



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. 26. oktober til d.1. marts står der skema 2 på dagsplanen, hvilket betyder at dagen først begynder 07.40 med morgentjek, gåtur i det spæde morgenlys og morgenmad inden dagens undervisning tager over," siger Michael Schweigler, Viceforstander.

"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.