



# Karlsøy kommune

-et levende øyrike

Hansnes skole  
Langsundveien 145  
9130 Hansen

## Kartlegging av søvnvaner hos ungdom på Hansnes skole

I forbindelse med Robust ungdom har dere lært litt om søvn.

Når vi sover, setter kroppen i gang en lang rekke prosesser som skal gjøre oss klare til neste dag. Vi sover nesten en tredjedel av livet og tar søvnen som en selvfølge. Men når det kommer til stykke, er få av oss egentlig klar over hva søvnen gjør med kroppen vår. I ulike medier blir vi ofte presentert for artikler som omhandler søvnvaner og konsekvenser det kan få om en har dårlige søvnvaner.

Helse og omsorgsetaten i Karlsøy kommune ønsker at dere kartlegger egen søvn og hvordan dere fungerer med ei god natt søvn og ei dårlig natt søvn. Vi ønsker også å vite hvordan det står til med søvnvanene på ungdomstrinnet, og ser gjerne at dere gjør en undersøkelse for alle elevene på trinnet. Resultatene dere kommer fram til ønsker vi at dere presenterer i en skriftlig artikkel. I artikkelen er det viktig at dere gjør rede for hvilke sammenhenger dere ser mellom ungdommer sine søvnvaner og hvor opplagt/klare de er for å lære.

Vi håper dere er positive til dette oppdraget og kan presentere artikkelen og funnene deres for helsesykepleier, kommunepsykolog og andre interessenter tirsdag 06.06.23 kl.13.30. Om dere har spørsmål underveis, er vi tilgjengelig for spørsmål på e-post, eller dere kan møte oss i kontortida på skolen.

Med vennlig hilsen,

Hege Johansen-Grimstad

Mari E. Myrland