



RESULTATER FRA 'MÅL DIN SØVN'

– en del af ReloadMe

DATA INDSAMLET I PERIODEN 2021-2023



Red Barnet

Mål din Søvn – udvalgte pointer



28% af de børn og unge, der indgår i målingen, føler sig i mindre grad friske og veludhvilede eller slet ikke friske og veludhvilede. Det er eleverne i indskoling, der føler sig mest friske og veludhvilede, og eleverne i 10. klasse, som modsat føler sig mindst friske og veludhvilede.



66% af de børn og unge, der indgår i målingen, får den anbefalede søvn. For indskoling og mellemtrin er det mere end 9 timer og for udskoling og 10. klasse er det mere end 8 timer.



44% af de børn og unge, der indgår i målingen, tror ikke selv, at de får den søvn, de har behov for.




Flest elever svarer, at de selv bestemmer deres sengetid, med hjælp fra deres forældre/de voksne. Det gør sig gældende for **31%**. De elever, der selv bestemmer deres sengetid, føler sig i mindre grad friske og veludhvilede og tror ikke selv, at de får den søvn, de har behov for.



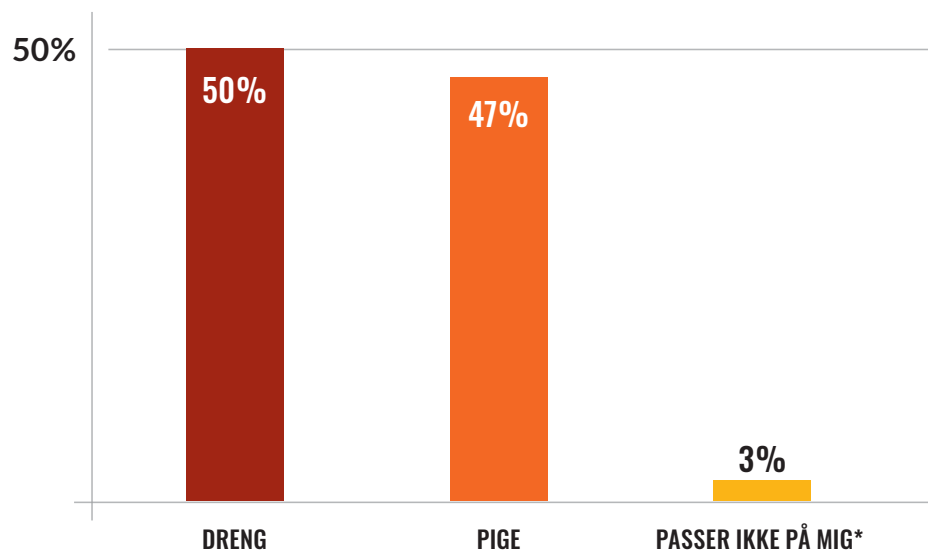
De fleste elever angiver, at de tror, at den største årsag til, at børn og unge får for lidt søvn, er, at de bruger tiden på digitale medier. Det har **79%** af eleverne angivet. Det er den årsag, som flest elever har svaret på tværs af både alder og køn. Den årsag som næstflest elever angiver som årsag til, at børn og unge får for lidt søvn er, at de bruger tiden på at bekymre sig. Det har **25%** angivet. Det gør sig i højere grad gældende for piger end drenge.

Mål din Søvn – Metoder og datagrundlag

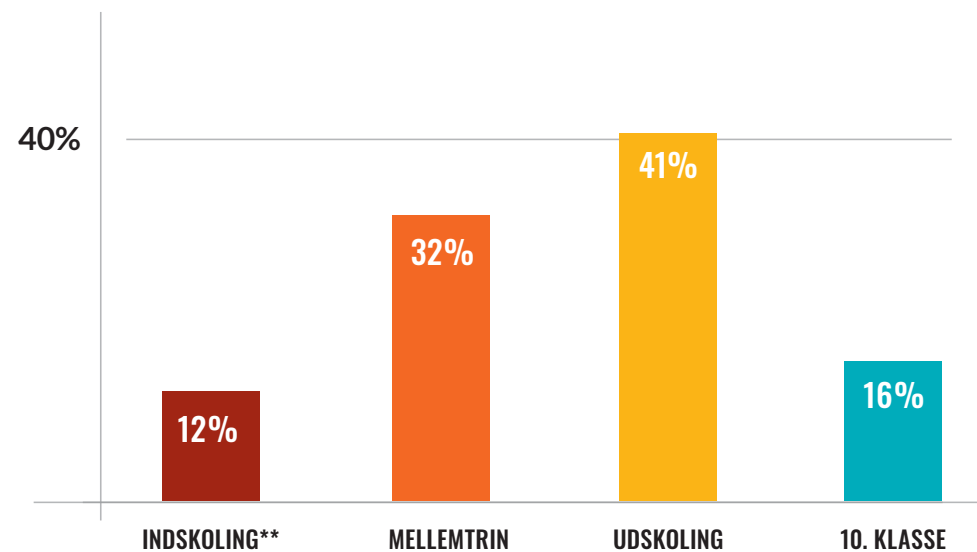
 **864** børn og unge har i perioden 2021-2023 besvaret målingen.

 Antal besvarelser varierer for de forskellige spørgsmål, da det er valgfrit for eleverne, om de vil svare på det enkelte spørgsmål.

 Besvarelserne er opdelt på klassetrin og køn i de tilfælde, hvor der er 5 eller flere besvarelser, og hvor der er relevante forskelle.



* I de figurer, der er opdelt på køn, indgår besvarelserne 'Passer ikke på mig' i totalen.

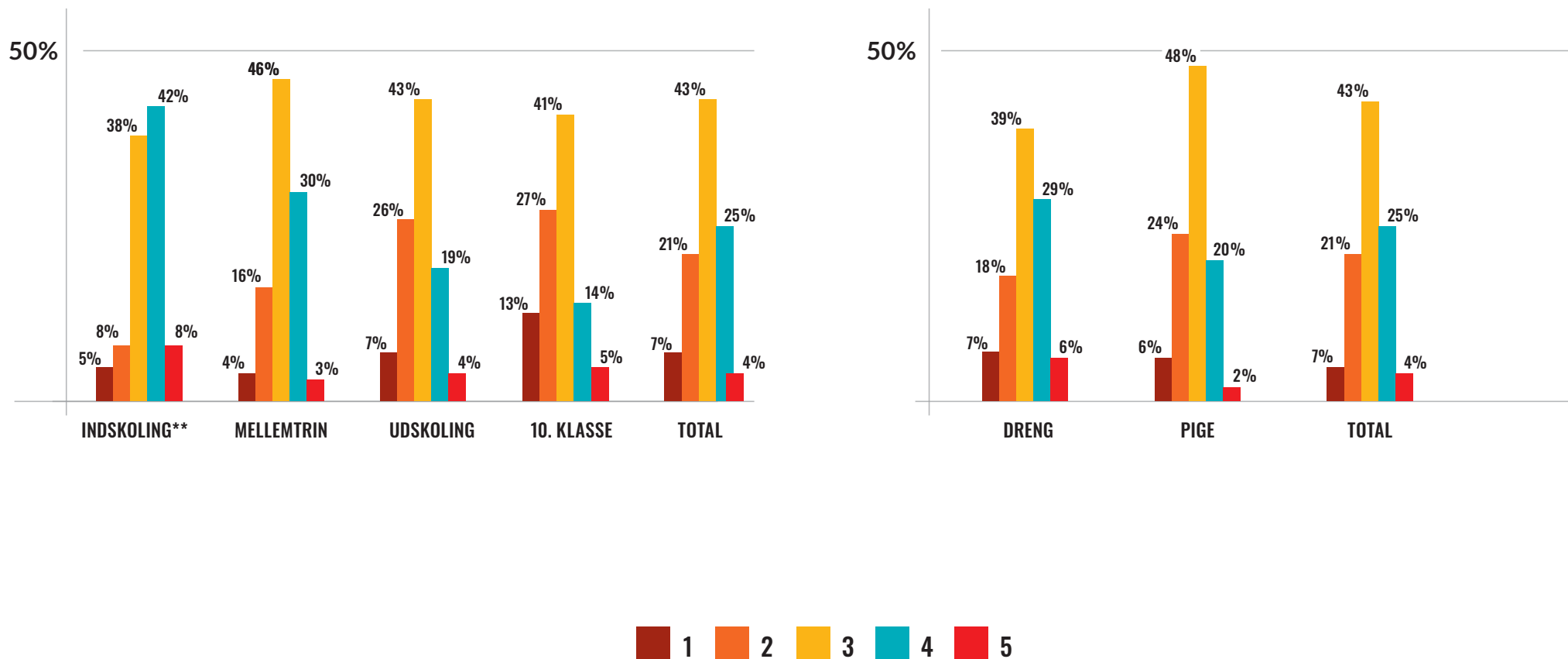


** For indskolingen indgår kun besvarelser fra elever i 3. klasse

1. Se tilbage på de sidste to uger...

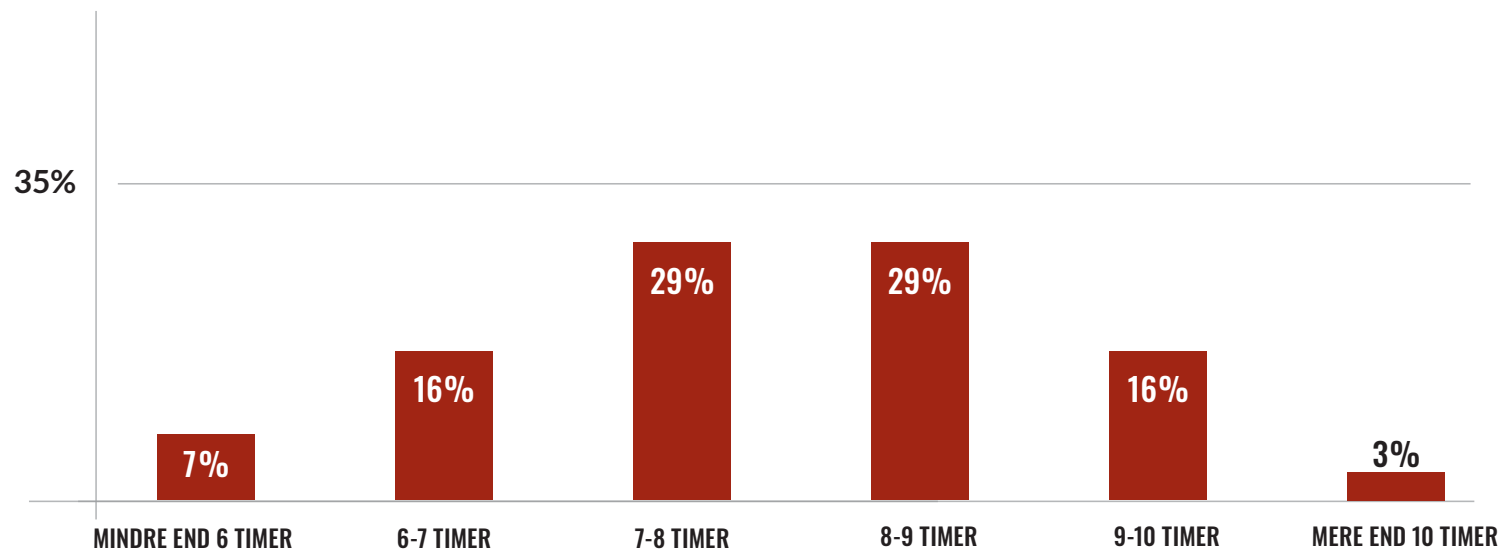
Hvor frisk og veludhvilet har du generelt følt dig om morgenen på en skala fra 1-5?

Hvor 1 er virkelig dårligt, og 5 er virkelig godt



2. Se tilbake på de sidste to uger...

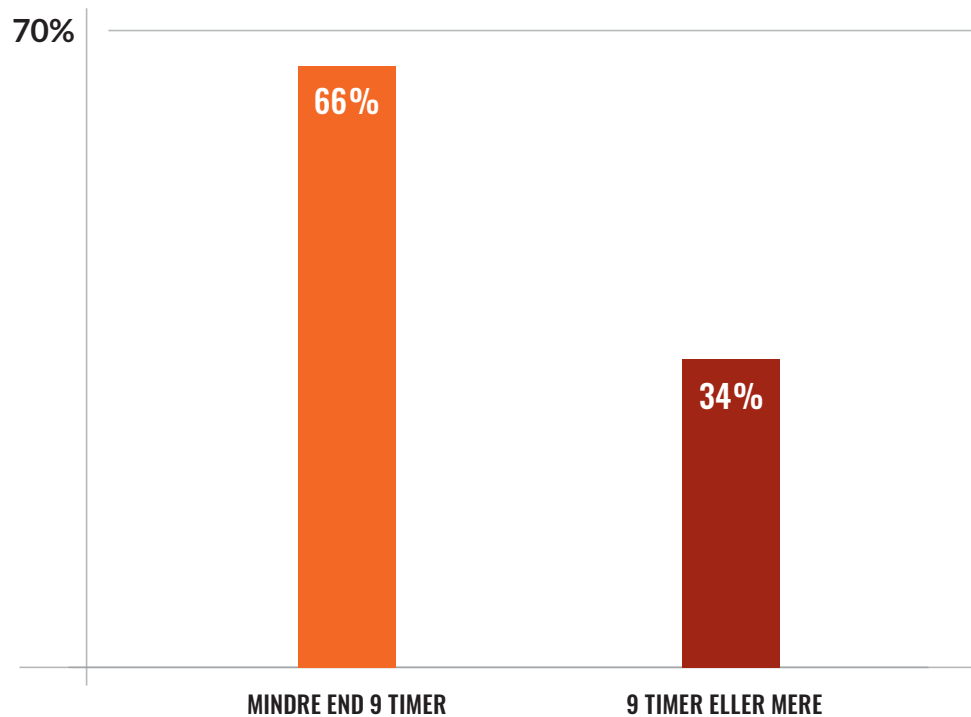
Hvor mange timer har du cirka sovet om natten på de dage, hvor du skulle op og i skole dagen efter?



2. Se tilbage på de sidste to uger...

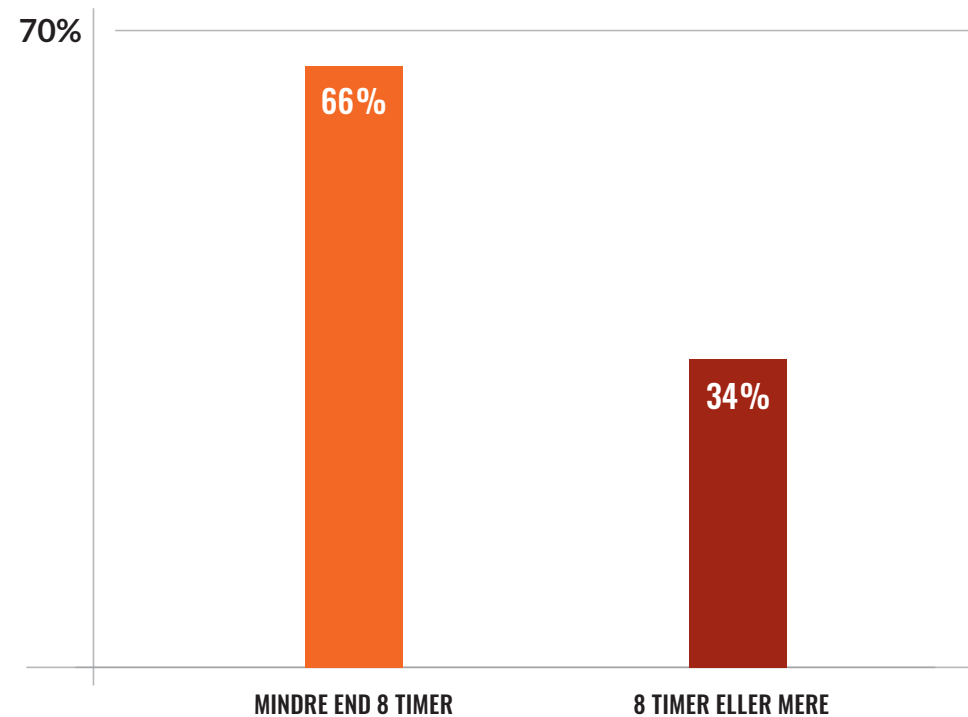
Hvor mange timer har du cirka sovet om natten på de dage, hvor du skulle op og i skole dagen efter?
Får eleverne de anbefalede timers søvn om natten?

Hvor mange fra indskoling og mellemtrin får den anbefalede søvn - mere end 9 timer



N=370, indskoling og mellemtrin

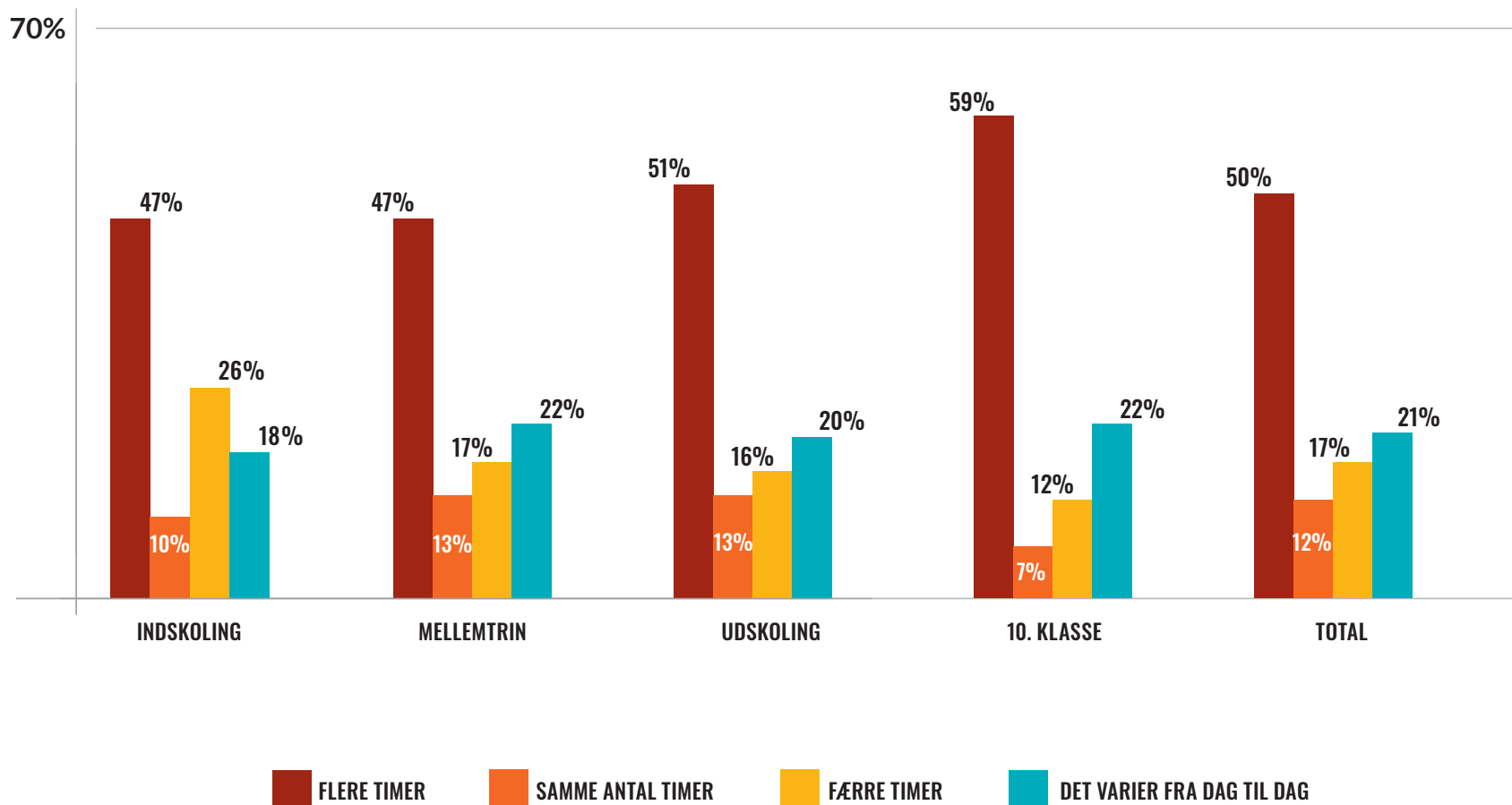
Hvor mange i udskoling og 10. klasse får den anbefalede søvn - mere end 8 timer



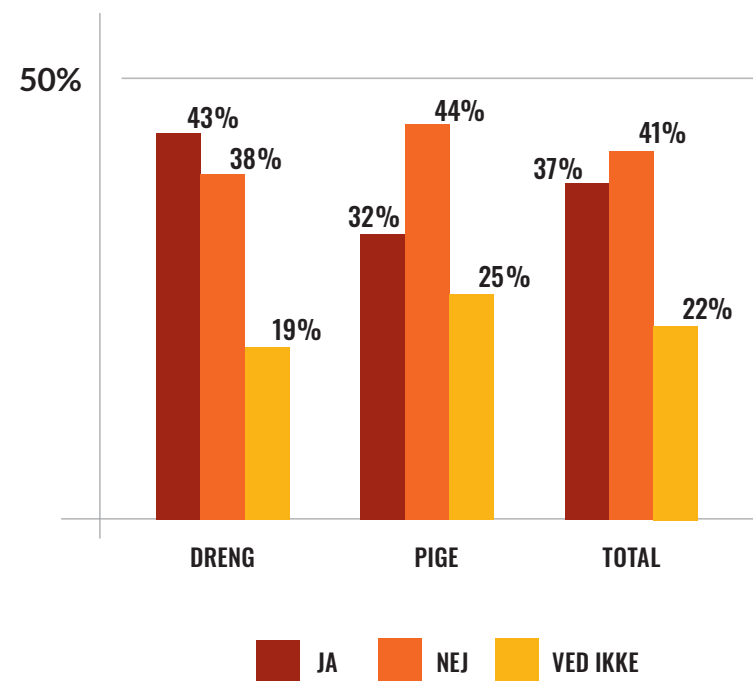
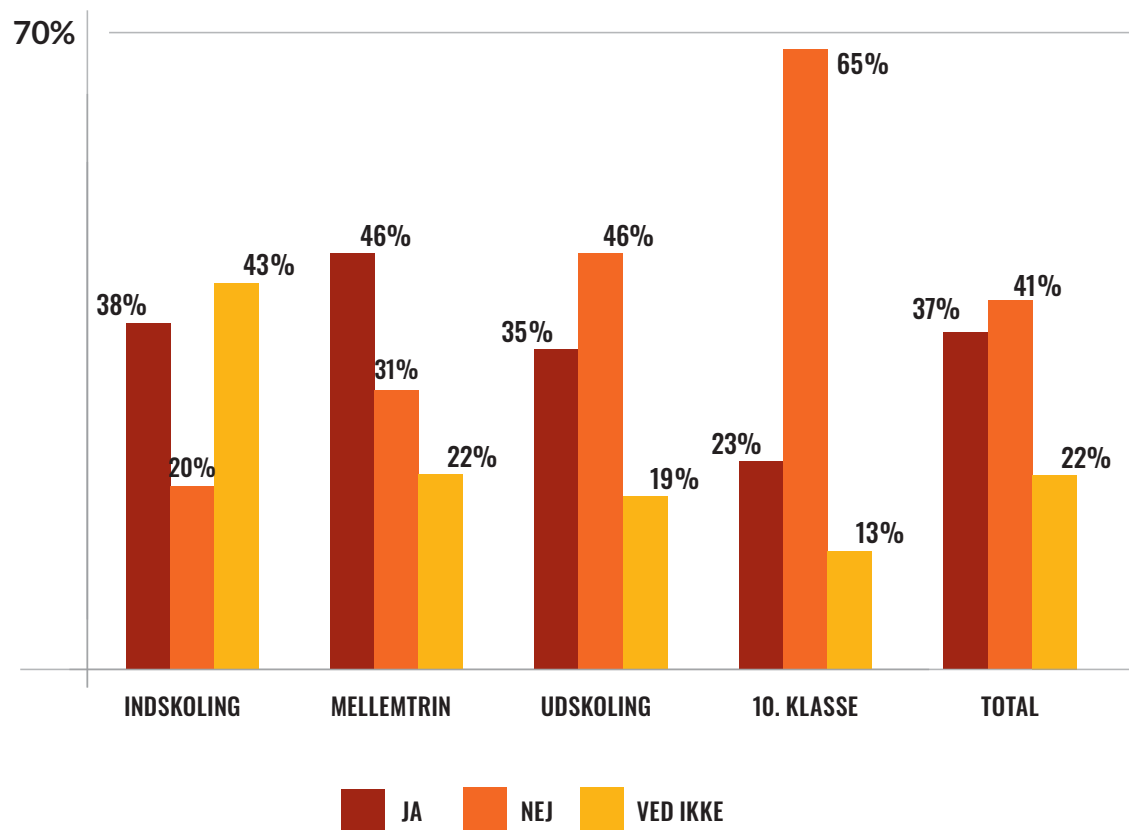
N=464, udskoling og 10. klasse

3. Se tilbage på de sidste to uger...

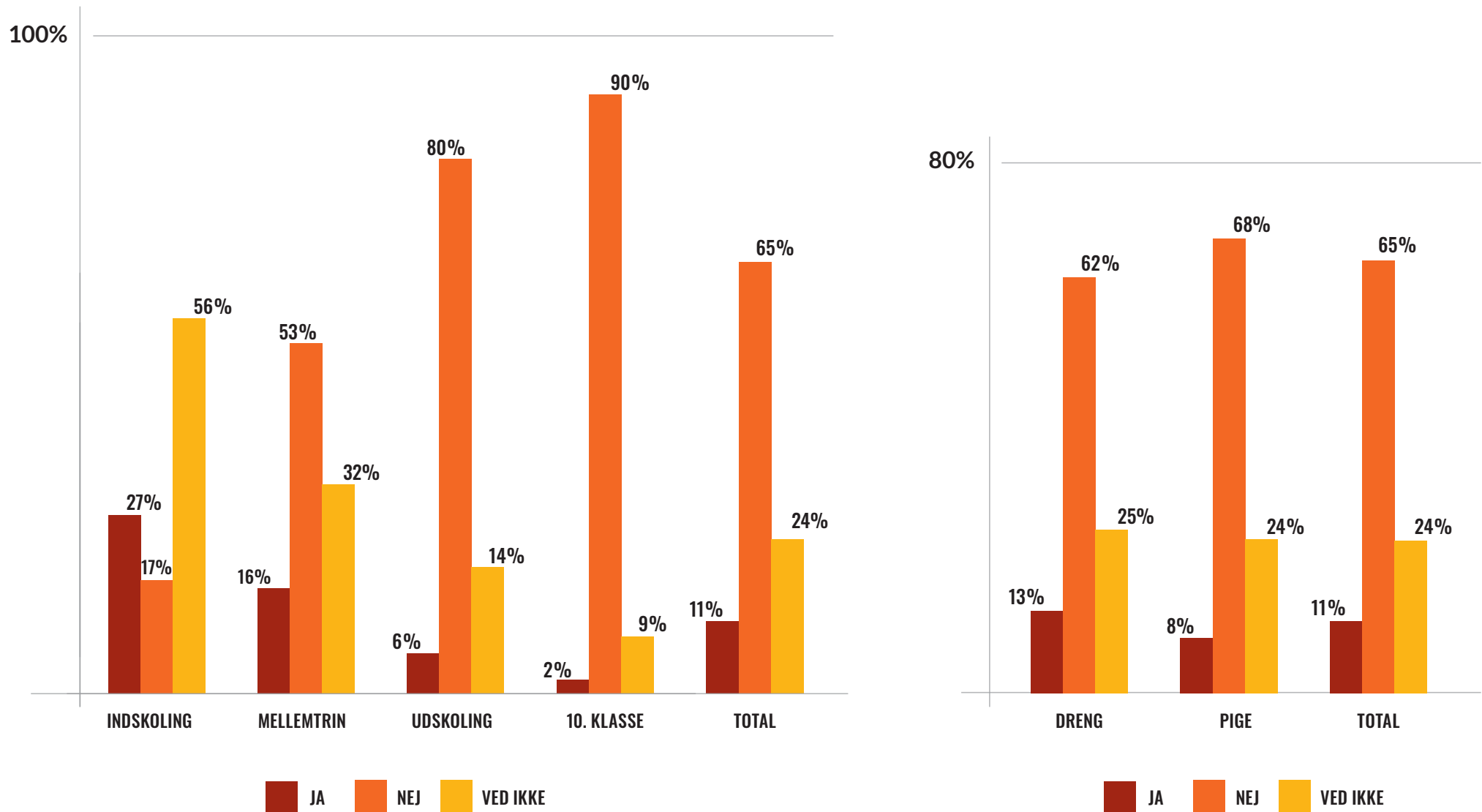
Har du sovet flere, færre eller samme antal timer om natten på de dage, hvor du *ikke* skulle op og i skole dagen efter.



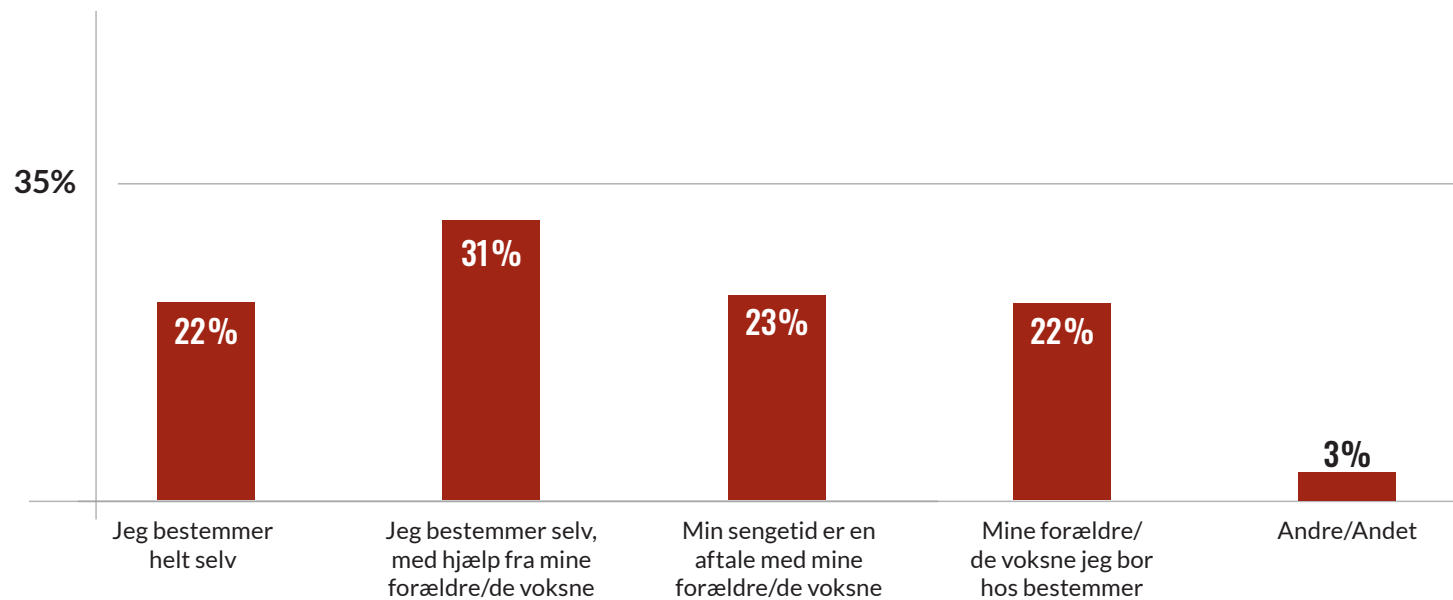
4. Tror du selv, at du får den søvn, du har behov for?



5. Tror du, at de fleste i klassen får den søvn, de har behov for?

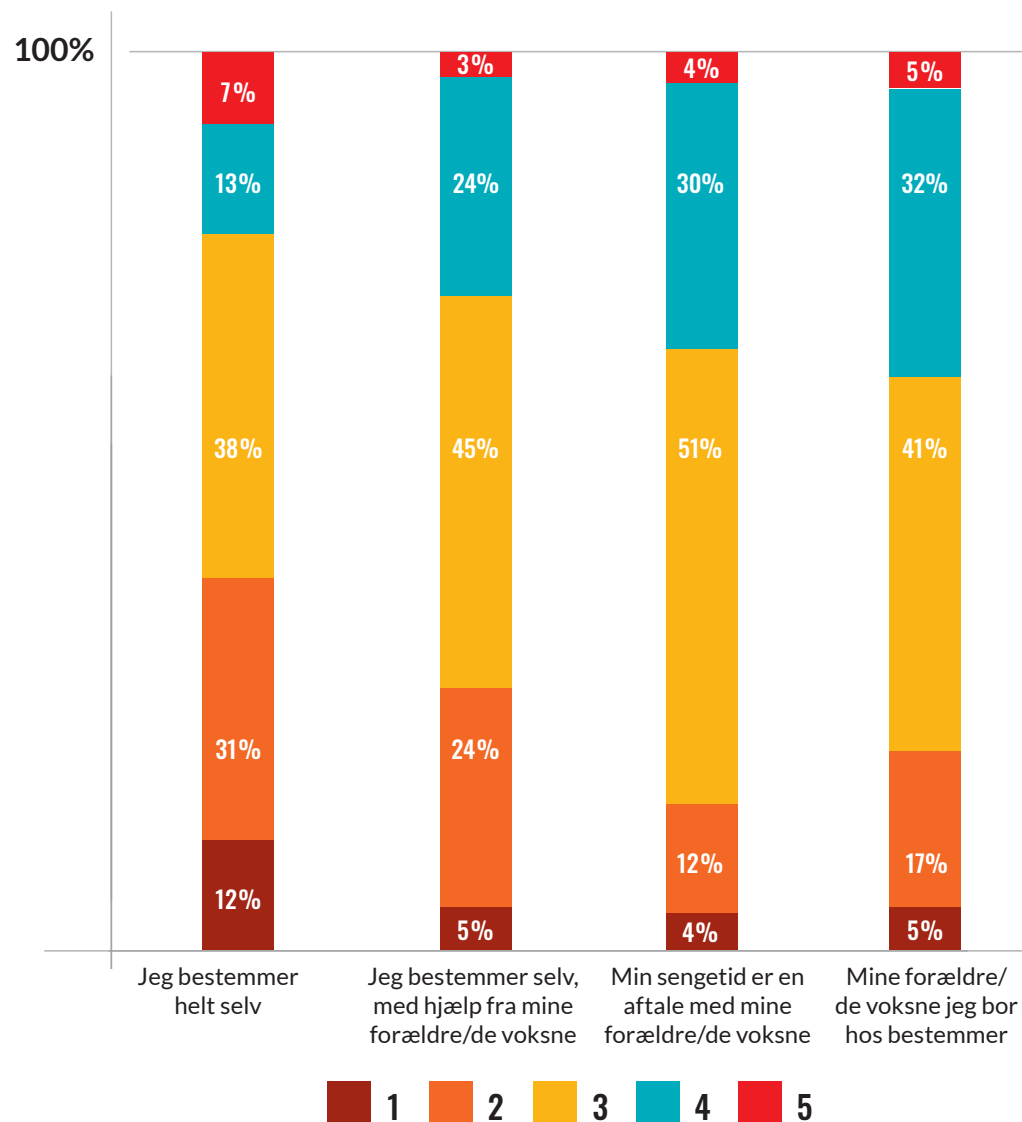


6. Hvem bestemmer din sengetid på dage, hvor du skal i skole dagen efter?



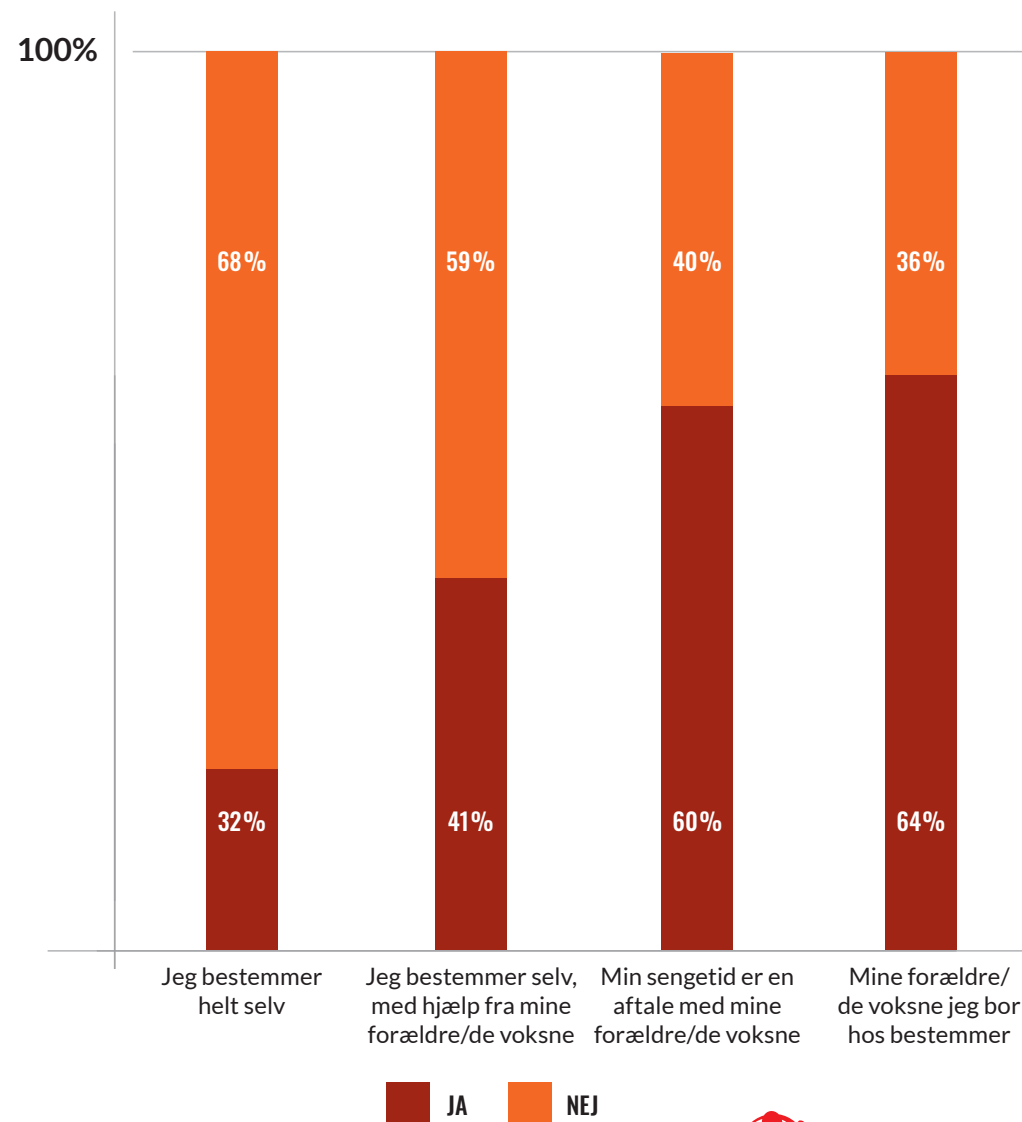
6. Hvem bestemmer din sengetid på dage, hvor du skal i skole dagen efter?

Krydset med spørgsmål 1: Hvor frisk og veludhvilet har du generelt følt dig om morgenen på en skala fra 1-5? (1 er virkelig dårlig og 5 er virkelig godt)



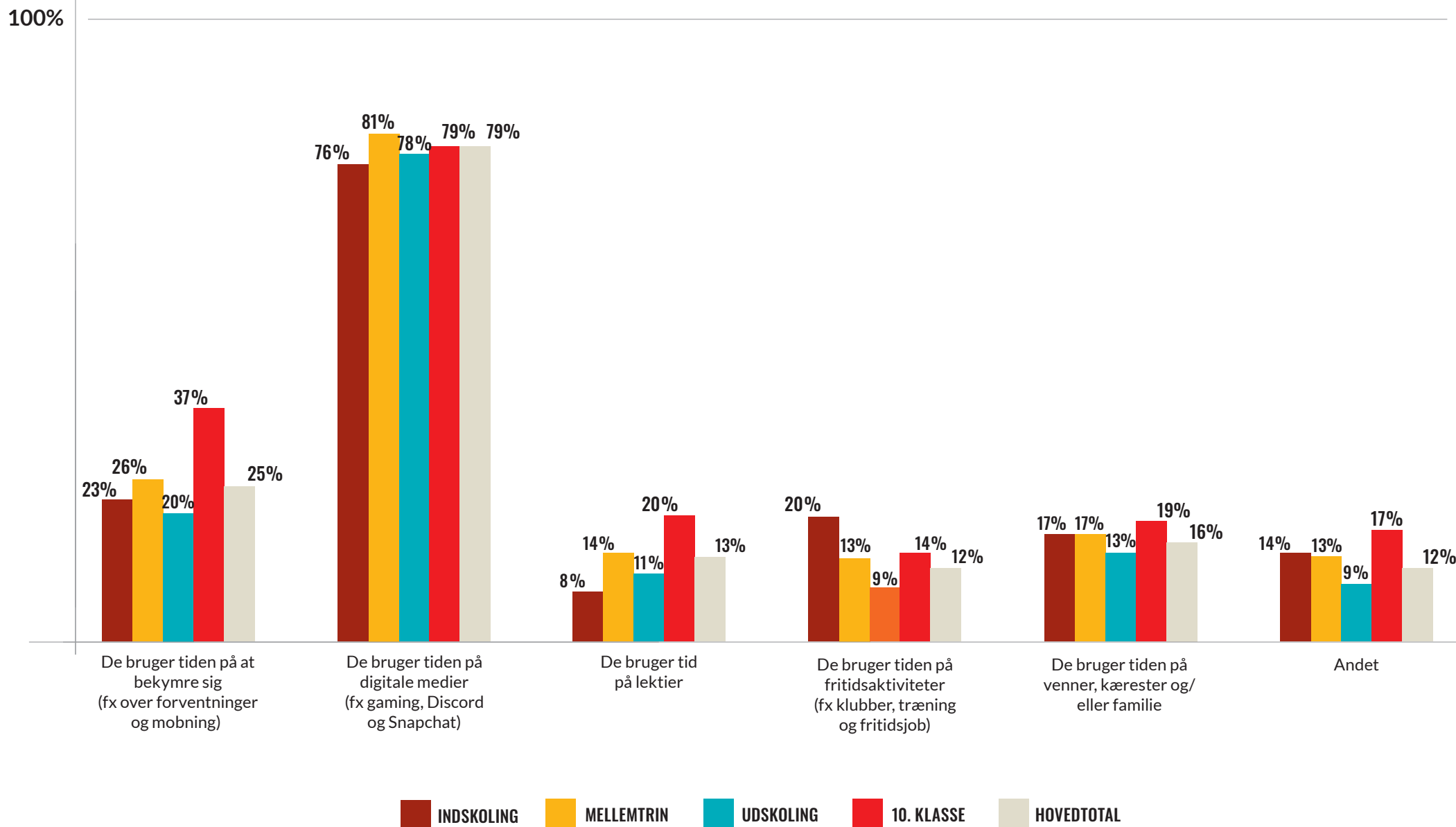
N=775 Tallene i figuren summer ikke til 100, fordi de af afrundet.

Krydset med spørgsmål 4: Tror du selv, at du får den søvn, du har behov for?



N=630

7. Hvad tror du, er de største årsager til, at mange børn og unge får for lidt søvn?



7. Hvad tror du, er de største årsager til, at mange børn og unge får for lidt søvn?

