

POLITIKEN - VELVÆRE 12. NOV. 2015 KL. 07.13

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 morgen.

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.

Forstander på Øse Efterskole Jens Rode Petersen 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 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.

LÆS ARTIKEL[Klarlund: Motion før sengetid forstyrrer søvnen](#)

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

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

Øse Efterskole skyder mødetiden fra kl. 06.40 til kl. 07.40 i perioden fra 1. november til marts måned.