Søvn

Gjør elevforsøk der elevene utvikler hypoteser og tester ut hvordan mengden søvn de har fått i løpet av natten vil påvirke hvordan de føler seg, humøret deres og om de klarer å konsentrere seg om skolearbeid!

Trøtt gutt med rødt hår og gul vekkerklokke

1. Dette lurer vi på: Hvordan påvirker søvn hvor mye energi jeg har i løpet av dagen?

Du skal undersøke hvordan søvn påvirker hvor mye energi du har i løpet av dagen. Skriv dagbok over hvor mange timer du sover og hvor våken du føler deg på skolen dagen etter. Lag noen hypoteser om hvor mye søvn du tror gir deg mest energi og test dette ved å endre søvnrutinene dine.

Hvor mange timer tror du er best for deg å sove? Prøv å sove vanlig, litt mer og litt mindre, og se hvordan det påvirker dagene dine på skolen.

2. Forslag til hypoteser du kan teste ut

Hypotese 1: Hvis jeg sover minst ni timer om natten, vil jeg føle meg mer våken og ha mer energi på skolen dagen etter.
Hypotese 2: Å sove mindre enn seks timer vil gjøre meg trøttere og mindre konsentrert på skolen dagen etter.
Hypotese 3: Hvis jeg legger meg tidligere enn vanlig, vil jeg ha mer energi og være mer våken når jeg våkner om morgenen.
Hypotese 4: Å sove lenge i helgene hjelper meg å føle meg mer uthvilt og energisk på mandager.
Hypotese 5: Jeg blir ikke påvirket av å sove mye eller mindre. Det endrer ikke min energi dagen etter.
Hypotese 6: .....

3. Legg en plan

Hva trenger du av utstyr eller hva må du forberede før du setter i gang med forskningen din?

4. Test hypotesene

Ta en og en hypotese og test ut med forsøk som passer til og se om du finner ut om hypotesen stemmer eller er feil.

5. Drøft og oppsummer

Hva har du funnet ut? Hvilke hypoteser var riktig og hvilke var feil? Har du klart å finne en løsning på problemet ditt?

6. Del med andre

Fortell andre om hva dere har funnet ut. Besøk en annen klasse eller ha foredrag for foreldre om forskningen deres. Kanskje dere kan få til et intervju i lokalavisa?

Lenker til gode artikler om dette temaet

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: En studie fra Universitetet i Agder viser at ungdom som sover nok, rapporterer om høyere livskvalitet og bedre energinivå. Spesielt påpekes det at mangel på søvn fører til tretthet i skolen, noe som

kan påvirke læring og generell trivsel. Studiet viser også at for mye skjermtid før leggetid er en av hovedårsakene til dårlig søvn blant ungdom.

Lite søvn har sammenheng med psykiske plager hos ungdom (utdanningsforskning.no)
Ifølge forskning publisert på NRK og utdanningsforskning.no, er det en klar sammenheng mellom søvnmangel og psykiske plager hos ungdom. Ungdom som sover mindre enn anbefalt, opplever høyere forekomst av angst og depresjon, noe som også kan påvirke deres daglige energinivå og velværet.

Elever fikk mer søvn med seinere skolestart (forskning.no)
Forskning viser at elever som får mer søvn på grunn av senere skolestart, har høyere energinivåer og bedre konsentrasjon gjennom skoledagen. Dette tyder på at tilstrekkelig søvn ikke bare er viktig for helse og trivsel, men også for akademiske prestasjoner.

Hjernen vaskes mens du sover (Nysgjerrigper)
Denne artikkelen forklarer hvordan hjernen bruker søvn til å rense seg selv for avfallsstoffer. Rensingen skjer gjennom et system av gliaceller som hjelper med å fjerne avfall når vi sover, noe som kan forklare hvorfor søvn er så viktig for både hjernens funksjon og vårt generelle energinivå i løpet av dagen

Sov bekymringene vekk! (Nysgjerrigper)
Artikkelen tar for seg hvordan REM-søvn (drømmesøvn) hjelper hjernen med å bearbeide følelser og redusere bekymringer. God søvn kan dermed bidra til at vi føler oss mer energiske og mindre bekymrede dagen etter, noe som kan være viktig for skoleprestasjoner 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 24. sep. 2024 | Oppdatert 10. mars 2025 Last ned | Del

Meldinger ved utskriftstidspunkt 15. mai 2025, kl. 02.28 CEST

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