

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 lurer 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 timer du sov og kor vaken du kjenner deg på skulen dagen etter. Lag nokre hypotesar om kor mykje søvn du trur gir deg mest energi og test dette ved å endre søvnrutinane dine.

Kor mange timer 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 sov minst ni timer om natta, vil eg kjenne meg meir vaken og ha meir energi på skulen dagen etter.

Hypotese 2: Å sove mindre enn seks timer vil gjere meg trøyttare 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. Kanskje de kan få til eit intervju i lokalavisa?

Lenker 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 sov nok, rapporterer om høgare livskvalitet og betre energinivå. Spesielt blir det påpeika at mangelen på søvn fører til trøytteid i skulen, noko

som kan påverke læring og generell trivsel. Studiet viser også at for mykje skjermtid før leggjetid er ei av hovudårsakene til dårleg sovn blant ungdom.

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

Ifølgje forsking publisert på NRK og utdanningsforskning.no, er det ein klar samanheng mellom søvnangel og psykiske plager hos ungdom. Ungdom som sov mindre enn tilrådd, opplever høgare førekommst av angst og depresjon, noko som også kan påverke dei daglege energinivåa deira og velværet.

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

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

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

Denne artikkelen forklarer korleis hjernen bruker sovn til å reinse seg sjølv for avfallsstoff. Reinsinga skjer gjennom eit system av gliaceller som hjelper med å fjerne avfall når vi sov, noko som kan forklare kvifor sovn 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 sovn 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 halen 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 25 april 2025, 15:31 CEST

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