



SYKKYLVEN KOMMUNE
6230 SYKKYLVEN

Sykkylven Ungdomsskule
Kyrkjevegen 3
6230 Sykkylven

Kartlegging av søvnvanar hos ungdom i Sykkylven

Når vi søv, setter kroppen i gang ein lang rekke prosesser som skal gjere oss klare til neste dag. Vi søv nesten ein tredjedel av livet og tek søvnen som ei sjølvfølge. Men når det kjem til stykke, er få av oss eigentleg klar over kva søvnen gjer med kroppen vår. I ulike medier blir vi ofte presentert for artiklar som omhandlar søvnvaner og konsekvensar det kan få om ein har dårlige søvnvaner.

Helsesjukepleier ved Sykkylven ungdomsskule ønskjer at de kartlegg eigen søvn og korleis de fungerer med ei god natt søvn og ei dårlig natt søvn. Vi ønskjer å vite korleis det står til med søvnvanene her på skulen. Resultata det kjem fram til ønskjer vi det presenterer i ein skriftlig rapport eller artikkel. I artikkelen er det viktig at det gjer greie for kva samanhengar de ser mellom ungdommar sine søvnvaner og kor opplagt/klare de er for å lære lære.

Vi håper de er positive til dette oppdraget og kan presentere resultatet på undersøkinga for helsesjukepleiar og andre interessenter fredag 29.januar. Om de har spørsmål undervegs, er vi tilgjengeleg for spørsmål på mail, eller de kan møte oss i kontortida på skulen.

Mvh

Helsesjukepleier