

4.2

Opgavesæt A

FVU-Læsning

Trin 4

Forberedende voksenundervisning

1. januar - 30. juni 2011

Prøvetiden er

45 minutter til opgavesæt 1

15 minutters pause og

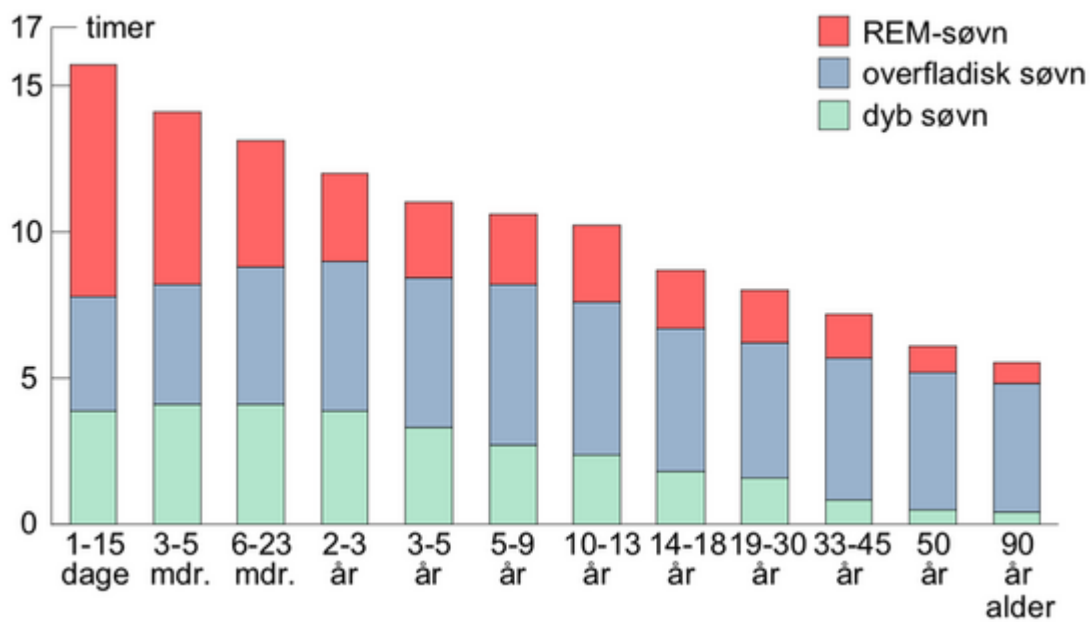
1 time og 15 minutter til opgavesæt 2

Eksaminandens navn	Eksaminandnummer
Jeg bekræfter herved med min underskrift, at opgavebesvarelsen er udarbejdet af mig. Jeg har ikke anvendt tidligere bedømt arbejde uden henvisning hertil, og opgavebesvarelsen er udfærdiget uden anvendelse af uretmæssig hjælp og uden brug af hjælpemidler, der ikke har været tilladt under prøven.	
_____ Underskrift	
Prøveafholdende institution	
Prøvested	Antal opgaver i alt
Tilsynsførendes underskrift	Dato for prøven

Opgave 1

Søvn

Skriv med dine egne ord, hvad grafen nedenfor viser om søvnbehovet i forskellige aldre:



Kilde: www.denstoredanske.dk – 17.9.2010.

Opgave 2

Søvn

Skriv et fagligt indlæg om søvn.

Du skal komme ind på følgende problemstillinger:

- Forskellige årsager til søvnløshed
- Hvilken betydning god søvn har for vores liv
- Hvordan alder og søvnbehov hænger sammen.

Brug ovenstående overskrift eller lav selv en.

Teksterne på side 4-10 skal inddrages i besvarelsen.

Dit indlæg skal have et omfang på 1-3 håndskrevne sider

Sengen som fjende



Søvnløshed kan have mange årsager. Stress, kriser, depression eller fysiske sygdomme ødelægger mange menneskers nattesøvn. Men søvnløshed kan også være tillært. Sådan er det for 57-årige Hanne. De sidste seks-syv år har sengen været hendes fjende

”Har du sovet godt i nat?”

”Nej!”

Bare rolig, så er du ikke alene. Næsten hver anden dansker har problemer med nattesøvnen, men alligevel er det ikke noget, vi snakker om. Heller ikke 57-årige Hanne, som gerne vil nøjes med fornavnet, da vi møder hende i den søvnmedicinske klinik Scansleep i Kolding. Hun er blevet henvist fra det offentlige, som ikke kunne behandle hende inden for ventetidsgarantien.

”Som yngre havde jeg ingen søvnproblemer, men da jeg for nogle år siden blev skilt, måtte jeg kortvarigt have sovepiller for at sove. Efter krisen sov jeg igen normalt. Lige indtil overgangsalderen, så kom problemet tilbage,” siger Hanne og fortsætter:

”De sidste seks år har jeg sjældent fået mere end to-tre timers søvn, nogle nætter slet ingen. Går jeg i seng kl. 23, falder jeg først i søvn mellem kl. 1 og kl. 2 og vågner igen kl. 4, et par timer før jeg skal op. Det er meget belastende, og jeg har i perioder fået sovepiller for at klare hverdagen.

Under skilsmissen var der en årsag til problemet, men i dag er jeg ude af krisen. Jeg har fået en ny dejlig mand, er glad for mit job, dyrker motion, har ingen spekulationer eller psykiske problemer – og alligevel kan jeg ikke sove.”

Fortsættes

Indlært søvnløshed

Hanne lider af indlært søvnløshed. Hun kan slumre foran fjernsynet, men så snart hun går i seng, er hun lysvågen. Ubevidst forbinder hun sengen med søvnløshed. En negativ refleks fra livskrisen, som siden er blevet kronisk.

At gå tidligere i seng gør kun ondt værre. Tværtimod gælder det om at bryde den negative refleks ved hjælp af skrappe søvnrestriktioner, fortæller overlæge Jan Ovesen, Scansleep.

”Uanset hvor træt Hanne er, må hun ikke gå i seng før kl. 1, og falder hun ikke i søvn inden for et kvarter, skal hun forlade sengen og fx læse, indtil hun bliver søvsnig. Hun skal stå op kl. 6, også selv om hun ikke har sovet, og må ikke lægge sig i dagens løb. Det giver en konstant søvnmangel, som til sidst får hjernen til at slå fra, så man falder i søvn – første skridt på vejen til at bryde den negative refleks. Efterhånden vil hun få lov til at gå tidligere i seng.”

Himmelsk at sove fem timer

Efter 14 dage på søvndiæt kan Hanne mærke bedring.

”Første uge havde jeg to nætter, hvor jeg faldt i søvn efter et kvarter og sov tre sammenhængende timer, og næste uge sov jeg to gange igennem fra kl. 1 til 6. Det var himmelsk. Men det er svært ikke at lægge sig i dagens løb, og jeg er også en enkelt gang gået i seng en halv time for tidligt,” fortæller Hanne, som fører søvndagbog.

Disciplin og motivation er afgørende for behandlingen. Begge dele har Hanne. Før hun kom til Scansleep, var hun trappet ud af sovepillerne og havde været hos psykolog for at udelukke psykiske årsager.

Scansleep har kortlagt Hannes nattesøvn ved at måle hendes hjerneaktivitet med elektroder. De viser, at hun kun sover sporadisk og især får for lidt af den dybe søvn, hvilket er typisk for patienter med tillært søvnløshed.

”Hanne er som sådan klassisk, men det er hendes fremskridt også. Alt tyder på, at hun er ved at genvinde sit gamle søvnmønster,” forklarer Jan Ovesen, som også anvender samtaleterapi, afslapningsteknikker og indøvning af fast døgnrytme i behandlingen.

Alt sammen for at Hanne igen skal blive ven med sin seng.

Efterskrift

Ved konsultationen 14 dage senere kan Hanne fortælle om gode fremskridt:

”På nær en enkelt nat i sidste uge har jeg sovet igennem fire-fem timer hver nat på hverdage. Kun i weekenden har det knebet. Da er det svært at komme ud af sengen allerede kl. seks, og så bliver jeg ikke træt nok i den anden ende. Men det går så godt nu, at jeg har fået lagt en time til og må gå i seng ved midnat frem til næste konsultation.”

Årsager til søvnløshed

- Psykiske årsager – sorg, bekymringer, stress og depression
- Fysiologiske årsager – smerter, sygdom, menstruation, overgangsalder og alderdom. Søvnløshed kan også være genetisk betinget
- Indlærte årsager – en midlertidig søvnløshed bliver kronisk, fordi underbevidstheden ”lærer” at forbinde sengen med at ligge vågen.

Kilde: *Sund i Syd*. Nr.1. 2010.

God søvn gør livet længere

For 50 år siden troede man, at søvnen var en passiv dvaletilstand. I dag har søvnforskning vist, at både kroppen og hjernen er på vigtigt arbejde, mens vi sover

”Du kan sove, når du bliver gammel!”

Det gamle mundheld holder langt fra stik, for hvis vi ikke får den søvn, vi har brug for, bliver vi slet ikke gamle. Dels giver søvnen os mulighed for at oplade og opbygge kroppen og dens immunforsvar, dels foregår der under søvnen processer i hjernen, som blandt andet har betydning for vores indlæringssevne.

Uden søvn fungerer hjernen dårligere. Vi bliver trætte og uopmærksomme og dermed langt dårligere til at løse opgaver, færdes i trafikken – ja i det hele taget til at leve.

25 års søvn

I det første leveår sover et barn to-tredjedele af tiden, herefter næsten halvdelen af døgnet frem til skolestart. Først fra 20-års alderen kan vi nøjes med 7-8 timers søvn i døgnet. Et gennemsnitligt menneskeliv består med andre ord af mere end 25 års søvn! Men hvad er det så, vi bruger al den søvn til?

”Vi mennesker fødes, inden centralnervesystemet er helt udviklet. Af den simple grund, at hovedet ville være for stort til at komme ud, hvis hjernen var helt udviklet ved fødslen. Derfor har det nyfødte barn brug for at sove det meste af tiden, så nervesystemet kan modnes og udvikles,” siger overlæge og søvneekspert Jan Ovesen fra den private søvnklinik Scansleep og forklarer videre:

”Når vi sover, udskilles der væksthormon, og god søvnkvalitet er afgørende for, om vi udskiller normale mængder af væksthormon. Hvis et barn har forstyrret søvnkvalitet eller sover for lidt, vil det udskille en mindre mængde væksthormon end normalt, og så vokser barnet ikke, som det skal.” Ikke kun børn har brug for søvn. I voksenalderen er den gode og tilstrækkelige søvn fx med til at formindske risikoen for stress, da mængden af stresshormon mindskes, når vi sover.

Fortsættes

Lærdom sætter sig fast om natten

Hvis man scanner hjernen, kan man se, hvilken dele der er aktive, når vi fx indlærer spanske gloser. Er der tale om ligninger af anden grad, er en anden del af hjernen i arbejde. Hvis man så kigger på hjernen, mens vi sover, vil der være øget aktivitet og stofskifte i netop de centre, der har været i aktivitet om dagen. Der sker med andre ord en aktiv proces om natten, som er med til at sætte den viden fast, vi har indlært i løbet af dagen.

”Det vi har lært om dagen, skal om natten have tid til at sætte sig til blivende viden i arbejdshukommelsen,” siger Jan Ovesen.

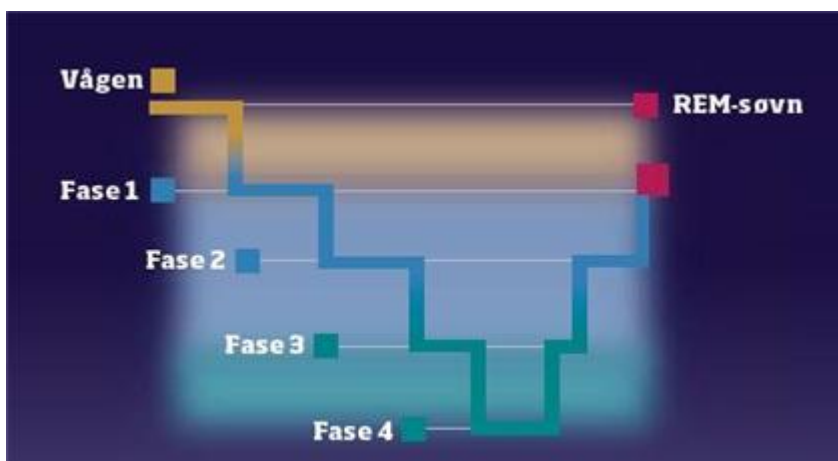
TI TIPS TIL SUND SØVN

1. Gå i seng og stå op til samme tid hver dag.
 2. Få motion hver dag – men ikke lige før sengetid.
 3. Undgå kaffe, te, alkohol, cola og meget sukkerholdige ting om aftenen.
 4. Spis noget let før sengetid.
 5. Dæmp lyset omkring dig den sidste time før sengetid.
 6. Sluk for pc, mobiltelefon og uhyggelige tv-serier.
 7. Sov mørkt og køligt.
 8. Tøm hjernen ved sengetid med et fast ritual, fx aftenbøn eller et par linjer i en dagbog.
 9. Stå op af sengen og foretag dig noget stilfærdigt, hvis du ikke kan sove.
 10. Sov ikke om dagen, hvis du ikke kan sove om natten.
-

Fortsættes

Sådan sover vi

Den normale søvn består af fem forskellige faser, der tilsammen danner en søvncyklus. En søvncyklus varer ca. 90-110 minutter. På en nat sover vi fra den ene søvncyklus til den anden. Normalt vågner vi kort op, når vi går fra den ene cyklus til den næste, men for det meste vil vi ikke opleve disse opvågninger.



En søvncyklus består af:

Fase 1: 5 min

Når vi er trætte, går i seng og lægger hovedet på puden, går der normalt ikke længe, inden vi slumrer ind. Vi bevæger os ind i ind i søvnens første stadium. En meget let søvn, som vi nemt kan vækkes fra igen.

Fase 2: 15-40 min

Efter 5-15 minutter ændrer hjernens bølger sig, og vi glider over i fase to, som er den egentlige søvn. Vi slapper helt af og er ikke så lette af vække som under fase 1.

Fase 3 og 4: 30-40 min

Den dybe søvn kaldes også slowwave-søvnen, fordi den er karakteriseret ved, at hjernebølgerne er langsommere end i de andre faser. Det er under den dybe søvn, at kroppens væksthormoner og stoffer, der styrker immunforsvaret, øges. Vi bygger simpelthen kroppen op i denne fase, hvor vi ligeledes er vanskelige at vække.

Fase 5: 5-30 min

Nu kommer en fase med ret let søvn, hvorefter hjernebølgerne ligner dem, vi har i vågen tilstand. Samtidig kommer der livlige øjenbevægelser, hvorfor denne fase kaldes REM (Rapid Eye Movement)-søvn. Eller drømmesøvn, fordi vi under REM-søvnen drømmer og kan huske vores drømme tydeligt, hvis vi bliver vækket i denne fase.

Kilde: *Sund i Syd*. Nr. 1. 2010.

Forskudt søvn hos familien Toftegaard



Nanna-Sofie på 16 år elsker at være sent oppe. Lucas på 16 måneder vågner stadig om natten. Og Victoria på 11 år er aktiv håndboldpige til langt ud på aftenen. Jan og Bente Toftegaard kæmper en daglig kamp for at holde styr på, at alle får sovet nok.

Lucas hader sutter. Til gengæld kan han allerede, 16 måneder gammel, kaste en bold, så det ikke fornægter sig, at han er født ind i en håndboldglad familie. Både far Jan og de to storesøstre Nanna-Sofie og Victoria er aktive håndboldspillere, mens mor Bente er aktiv i håndboldklubben uden for banen.

Aftenerne hos familie Toftegaard er lige så hektiske som dagene, hvor Jan knokler i sin hvidevareforretning i Nyborg. Bente er medhjælpende hustru med halv tid i forretningen og halv tid derhjemme. Aftensmaden er tit først overstået ved 19.30-tiden, og så er det Lucas-tid.

”Han elsker jo at lege, så vi giver den tit gas. Men vi får også tid til at kigge i et par bøger, inden jeg putter ham mellem otte og halv ni,” fortæller Jan.

Ammetår om natten

Lucas er nem at få til at sove på det tidspunkt. Nede i stuen venter Victoria. Nu er det hendes tur til fars opmærksomhed, og pludselig er den franske dør mellem villaens to stuer omdannet til håndboldmål, hvor far og datter skiftes til at fyre løs og tage imod bolden. Uden fare for interiøret, for familien har investeret i en stak små, bløde bolde til indendørs brug!

Victoria dejser først om mellem 22.00 og 22.30, og for Jan og Bente kan klokken sagtens passere midnat, før de kommer i seng.

Men så bliver klokken 1, og Lucas vågner.

Nogle gange er det nok at nusse ham og give ham lidt vand, før han falder i søvn igen. Men ofte må Jan vælge den ”slemme” løsning og bære sønnen ind til Bente. For han vil stadig gerne have mors mælk.

”Det er lidt af en ond cirkel, for Lucas bliver tit meget vågen og karter rundt, når han først kommer ind til os. Og hvis jeg prøver at lægge ham i hans egen seng igen, bliver han tit rigtig utilfreds,” sukker Jan.

Lucas vågner to gange i løbet af natten, og familien ser virkelig frem til, at deres lille solstråle kan sove igennem.

Fortsættes

”Det hænger nok sammen med, at han sover tre-fire timer i dagplejen. Vi har forsøgt at lave om på denne vane, men det er svært,” siger Bente.

Morgenstunden er hellig

”Det er Lucas, der kører showet. Men det er naturligt, at han kræver mere end sine søstre. De er heldigvis så store, at de godt kan forstå det. Og så er de jo helt vilde med deres lillebror,” forklarer Bente og Jan.

Familien er oppe igen kl. 6.30. Men når Victoria er blevet kørt i skole og Lucas afleveret i dagplejen, tager begge forældre hjem igen og sidder en halv time ved morgenbordet.

”Det kan lade sig gøre, fordi vi kan vente med at være i forretningen til 9.30. Det er virkeligt et privilegium. Havde vi ikke den mulighed, ved jeg ikke, hvordan vi ville have det,” siger Bente. Hun indrømmer, at hun og Jan nok havde lagt sig mere i selen for at få Lucas til at sove igennem, hvis de skulle møde tidligere om morgenen. ”Vi har rum til, at Lucas kan have sin egen rytme. Derfor får han lov til det – og vi lever med det,” som Bente siger.

Storesøster på nattesjov

Familiens teenager Nanna-Sofie er på efterskole og kun hjemme i weekenderne. Her lægger hun også beslag på sin mors nattesøvn.

”Nanna-Sofie skal jo tit i byen fredag og lørdag aften, og jeg kan ikke sove, før hun er hjemme igen. Jeg vil heller ikke have, at hun går eller cykler alene hjem om natten, så når hun ringer, henter jeg hende,” siger Bente.

På et tidspunkt var forældrene bekymrede over, om Victoria på 11 fik nok søvn. Hun går sent i seng og kan nogle morgener være næsten bevidstløs. Men skal der ske noget spændende, springer hun ud af sengen klokken 6.

”Vi har talt med hendes lærere, men de ser ingen problemer. Victoria følger fint med i skolen,” slår Jan fast. Og Nanna-Sofie, hun er en ægte teenager, der helst sov hele dagen og var vågen til langt ud på natten... hvis hun altså selv måtte bestemme!

Børn har krav på voksentid

Hav ikke for travlt om aftenen, men giv børnene opmærksomhed, inden de skal puttes. Indfør faste, gode rutiner. Børn, der får udelt opmærksomhed inden sengetid, er tilfredse og derfor lette at få til at sove.

0-1 år: Børn har deres egen rytme. Vær opmærksom på denne rytme, og gå ind i den. Børn siger selv til, når de er utilfredse. Så græder de.	4-5 år: Sørg for ordentlig sengetid. Børn i den alder skal sove 11-12 timer. Så det er blot med at regne baglæns i forhold til, hvornår barnet skal op næste morgen.
1-3 år: Børn i den alder er grænsesøgende og vil måske ikke i seng. Giver forældrene efter, vinder børnene – og det er ikke godt. Stå fast. Ellers bliver barnet overtræt. Det kan medføre indsovningsbesvær og dårlig søvnkvalitet.	I skolealderen: Søvn er essentiel for skolebørn. Dels udskiller de væksthormon, mens de sover. Så for lidt søvn kan hæmme væksten. Dels skal de lære, og søvnen er afgørende, hvis lærdommen skal sætte sig fast.

Kilde: *Sund i Syd*. Nr. 1. 2010.

