmer eller er feil.

5. Drøft og samanfatt

Kva har du funne ut? Kva hypotesar var rett og kva var feil? Har du klart å finne ei løysing på problemet ditt?

6. Del med andre

Fortel andre om kva de har funne ut. Besøk ein annan klasse eller ha foredrag for foreldre om forskinga dykkar. Kan de kan få til eit intervju i lokalavisa?

Lenkjer til gode artiklar om dette temaet (på bokmål)

[Du er mindre sjernerøs når du er trøtt](#) (ung.forskning.no)

[Ungdom som sover nok, er mer fornøyde med livet](#) (Universitetet i Agder)

Søvn og livskvalitet hos ungdom: Ein studie frå Universitetet i Agder viser at ungdom som søv nok, rapporterer om høgare livskvalitet og betre energinivå. Spesielt blir det påpeika at mangel på søvn fører til trøytteleik i skulen, noko so kan påverke læring og generell trivsel. Studiet viser også at for mykje skjermtid før leggetid er ei av hovudårsakene til dårleg søvn blant ungdom.

[Lite søvn har sammenheng med psykiske plager hos ungdom](#) (utdanningsforskning.no)

Ifølge forskning publisert på NRK og utdanningsforskning.no, er det ein klar samanheng mellom søvnmangel og psykiske plager hos ungdom. Ungdom som søv mindre enn tilrådd, opplever høgare førekomst av angst og depresjon, noko som også kan påverke dei daglege energinivåa deira og velværet.

[Elever fikk mer søvn med seinere skolestart](#) (forskning.no)

Forskning viser at elevar som får meir søvn på grunn av seinare skulestart, har høgare energinivå og betre konsentrasjon gjennom skuledagen. Dette tyder på at tilstrekkeleg søvn ikkje berre er viktig for helse og trivsel, men også for akademiske prestasjonar.

[Hjernen vaskes mens du sover](#) (Nysgjerrigper)

Denne artikkelen forklarar korleis hjernen bruker søvn til å reinse seg sjølv for avfallsstoff. Reinsinga skjer gjennom eit system av gliaceller som hjelper med å fjerne avfall når vi søv, noko som kan forklare kvifor søvn er så viktig for både funksjonen til hjernen og det generelle energinivået vårt i løpet av dagen.

[Sov bekymringene vekk!](#) (Nysgjerrigper)

Artikkelen tek for seg korleis REM-søvn (draumesøvn) hjelper hjernen med å behandle kjensler og redusere bekymringar. God søvn kan dermed bidra til at vi kjenner oss meir energiske og mindre bekymra dagen etter, noko som kan vere viktig for skuleprestasjonar og trivsel.

[Dette dyret sover minst av alle](#) (ung.forskning.no)

[Denne haien har øynene åpne når den sover](#) (ung.forskning.no)

Av Gro Wollebæk, ressurslærer for Nysgjerrigper | Publisert 6 okt 2024 | Oppdatert 7 nov 2024

Last ned  | [Del](#)

Meldinger ved utskriftstidspunkt 3 april 2025, 01:43 CEST

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.