

Deadline for skriftlige afleveringer senest kl. 21

Hvad?

Formål: At bidrage til længere og bedre søvn blandt eleverne ved at undgå, at de arbejder på afleveringer til sent ud på natten.

Kort beskrivelse af tiltaget: Skolen indfører en regel om, at afleveringstidspunktet for skriftlige opgaver senest må sættes til fx kl. 21.00.

Hvorfor?

Mange unger sover for lidt, har søvnproblemer og føler sig generet af træthed (1). Skolen kan være med til at skabe hensigtsmæssige rammer, der mindsker risikoen for søvnproblemer og stress blandt eleverne. Alle elever har deres foretrukne måde at arbejde med afleveringer på – nogle foretrækker at være i god tid, andre arbejder bedst under pres. Ved at fastsætte en deadline fx kl. 21 sender skolen et signal om, at det er vigtigt at få planlagt sin tid frem til en aflevering og lægge opgaverne fra sig i fornuftig tid ud på aftenen, så man kan få sin søvn.

Danske gymnasieelevers søvnvaner

Danske gymnasieelever har en gennemsnitlig nattesøvn på 7,2 timer.

Omkring 38% af danske gymnasieelever får aldrig eller næsten aldrig nok søvn til at føle sig udhvilet.

Omkring 24 % af danske gymnasieelever har følt sig meget generet af træthed inden for de seneste 14 dage.

UNG19 (1)

Hvordan?

Afleveringstidspunktet vedtages og kommunikeres til eleverne – både mundtligt i undervisningen eller ved en fællessamling, og skriftligt som deadline på den digitale aflevering af skriftlige opgaver i fx Lectio.

Hvem kan involveres?

- Ledelse og lærere vedtager reglen og kommunikerer den til eleverne.
- Alle lærere, der underviser på særligt første år, er ansvarlige for implementering.
- Ledelse, lærere og repræsentanter for eleverne kan evt. tage et statusmøde undervejs om, hvordan tiltaget fungerer – skal tiltaget justeres for at give mening for alle?

Hvad kræver det?

- At aftalen vedtages og overholdes.

Mulig udfordring og løsning ved tiltaget

Udfordring:

Manglende overholdelse af den nye deadline fra

1. Elevernes side.
2. Lærernes side.

Løsning:

1. Dialog med eleverne om, hvad der ville virke for dem. Hvordan undgår lærere og elever sammen, at eleverne kommer alt for sent i seng eller bruger hele natten på afleveringer i stedet for at sove?
2. Ledelsen går i dialog med lærerne, om de barrierer de oplever for at implementere tiltaget.

Referencer

1. Pisinger, V., Thorsted, A., Jezek, A. H., Jørgensen, A., Christensen, A. I., & Thygesen, L. C. (2019). UNG19: Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Rapporten kan hentes på <https://www.sdu.dk/da/sif>