

Tökum til í svefnvenjunum!

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.

The screenshot shows a Zoom meeting in progress. The main content is a presentation slide with the following text:

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 eldhúsbordið á hverju kvöldi
- Hvar á að hlaða snjalltækin?

The slide also features a photograph of a woman and a young girl in a bathroom, both brushing their teeth. The Zoom interface includes a control bar at the bottom with options like 'Unmute', 'Start Video', 'Security', 'Manage Participants', 'Polls', 'Chat', 'Share Screen', 'Pause/Stop Recording', 'Breakout Rooms', and 'Reactions'. On the right, a vertical grid of participant video thumbnails is visible, with names like 'Ester', 'brynhildur.brak', and 'Sara Ólafsdóttir'.

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 unglíngastígi.

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
MENNTAVÍSINDASVIÐ

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 unglinga 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 inniheldur allar upplýsingar um rannsóknir Erlings, Rúnu Sifjar og rannsakenda á Menntavísindasviði.