

Heimilin og háskólinn (<http://bakhjarl.menntamidja.is/category/heimilin-og-haskolinn/>)

Tökum til í svefnvenjunum!

📅 15. apríl, 2020 (<http://bakhjarl.menntamidja.is/2020/04/15/tokum-til-i-svefnvenjunum/>)

👤 esteryr (<http://bakhjarl.menntamidja.is/author/esteryr/>)

(<http://bakhjarl.menntamidja.is/2020/04/15/tokum-til-i-svefnvenjunum/?print=pdf>)
(<http://bakhjarl.menntamidja.is/2020/04/15/tokum-til-i-svefnvenjunum/?print=print>)

Erlingur Jóhannsson prófessor og Rúna Sif Stefánsdóttir doktorsnemi fjölluðu um fyrirbærið svefn, hvað gerist þegar við sofum og um mikilvægi svefns fyrir líðan okkar og heilsu.

Upptöku á fundinum má finna hér (https://eu01web.zoom.us/rec/share/zs9QPq3y311OGLPd9F-Ea4EbWaC1X6a80yQY-6VemU-3eAqZS46-RRZ7e_QgQAXR).



Foreldrar eru fyrirmyndir

- Þurfum að hugsa um okkar svefn- og kvöldvenjur (skjánotkun t.d.)
- Góðar morgunvenjur eru einnig mikilvægar – **morgunbirtan!**
- Síðan þarf að setja góðar svefnvenjur á heimilið sem allir fylgja og passa uppá
- Engir skjámiðlar eða snjalltæki í herbergjum barna eða ungmenna
- Skila sínum kl. 22:00 á eldhúsborðið á hverju kvöldi
- Hvar á að hlaða snjalltækin?

https://eu01web.zoom.us/rec/share/zs9QPq3y311OGLPd9F-Ea4EbWaC1X6a80yQY-6VemU-3eAqZS46-RRZ7e_QgQAXR

Börnin gera eins og við gerum, ekki það sem við segjum

Í svefninum á sér stað endurheimt fyrir bæði sál og líkama

Í rannsóknum Erlings, Rúnu Sifjar og fleiri rannsakenda frá Menntavísindasviði kemur í ljós að íslensk ungmenni sofa of lítið. Einnig sýna rannsóknirnar að þeir sem hreyfa sig meira eru minna í tölvum og sínum – og báðir þættir hafa jákvæð áhrif á gæði svefns.

Rúna Sif er um þessar mundir að skoða tengsl svefns við minni og athygli, m.a. rýnir hún niðurstöður úr samræmdum prófum á unglíngastigi.

Athyglisvert er að hreyfing ungmenna minnkar töluvert frá 15 ára aldri til 17 ára. Breytingin átti sér mestmegnis stað á virkum dögum eða skóladögum. Þetta dregur mikilvægi þess að við skoðum skólaumhverfið vel með það í huga að skapa sem oftast aðstæður og svigrúm til hreyfingar.

Annað sem Erlingur og Rúna Sif komu inn á var mikilvægi reglu, breytileiki í svefni og svefnmynstri ungmenna er mjög mikill – en lykilatriði er að halda reglu á svefninum.



GÓÐAR SVEFNVENJUR

Svefnþörf ungmenna er 8-10 klst.



sofna og vakna
á sama tíma



forðast að leggja sig á
daginn nema
örstutta stund



draga úr neyslu kaffis og
orkudrykkja eftir kl. 14

UNDIRBÚNINGUR
2-3 KLUKKUTÍMAR



forðast að borða



forðast snjalltæki



forðast mikla
áreynslu og átök

SVEFNINN



hafa dimmt, kyrrt og
svalt í svefnherberginu



sofa í þægilegu rúmi



lesa eða hlusta á
hljóðbók



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVISINDASVIÐ

HEILSUHEGDUN UNGRA ÍSLENDINGA

GÓÐA NÓTT

Svefn & heilsa
★★★★★

Spurningar frá þátttakendum lutu að klukku og tíma




Hvaða skoðun hafa Erlingur og Rúna Sif á breytingu á klukkunni, eða seinkun á upphafi skóladags hjá unglingum? Erlendar rannsóknir hafa sýnt fram á veruleg jákvæð áhrif á vellíðan og námsárangur, í skólum þar sem upphafi skóladags var seinkað. Þau eru bæði fylgjandi því að seinka klukkunni og telja það geta haft jákvæð áhrif á svefn og heilsutengda þætti.


Þátttakendur spurðu einnig um gildi morgunæfinga sem íþróttafélög skipuleggja gjarnan fyrir unglunga og ungmenni sem eru á bólakafi í íþróttum. Rúna Sif og Erlingur mæla þeim ekki endilega bót, enda þarf líkaminn endurheimt og hvíld, það tvennt eru algjör lykilatriði í árangri íþróttafólks. Eins gjalda þau varhug við íþróttæfingum seint á kvöldin, það gefur líkamanum ekki nauðsynleg skilaboð fyrir svefninn.

Að lokum: Svefn er grunnstoð heilsu!

Vefurinn Heilsuhegðun ungra Íslendinga (<https://heilsuhegdun.hi.is/>) inniheldur allar upplýsingar um rannsóknir Erlings, Rúnu Sifjar og rannsakenda á Menntavísindasviði.


Share this:

 (<http://bakhjarl.menntamidja.is/2020/04/15/tokum-til-i-svefnvenjunum/?share=twitter&nb=1>)

 (<http://bakhjarl.menntamidja.is/2020/04/15/tokum-til-i-svefnvenjunum/?share=facebook&nb=1>)

 (<http://bakhjarl.menntamidja.is/2020/04/15/tokum-til-i-svefnvenjunum/?share=linkedin&nb=1>)

 (<http://bakhjarl.menntamidja.is/2020/04/15/tokum-til-i-svefnvenjunum/?share=pinterest&nb=1>)

 (<http://bakhjarl.menntamidja.is/2020/04/15/tokum-til-i-svefnvenjunum/#print>)

← Að hvetja framhaldsskólanemann af stað eftir páskafrí: Áskoranir og leiðir fyrir foreldra (<http://bakhjarl.menntamidja.is/2020/04/14/ad-hvetja-framhaldsskolanemann-af-stad-ef-tir-paskafri-askoranir-og-leidir-fyrir-foreldra/>)

Ræðum saman heima →

Leave a Comment

WordPress Social Login is not configured yet.

Please navigate to **Settings > WP Social Login** to configure this plugin.

For more information, refer to the online user guide (<http://miled.github.io/wordpress-social-login>).



Comment

Name

Email

Website URL

Save my name, email, and website in this browser for the next time I comment.

Add Comment

