

# 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 title "Foreldrar eru fyrirmyndir" (Parents are role models). The slide contains the following text:

- 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?

To the right of the text is a photograph of a woman and a young girl in a bathroom, both brushing their teeth. The Zoom interface includes a grid of participants on the right side, with names like Ester, brynhildur.brak, and Sara Ólafsdóttir visible. The bottom of the screen shows the Zoom control bar with options like Unmute, Start Video, Security, Manage Participants, Polls, Chat, Share Screen, Pause/Stop Recording, Breakout Rooms, and Reactions.

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 unglingsstigi.

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