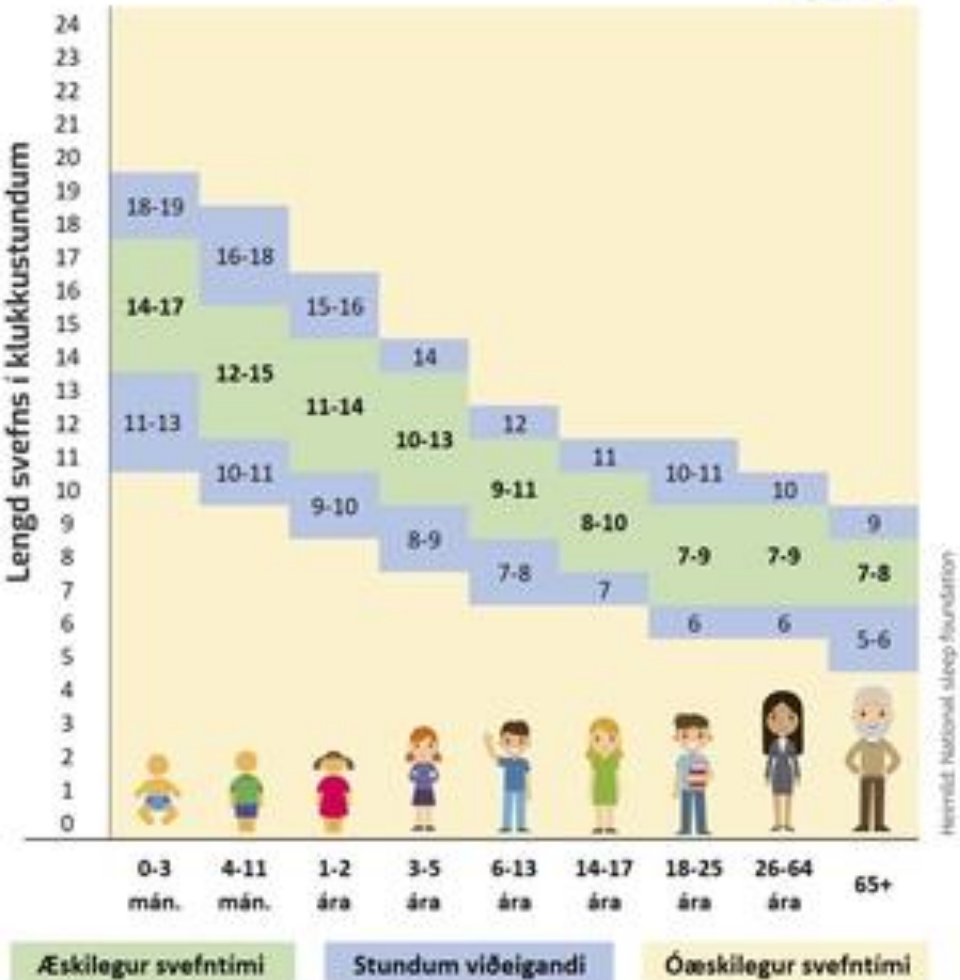


Svefn grunnskólabarna

Góð ráð til barna og foreldra


„Við vinnum ekki upp töpuð jákvæð áhrif svefns með því að sofa meira seinna“



Svefnþörf barna og unglunga

- Svefnþörf einstaklingsbundin
 - Ef þú vaknar úthvöld/ur hefur þú sofið nóg
- **Börn 6-13 ára: 9-11 klst**
 - Stundum viðeigandi 7-8 minnst eða 12 klst mest
- **Unglingar 14-17 ára: 8-10 klst**
 - Stundum viðeigandi 7 klst minnst eða 11 klst mest

Ef þú sefur nóg þá gerist þetta...

- Jákvæð áhrif á vöxt og þroska
 - Þú verður síður lasinn og þér batnar fyrr af pestum
 - Þú tekur betur eftir og manst hlutina betur
 - Þér gengur betur í skólanum
 - Skynsamari ákvarðanir, þú bregst betur við erfiðum aðstæðum
- **Betri líðan** 
 - Líkamleg heilsa verður betri
 - Minni líkur á ofþyngd og háum blóðþrýstingi
 - Minni líkur á hjartasjúkdómum, sykursýki 2 og vissum krabbameinum þegar þú eldist

Góð ráð til að sofa vel

- Vertu virkur yfir daginn en dragðu úr áreiti þegar kvölda tekur
- **Stuðla að reglu á svefn- og háttatíma**
 - Sofna og vakna á sama tíma
 - Við hvílumst best fyrri hluta nætur!
 - Rútína er lykillinn
 - Forðast að leggja sig á daginn ef hægt er
 - Ekki drekka koffíndrykki eftir kl. 14 á daginn
 - Forðast að borða þunga máltíð rétt fyrir svefn
 - Forðast mikla áreynslu og átök rétt fyrir svefn – best að vera ekki á æfingu seint að kvöldi
- **Setja reglur varðandi snjalltæki og notkun þeirra**
 - Sleppa símanum/tölvunni 1 til 2 klst fyrir svefn – birtan truflar svefnmynstrið
 - Gerðu samning við félagana: Ég svara ekki skilaboðum eftir kl. 21:30 á kvöldin – taktu það ekki nærri þér 😊
- **Hafa dimmt, kyrrt og svalt í herberginu – dimma ljósin vel áður en farið er að sofa**
 - Að minnka ljósið hjálpar til við undirbúning svefns
 - Sofðu í góðu rúmi og best er að nota rúmið bara til að sofa í
 - Lesa eða hlusta á hljóðbók þegar þú ferð að sofa

Ertu að æfa mikið?

- Þá er svefninn jafnvel enn mikilvægari!
 - Rannsóknir sýna að afreksfólk í íþróttum þarf meiri svefn en kyrrsetufólk
 - Ungmenni sem sofa lítið, hreyfa sig minna og hafa meiri kyrrsetu
- Ef þú ert illa sofin/n og með mikið æfingaálag minnkar líkamleg og andleg geta þín til að stunda íþróttina þína
- Neikvæð áhrif á marga þætti í líkamanum (t.d. efnaskipti og ónæmiskerfi) sem hefur áhrif á frammistöðu þína
- Svefnleysi og mikið æfinga og/eða keppnisálag eiga ekki samleið
 - Oft merki um ófullnægjandi endurheimt og ávísun á ofþjálfun
- Ungmenni í íþróttum þurfa allt að 10 klst. svefn til að svara endurheimtarkröfum undir krefjandi æfingaálagi
- Mikilvægt að þjálfarar og íþróttafólk líti á svefn og svefnvenjur sem hluti af æfingaprógrammi og skipulagi „þjálfunar“

Stuðlum að betri svefni með góðum svefnvenjum

Góður svefn er nauðsynlegur til að geta tekist á við viðfangsefni dagsins.



Svefn hefur m.a. jákvæð áhrif á ónæmiskerfið, einbeitingu, námsgetu og er nauðsynlegur fyrir vöxt og þroska barna.



Komum okkur upp góðum svefnvenjum til að ná ráðlögðum svefni miðað við aldur.



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



GÓÐA NÓTT



Gagnlegar vefsíður og sjálfshjálparbækur

- Fræðslufni um svefn barna á Heilsuveru <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/svefn-og-hvild/svefn-og-uppeldi/6-12-ara/>
- Hugræn atferlismeðferð á netinu við svefnerfiðleikum fullorðinna, www.betrisvefn.is
- Embætti landlæknis, www.landlaeknir.is/sofumbetur
 - Þarna má sjá aðgerðaráætlun er varðar vitundavakningu gagnvart svefni
- Heilsuhegðun ungra Íslendinga – þarna voru m.a. gerðar hlutlægar mælingar á svefni unglinga, <https://heilsuhegdun.hi.is/>
- Heilsuhegðun ungra Íslendinga – hlaðvarp, <https://heilsuhegdun.hi.is/hladvarp/>
- Bækur:
 - Hvað get ég gert þegar erfitt er að sofna?
 - Draumaland eftir Örnú Skúladóttur.
 - Why we sleep eftir Matthew Walker
 - The no-cry sleep solution eftir Elizabeth Pantley.
 - When children don't sleep well eftir V. Mark Durand.
 - Svefn, eftir Erlu Björnsdóttur.