

# VIP-oppgaver i Naturfag: LIVSSTIL

## Søvnunderskudd hos mange ungdommer

**Table 3: Sleep characteristics in the ung@hordaland study (n=9846).**

|                           | Girls       |      | Boys        |      | P - level |
|---------------------------|-------------|------|-------------|------|-----------|
|                           | Mean        | SD   | Mean        | SD   |           |
| <b>Week days</b>          |             |      |             |      |           |
| Bedtime                   | 23:10       | 0:57 | 23:26       | 1:01 | < .001    |
| Risetime                  | 6:42        | 0:40 | 6:53        | 0:41 | < .001    |
| Time in bed               | 7:32        | 1:01 | 7:26        | 1:02 | < .001    |
| Sleep duration            | <b>6:22</b> | 1:40 | <b>6:28</b> | 1:37 | .006      |
| Sleep efficiency (%)      | 84.2%       | 18.0 | 86.6%       | 17.2 | < .001    |
| <b>Weekends</b>           |             |      |             |      |           |
| Bedtime                   | 1:17        | 1:22 | 1:52        | 1:34 | < .001    |
| Risetime                  | 11:06       | 1:24 | 11:26       | 1:38 | < .001    |
| Time in bed               | 9:48        | 1:19 | 9:34        | 1:26 | < .001    |
| Sleep duration            | <b>8:39</b> | 1:50 | <b>8:35</b> | 1:52 | .018      |
| Sleep efficiency (%)      | 88.0%       | 13.8 | 89.6%       | 13.5 | < .001    |
| <b>Week days/weekends</b> |             |      |             |      |           |
| Sleep onset latency       | 0:51        | 0:58 | 0:43        | 0:56 | < .001    |
| Wake after sleep onset    | 0:17        | 0:38 | 0:12        | 0:40 | < .001    |
| Subjective sleep need     | <b>8:43</b> | 1:43 | <b>8:26</b> | 2:03 | < .001    |



### Hovedområde: Ernæring og helse

Kunnskap og kritisk vurdering av informasjon på dette området er viktig for å kunne ta ansvar for egen kropp og for fysisk og psykisk helse. Respekt og omsorg for andre står også sentralt innenfor området.

### Læreplanmål:

- drøfte spørsmål knyttet til slanking, spiseforstyrrelser og trening, og til hvordan livsstil påvirker helsen.

### Oppgaver:

1. Lærer deler elevene i grupper. Ta utgangspunkt i søvndiagrammet fra Uni Helse (ovenfor) og diskuter i gruppa på hvilken måte vår livsstil i forhold til søvn, mat og sosiale relasjoner påvirker vår psykiske helse. Skriv ned fem ting dere mener påvirker vår livsstil. Klassen deler så punktene med hverandre.

2. Bruk *Rådet for Psykisk helse* sine fem punkter om ”hverdagslykke” (<http://www.psykiskhelse.no/index.asp?id=31387>). Hvilke livsstilsråd finner man blant punktene? Tror du endret livsstil kan føre til mer hverdagslykke?
3. Hvilke konsekvenser kan en spiseforstyrrelse få for den fysiske og psykiske helsen? Undersøk dette på nett og i læreboka.

**Elevøvelse:**

Før oversikt over din egen søvn. De første to ukene gjør du som du pleier, de to neste sørger du for å få nok søvn. Se hva dette gjør med formen din. Skriv ned i søvntabellen hvor mange timer du sover hver natt og fyll inn tall der 1 er dårligst og 10 er best fysisk/psykisk form påfølgende dag.

Hvilken effekt har dette for den daglige psykiske og fysiske helsen sammenliknet med de dagene/ukene du ikke får det? Andre interessante observasjoner?

Eksempel på søvndiagram:

| Natt til      | La meg       | Stod opp     | Hvor mange timer søvn | Fysisk form (1-10) | Psykisk form (1-10) |
|---------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------------|---------------------|
| <i>Mandag</i> | <i>23.15</i> | <i>07.00</i> | <i>7,45</i>           | <i>8</i>           | <i>6</i>            |
|               |              |              |                       |                    |                     |
|               |              |              |                       |                    |                     |
|               |              |              |                       |                    |                     |
|               |              |              |                       |                    |                     |
|               |              |              |                       |                    |                     |
|               |              |              |                       |                    |                     |
|               |              |              |                       |                    |                     |
|               |              |              |                       |                    |                     |
|               |              |              |                       |                    |                     |
|               |              |              |                       |                    |                     |
|               |              |              |                       |                    |                     |
|               |              |              |                       |                    |                     |
|               |              |              |                       |                    |                     |
|               |              |              |                       |                    |                     |
|               |              |              |                       |                    |                     |
|               |              |              |                       |                    |                     |
|               |              |              |                       |                    |                     |
|               |              |              |                       |                    |                     |

Et mer omfattende søvndiagram kan hentes på: [http://media.psychology.tools/worksheets/norwegian/sleep\\_diary\\_no.pdf](http://media.psychology.tools/worksheets/norwegian/sleep_diary_no.pdf)