



Af hverju sofa unglingar ekki nóg?

Svefnleysi unglinga

Jón Grétar, Jón Ingi og Kristján Ingi

Af hverju þetta viðfangsefni?

Okkur langaði að skoða eitthvað sem tengdist unglingum og skólanum. Svefnleysi unglinga er stórt vandamál í samfélaginu sem virðist ekki ná mikilli athygli hjá okkur unglingunum. Við vildum því fræðast betur um þetta og skoða hvað við getum breytt í okkar venjum í tengslum við svefn.

Vinnuferlið

- Fyrsta verk var að finna áhugavert viðfangsefni
- Heimildaöflun
- Forms könnun lögð fyrir unglinga í GRV og FÍV
- Viðtöl tekin við sérfræðinga og nemendur
- Niðurstöður dregnar saman
- Heimasíðugerðm glærusýningu

Svefn

- Við eyðum þriðjungi ævinnar í svefni.
- Þegar við sofum fer af stað straumflæði heilabylgna sem mynda svefnskeið.
- Hjá ungbörnum: 60 mínútur
- Hjá fullorðnum: 90 mínútur
- Svefnskeiðin eru fjögur til fimm.

Hlutverk svefnstiganna

Nokkuð djúpur svefn en ekki eins djúpur og stig 3 og 4. Tengist endurheimt líkamlegrar orku

1. stig

Djúpt slökunarástand frekar en raunverulegur svefn. Undirbýr taugakerfið og líkamann fyrir svefn

2. stig

Svipað og stig 3. Myndar vaxtarhormóna.

Ef að þú tapar svefn mun stig 4 endurheimta djúpsvefn.

3. stig

Djúpsvefn, skilar heilanum mikilvægri hvíld. Endurnýjar líkamlega, hugræna og geðræna orku.

4. stig

Unglingar sofa of lítið ! •

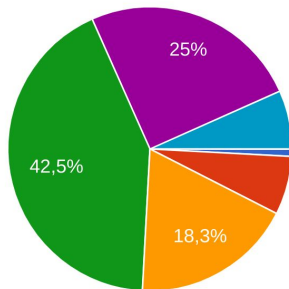
- Við gerðum Google Forms könnun og fengum 120 svör.
- Árgangarnir: 2002-2007

Niðurstöður

- **42,5% sögðust sofa í 7 tíma.**
- **Mælt er með að unglingar sofi í 9 tíma og yfir.**

Hversu lengi sefur þú á hverri nóttu?

120 svör

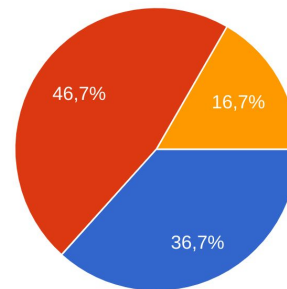


- 4 klst. eða minna
- 5 klst.
- 6 klst.
- 7 klst.
- 8 klst.
- 9 klst.
- 10 klst. eða yfir

- **46,7% telja sig ekki sofa nóg á nóttunni.**

Finnst þér þú sofa nógu mikið á nóttinni?

120 svör



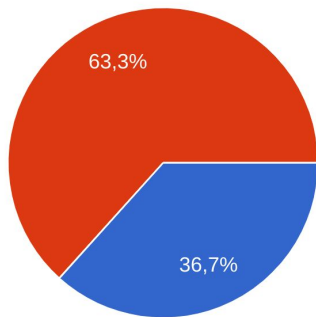
- Já
- Nei
- Veit ekki

Niðurstöður

- **36,7% sögðust sofa á daginn, sem er ekki mælt með.**
- **Flestir svöruðu 7, 8 og 9 á skalanum 1/10 sem er jákvætt.**

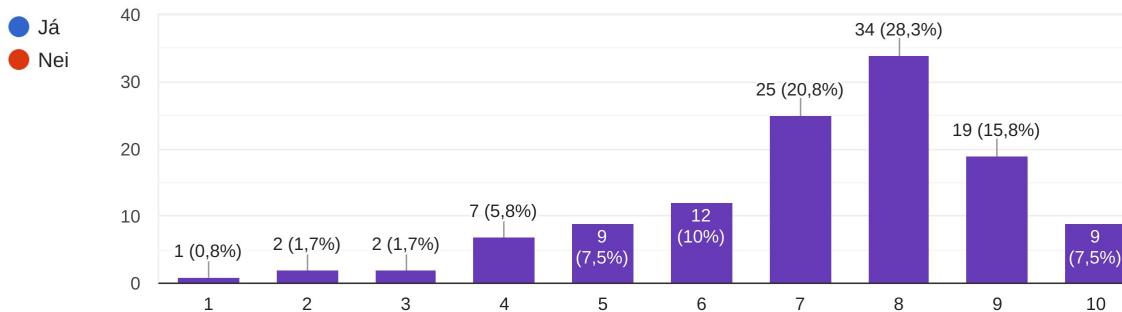
Sefur þú oft á daginn?

120 svör



Frá skalanum 1 - 10 hversu vel sefur þú?

120 svör



Hvað getur gerst ef að þú sefur of lítið?

Offita og hjarta- og
æðasjúkdómar

Háþrýstingur

Sykursýki

Umgangspestir

Þunglyndi

Aukinn kvíði

Áhættuhegðun

Matarræðisbreytingar

Áhrif koffíns á svefn

- Koffín hækkar blóðþrýsting og herðir á bæði hjartslætti og öndun.
- Hindrar framleiðslu adenósíns
- Örvar nýrnahetturarnar sem losa þá adrenalíni.
- Koffíndrykkur að kvöldi til getur vakið þig um nótt.
- Talið er að koffín stytti djúpsvefn og blik svefn.

Skjátími

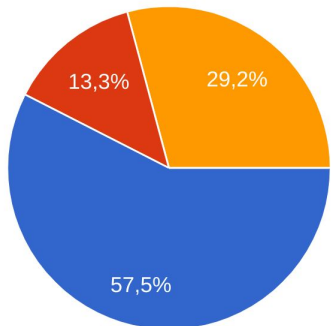
- Skjánotkun seint að kvöldi hefur neikvæð áhrif á svefn.
- Birtan frá baklýstum skjáum seinka framleiðslu melatóníns.
- Auðvelt er að verða háður því efni sem símar bjóða upp á og sleppa þá sumir góðum svefni.

Niðurstöður

- **57,5% sögðust vera með virkan skjátíma eftir kl 23.**
- **46,7% sögðu að skjátíminn hefði áhrif á svefn þeirra.**

Ert þú með virkan skjátíma eftir kl. 23?

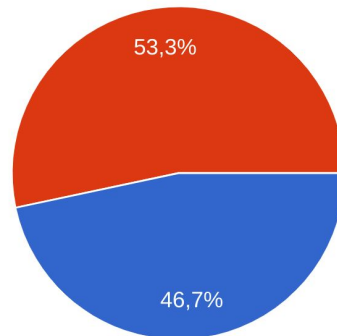
120 svör



● Já
● Nei
● Stundum

Hefur skjátíminn þinn áhrif á svefntíma?

120 svör



● Já
● Nei

Viðtöl



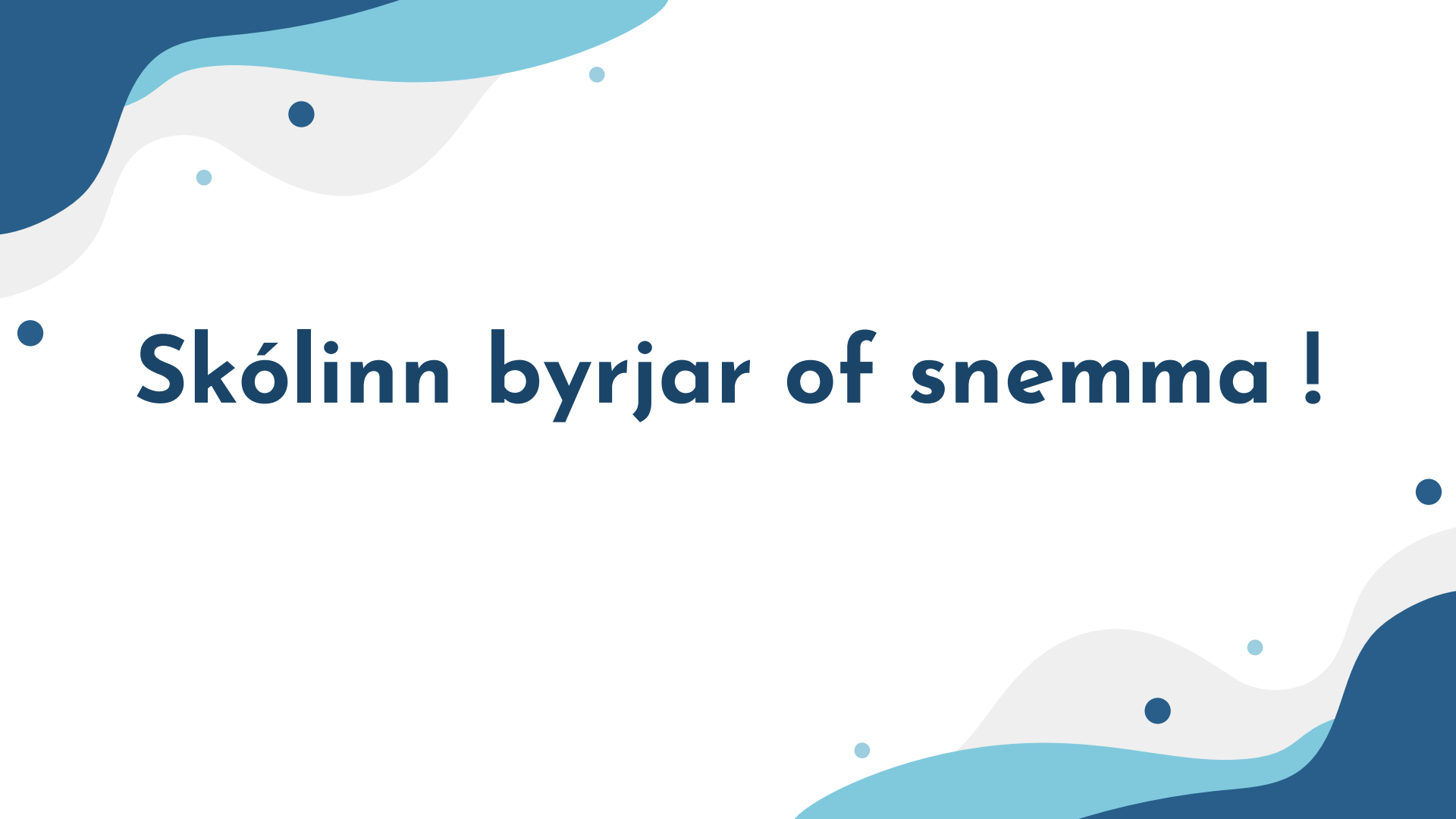
Erlingur

Íþróttافرæðingur og þjálfari



Thelma

Yfirsálfræðingur HSU



• **Skólinn byrjar of snemma !**

- Við höfum öll innbyggða líkamsklukku eða dægursveiflu.
- Þegar börn fara á kynþroskaaldur breytist líkamsklukkan, færist til og verður allt að þremur tímum seinni en hjá fullorðnum.
- Það að unglingur fari að sofa klukkan tíu er það sama og að fullorðinn einstaklingur fari að sofa klukkan 7.
- Að ætlast til að unglingur vakni klukkan 7 er eins og að fullorðinn einstaklingur vakni klukkan 4 eða 5.

Takk fyrir okkur

Heimasíða

<https://sites.google.com/d/1uqTg2LddhuSyAFI8uEZ6CObmVDpScBme/p/10z31AGs4AzN0zjdbcY9gX-P7YmGJT43n/edit>

Heimildarskrá

<https://docs.google.com/document/d/1R8lK70ih6VHX6wC2U6CoZbIZ7kDnOiCwByu8xwtmoPo/edit>