

Søvn i grunnskolen

Author : Redaksjonen Idebank

Categories : [Barn og unge](#), [Søvn](#)

Date : 31. januar 2017

Målgruppe

Innbyggere

Mål

Økt kunnskap om søvn og skjermbruk hos barn og unge.

Idé innsendt av

Frisklivssentralen i Sigdal

Beskrivelse av idéen

Foredrag om søvn og skjermbruk til elever og foresatte til elever på grunnskolen.

Informasjonen kan gis til elever i skoletiden og på foreldremøter.

Det gis informasjon om:

- Søvn
- Hvor mye søvn barn og unge trenger
- Hvordan få nok søvn
- Grensesetting
- Kkonsekvenser av søvnmangel
- Tidstyver – skjermbruk
- Prestasjon på skolen og fritidsaktiviteter
- Leggerutiner.

Dette er en fin arena å dele erfaringer, innføre for eksempel mobilhotell på skolen og i hjemmet, skjermfri sone på soverommet, fysisk aktivitet og stillesitting. Nyttig informasjon deles: Søvnhygienerådene fra helsedirektoratet, søvnbrosjyre, søvnfilm og logg av film på youtube fra helsedirektoratet. Mye fin informasjon på helsenorge.no.