



På Øse Efterskole sover de længe

Al forskning peger på, at vi generelt sover for lidt, og at vores både fysiske og psykiske kondition lider under dette søvnunderskud

AF KIM SCHOU

Specielt i vintertiden, hvor lyset er sparsomt er kroppen indstillet på mere hvile – og hvis man sætter dette sammen med teenagerperiodens store søvnbehov, så får man alle gode grunde til, at lade dagen på en efterskole begynde en time senere om vinteren.

På Øse Efterskole besluttede man sig allerede for 3 år siden - efter års kamp med og navnlig mod mange trætte og vinterdepressive unge - at indføre sommer og vintertid i det daglige skema.

"Rent konkret betyder dette, at fra d. 25. oktober til 21. februar står der skema 2 på dagsplanen, hvilket betyder at dagen først begynder 07.30 med morgentjek, gåtur i det spæde morgenlys og morgenmad inden dagens undervisning tager over," siger Michael Schweigler, viceforstander på Øse Efterskole.

"Og hvad får vi så ud af det?"

Svaret er: Masser af glade og morgenfriske elever, der er klar til dagens oplevelser.

Hvor svært kan det være.

Det har givet veloplagte elever og kan som ekstra bonus direkte aflæses i faldende fraværstimer og stigende humør!

Så det gør sådan vi naturligvis på Øse efterskole," siger Michael Schweigler.

Fakta er, at Nattesøvnbehov for de 14-18-årige minimum er + 9 timer.

Efterskole har afskaffet søvnige elever

Teenagere er som regel B-mennesker, og det tager Øse Efterskole alvorligt.

Øse Efterskole kan godt gå hen og blive rigtig populær blandt trætte teenagere.

Skolen, der ligger ved Varde, har nemlig fundet en god løsning på en situation, som de fleste forældre nok kan nikke genkendende til - søvnige teenagere, der er svære at få i gang om morgenen.

Det skriver DR Syd i dag.

Og løsningen er simpel. De skal simpelthen have lov til at sove længere.

Skolen har foræret eleverne en ekstra time under dynen i vinterhalvåret, og det hjælper eleverne til en bedre skoledag.

Viceforstander på Øse Efterskole Michael Schweigler siger:

»Når vi giver dem den her ekstra søvn, så sker der altså noget med kemien i knolden på dem. Det betyder, at vi har en flok glade og friske elever fra morgenstunden. Det betyder meget for dem men også for os«, siger han til DR Syd.

Søvnforsker bakker op

Ideen bakkes op af søvnforsker Birgitte Rahbek Kornum. Den ændrede mødetid matcher nemlig elevernes biologiske ur bedre. Og det er vigtigere for eleverne, end hvordan samfundet ellers stiller vækkeuret, forklarer hun.

»Det vil give dem en bedre søvnkvalitet med dybere søvn - og i sidste ende bedre koncentrations- og indlæringssevne. Så der er fuld opbakning herfra. Jeg synes det er en vildt god idé«, siger Birgitte Rahbek Kornum til DR Syd.

På Øse Efterskole er de heller ikke i tvivl om, at mere søvn giver en højere faglighed.

»Selvfølgelig vil det have en indflydelse. Det er helt 100 procent sikkert«.