Internt Notat

Dato: 13-08-2024

Sagsnummer: 17.00.00-P20-1-23
Sagsbehandler: Laura Priisholm Petersen
Ansættelsessted: Skoleadministration

Til: Børne- og Skoleudvalget

Evaluering af Sund Søvn

I april 2023 tog Børne- og Skoleudvalget en sag om indsatsen Sund Søvn på Islev Skole til efterretning (Sag nr. 33 11. april 2023). Indsatsen har nu været i gang i et år og udvalget præsenteres hermed for evalueringen af indsatsen i det forgangne skoleår 2023/2024.

Islev Skole har i årene 2020-2023 gennemført en række pilotprojekter med afsæt i forskningsbaseret viden omkring søvnens betydning for teenageres sundhed, trivsel og læring. På baggrund af projekternes gode resultater besluttede skolen at iværksætte en mere gennemgribende indsats i udskolingen med formålet at styrke elevernes læring via mere og bedre søvn, gode digitale vaner og rutiner, og heraf øget fysisk og mental trivsel.

Indsatsen Sund Søvn indebar i 2023/2024, at elever på 7.-9. årgang mødte en lektion senere, kl. 9 hver dag i hele skoleåret, og har derudover haft to hovedspor om hhv. søvn og skærm.

I forbindelse med indsatsen er fire centrale søvnråd blevet kommunikeret:

1) *Gå i seng samme tid hver dag inkl. weekend +/- 30 minutter.*
2) *Stå op samme tid hver dag inkl. weekend +/- 30 minutter*
3) *Luk og sluk alt med knapper (skærme) 30 minutter før du går i seng*
4) *Værelset er mobilfrit om natten*

Den senere mødetid er realiseret ved at lægge to lektioner sidst på dagen, en lektion er konverteret til to-lærer-lektion og de sidste to lektioner læses som såkaldte skytimer, eleverne kan lægge fleksibelt på ugen og fx bruge til træningsopgaver. Der er altid en lærer tilgængelig i skytimerne og mulighed for fysisk tilstedeværelse.

Denne organisering holder sig i øvrigt inden for kravet om, at undervisningstiden skal ligge mellem kl. 8.00 og 16.00, såvel som inden for skoleårets 201 skoledage, jævnfør kommunalbestyrelsens beslutning. Regeringen og folkeskoleforligskredsen er blevet enige om at forlænge de udvidede friheds-grader på folkeskoleområdet i skoleåret 2024/25 og har forpligtet sig til at drøfte en permanent ordning med virkning fra august 2025. Således kan den senere mødetid som minimum fortsætte næste skoleår.

Indsatsens undervisningsaktiviteter har været centreret om:

- undervisning og diskussion og måling i alle udskolingsklasser tre gange fordelt over året
- månedsindsats med HVIL-app i alle 7. klasser, og
- forløb i 8. klasse hvor eleverne blev udstyret med smart-watches og fulgte egen søvnmængde og søvntype.

Søvn

Islev Skole har evalueret indsatsen bl.a. via forskellige målinger, herunder kigget på udviklingen fra 2022-2023 og sammenholdt resultaterne med den nationale Skolebørnsundersøgelse offentliggjort i efteråret 2023.

Resultaterne viser, at andelen af elever i udskolingen, som er trætte ved skoledagens start hver dag er faldet fra 32% til 18%, og andelen af "morgenfriske" elever er steget fra 4% til 18%. Samtidig ses en stigende tendens i målingerne af elevernes oplevede friskhed.

Skolens målinger viser, at lige over 70% af eleverne får 8 timers søvn[1] eller mere. Det betyder samtidig, at næsten 30% af eleverne opbygger et søvnunderskud, og at 10% af eleverne jævnfør målingerne sover så lidt, at det vil påvirke deres læring. Sammenlignes målingerne med data fra før indsatsen, ses en positiv udvikling, idet andelen af elever, der får mindre end 8 timers søvn i gennemsnit er faldet fra ca. 40% til ca. 25%.

Eleverne er også blevet spurgt, om det at møde senere har betydet, at de har sovet mere. Dette gør sig gældende for flertallet af elever. Der er dog også en andel på ca. 15% af eleverne, som ikke har haft gavn af de senere mødetider, eksempelvis på grund af familiens morgenrutiner, praktik etc.

Skærm

Målingerne viser, at eleverne har vanskeligt ved at følge anbefalingerne til brugen af skærm om aftenen og natten. Kun 18% af eleverne er uden skærm, 30 min. før de skal sove og kun 15% har ikke mobiltelefon på værelset om natten.

Da mange elever bruger mobilen som vækkeur og/eller benytter "flytilstand" om natten, er der også blevet spurgt mere specifikt ind til, om de har en tændt mobiltelefon på værelset om natten. Målingen viser, at 40% ikke har en tændt mobiltelefon på værelset om natten.

Lærerne på de pågældende årgange har ligeledes evalueret indsatsen. 8 ud af 10 lærere vurderer, at eleverne trives bedre med de senere mødetider, og 7 af disse oplever også friskere elever. Kun en lille andel af lærerne oplever, at der er skabt større bevidsthed om skærmvaner hos eleverne. Der er samlet set stor opbakning til indsatsen fra lærerne.

Afrunding

Skolens evaluering af indsatsen i 2023/2024 kan kort opsummeres således:

- Elever sover mere og er mindre trætte ved skolestart
- Eleverne er friskere, trives bedre

[1] Teenageres søvnbehov er ifølge Sundhedsstyrelsen på 8-10 timers søvn hver nat.

- 15-20% er uden mobil op til sovetid og holder værelset mobilfrit om natten.

Med andre ord er der gode erfaringer hvad angår mere søvn og heraf bedre trivsel, hvorimod vaner og rutiner i forhold til skærmbrug er vanskeligere at ændre. Hertil skal nævnes, at et grundvilkår i indsatsen er, at den adfærd der skal påvirkes og ændres i høj grad også sker i hjemmene. Et tæt samarbejde med forældre er derfor afgørende. Foredrag med Chris MacDonald for alle udskolingselever og deres forældre, og fast punkt på første forældremøde har været en del af dette samarbejde. Det er ambitionen, at samarbejdet skal styrkes yderligere for at opnå størst mulige effekt af indsatsen.

Islev Skole fortsætter det videre arbejde med indsatsen i skoleåret 2024/2025. Evalueringen har givet anledning til enkelte justeringer, som betyder, at de to ugentlige skytimer udgår og andelen af to-lærer-lektioner øges. Desuden vil der fremadrettet være skærpet fokus på at fastholde elevernes motivation og deltagelse bl.a. via afgrænsede, kortere forløb, som har fungeret godt i det forgangne skoleår.