



ERU AFREKSÍÞRÓTTASVIÐSNEMENDUR AÐ FÁ NÆGAN SVEFN?

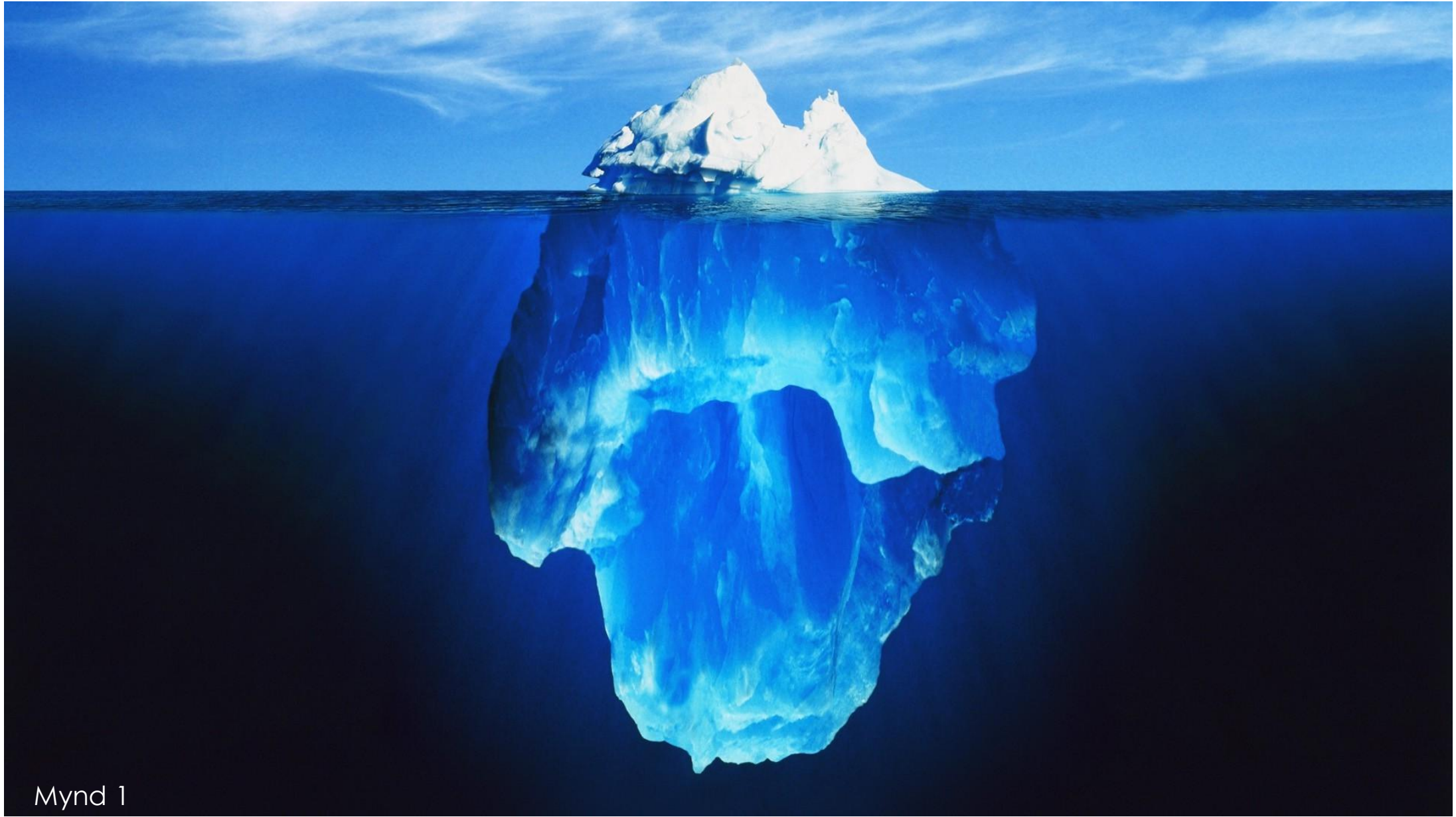
Logi Ágústsson

Borgarholtsskóli

2016

SVEFN

- Þriðjung ævi okkar
- Heltekinn af æfingum
- Mikilvægasti þátturinn að:
 - Heilbrigði
 - Velgengni
 - Bætingu



Mynd 1

SVEFN

- Viðhalda heilsu og líðan
- Styrkir óncæmis – og taugakerfi
- Endurnæra huga og heila

SVEFNÞÖRF FÓLKS EFTIR ALDRI

(SAMKVÆMT EMBÆTTI LANDLÆKNIS)

Aldursbil	Svefnþörf
Nýfædd börn	Um 16 klst. (meira á daginn en nóttunni)
6 mánaða - 3 ára	Á bilinu 10 til 14 klst. (yngri börn blunda gjarnan meira á daginn)
3 - 6 ára	10 - 12 klst.
6 - 9 ára	Um 10 klst.
9 - 12 ára	Um 9 klst.
Unglingar	A.m.k. 9 klst.
Fullorðið fólk	7 - 8 klst.
Eldra fólk	7 klst. á nóttu (sumir + 1 klst. blund á dag)

Tafla 1

AF HVERJU A.M.K. 9 KLST?

- Vegna líffræðilegra þátta
- Vöxtur og þroski
- Meiri hormónastarfsemi

AF HVERJU A.M.K. 9 KLST?

- Andleg heilsa og námsgeta
- Upprifjun og úrvinnsla
- Þeir sem sofa nóg:
 - Hamingjusamari
 - Taka ábyrgð á heilsunni
 - Borða hollari mat
 - Stunda reglulega hreyfingu
 - Hæfari að takast á við streitu

LÍTILL SVEFN

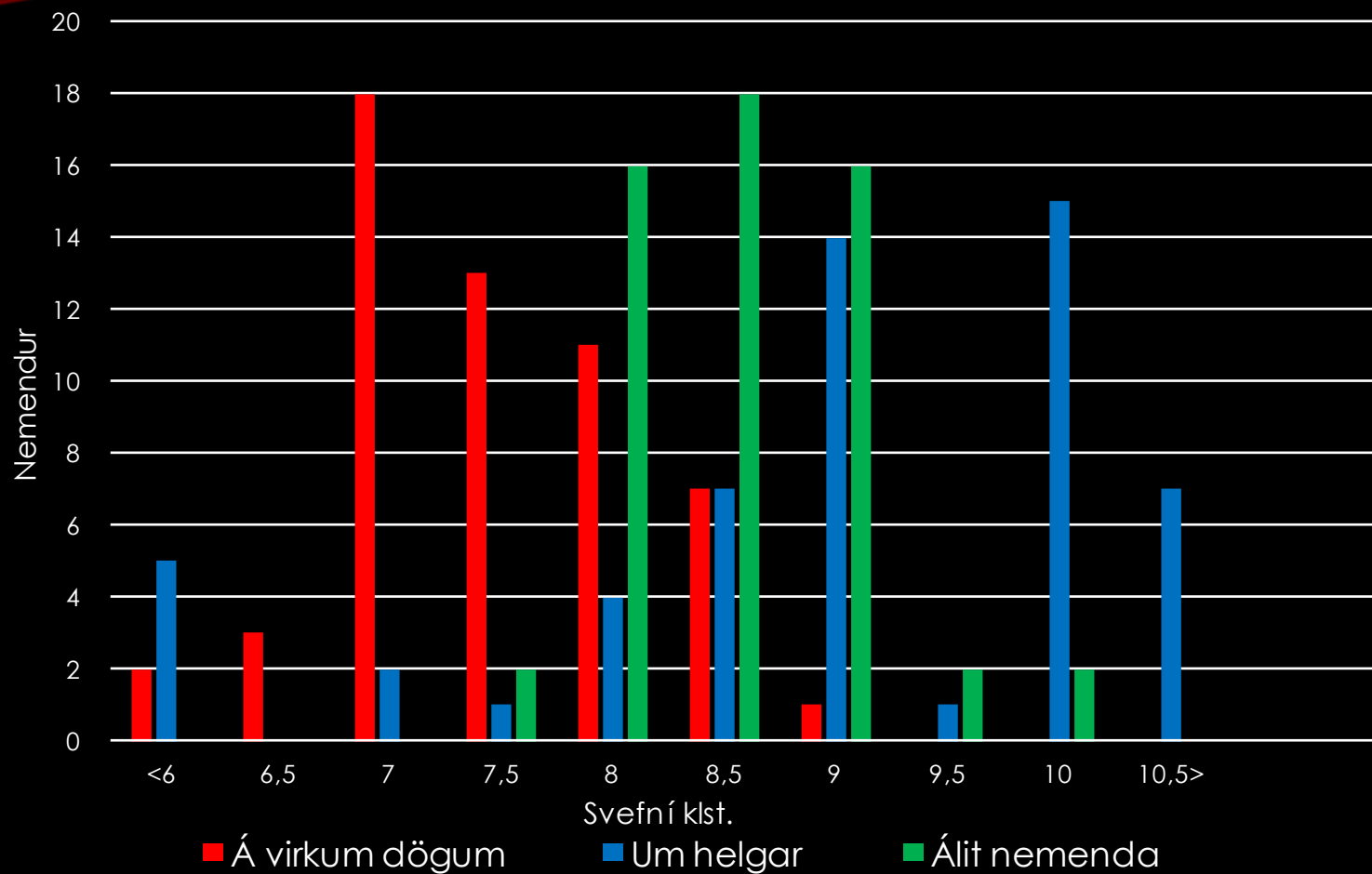
- Pirringur og hömluleysi
- Sinnulaus, þvöglumæltur og skortir einbeitingu
- Alvarlegir heilsukvillar:
 - Þunglyndi
 - Sýkingar
 - Of hár blóðþrýstingur
 - Streita
 - Offita

AÐFERÐ

- Rafræn könnun
- 3 spurningar:
 - Hvað sefur þú að jafnaði margar klukkustundir á virkum dögum?
 - Hvað sefur þú að jafnaði margar klukkustundir um helgar?
 - Hvað telur þú að þú ættir að sofa lengi á hverri nóttu?

NIÐURSTÖÐUR

Svefn afreksíþróttasviðsnemenda



NIÐURSTÖÐUR

- Á virkum dögum: 7 klst. og 28 mín.

1 klst. og 32 mín. á dag

10 klst. og 44 mín. á viku

46 klst. á mánuði

552 klst. á ári

NIÐURSTÖÐUR

- Um helgar: meðaltal: 9 klst. og 4 mín.
- Nemendur sem sváfu 7 klst. eða minna á virkum dögum sváfu að meðaltali: 2 klst. og 34 mín. lengur um helgar!
- Nemendur sem sváfu 7 og hálf klst. eða lengur á virkum dögum sváfu að meðaltali: 58 mín. lengur um helgar!

LOKANIÐURSTAÐA

- Stutta svarið: Nei
- Svefn er einstaklingsbundinn
- Til viðmiðunar

LOKAORÐ

- Rannsóknin heppnaðist vel
- Vitneskjan mín hefur dýpkað
- Sofðu rótt, í alla nótt ef þú vilt sjá árangur fljótt.

HEIMILDIR

- Heimildaskrá:
- Heiða María Sigurðardóttir. (2005 20. desember). Hvers vegna sofum við? Sótt af <http://www.visindavefur.is/svar.php?id=5498>
- Héðinn Svarfdal Björnsson. (2009 21. ágúst). Sefur þú nóg? Sótt af <http://www.landlaeknir.is/um-embættid/greinar/grein/item14684/Sefur-thu-nog->
- Idzikowski, Chris. (2005). *Leiðir til að öðlast betri svefn* (Ævar Örn Jónsson þýddi). Reykjavík: Almenna bókafélagið (frumútgáfa 2000).
- Júlíus K. Björnsson. (e.d.). Hvað er svefn? Sótt af <http://www.persona.is/index.php?action=articles&method=display&aid=97&pid=25>
- Sveinbjörn Kristjánsson. (2009). Svefn unglunga. Sótt af <http://www.6h.is/index.php?option=content&task=view&id=291&Itemid=315>
- Mynd 1 sótt af <https://www.omegafi.com/apps/home/icebergs-the-case-and-case-statement-why-fraternal-foundations-need-to-understand-how-they-all-interact/>



TAKK FYRIR