

Din teenagers søvn

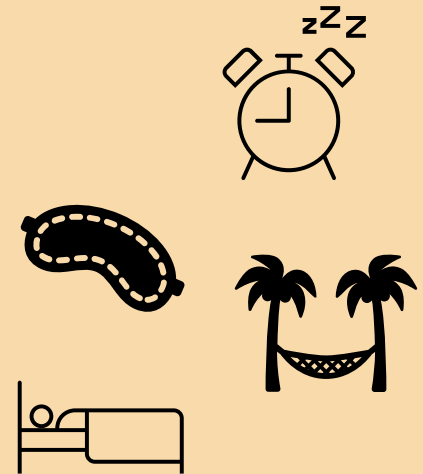
Nørrebro Gymnasium

Zeynep Bakiral & Emilie Hougaard

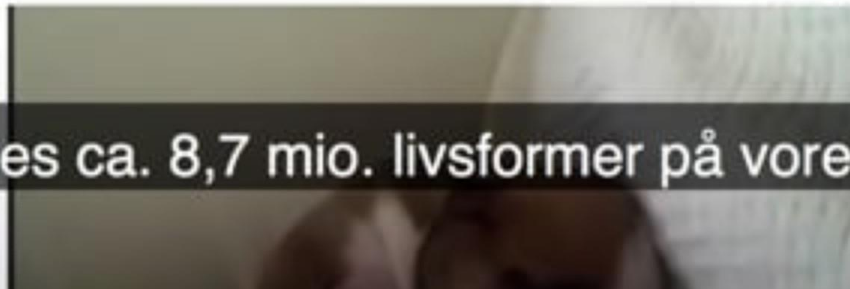
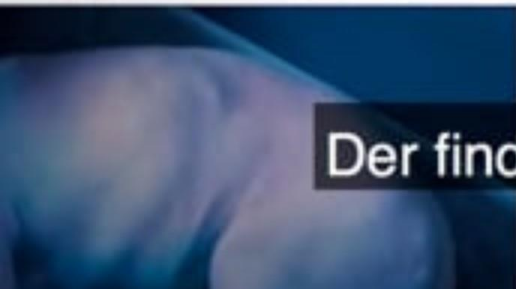
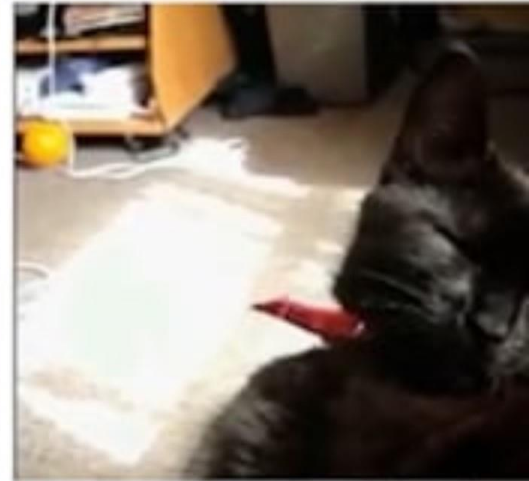
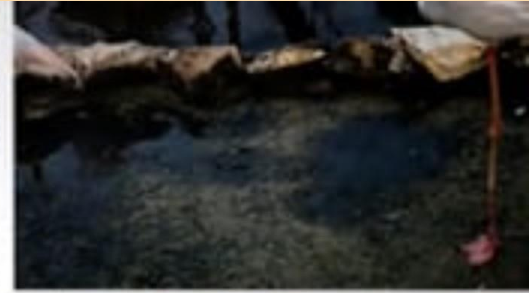
Center for Forebyggelse og Folkesundhed
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen
Københavns Kommune

Hvorfor er søvn vigtig?

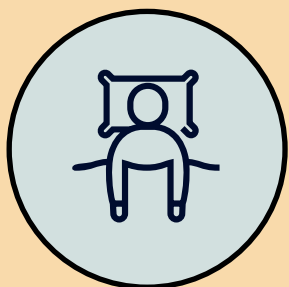
- Humøret
- Hukommelse, indlæring og koncentration
- Relationer
- Oplevelse af stress og depression
- Immunforsvaret
- Stofskiftet og appetitten
- Udseende



8,7 mia. arter prioriterer deres søvn, gør du?



Der findes ca. 8,7 mio. livsformer på vores planet,



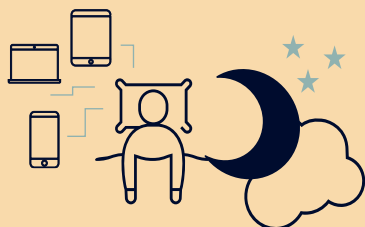
Søvn og læring

Søvn har betydning for ens koncentrationsevne, læringsparathed og følelsen af at trives.

37%

sover mindre end 6,5 timer

34% 2022/23



40% sover dårligt

eller uroligt om natten hver dag/flere gange om ugen

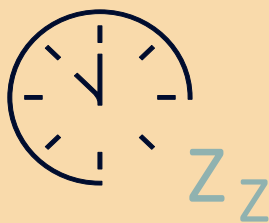
98%

har inden for de sidste 7 dage brugt deres **devices**, lige inden de lagde sig til at sove

100% 2022/23

30% sover 8+ timer (16% i 2022)

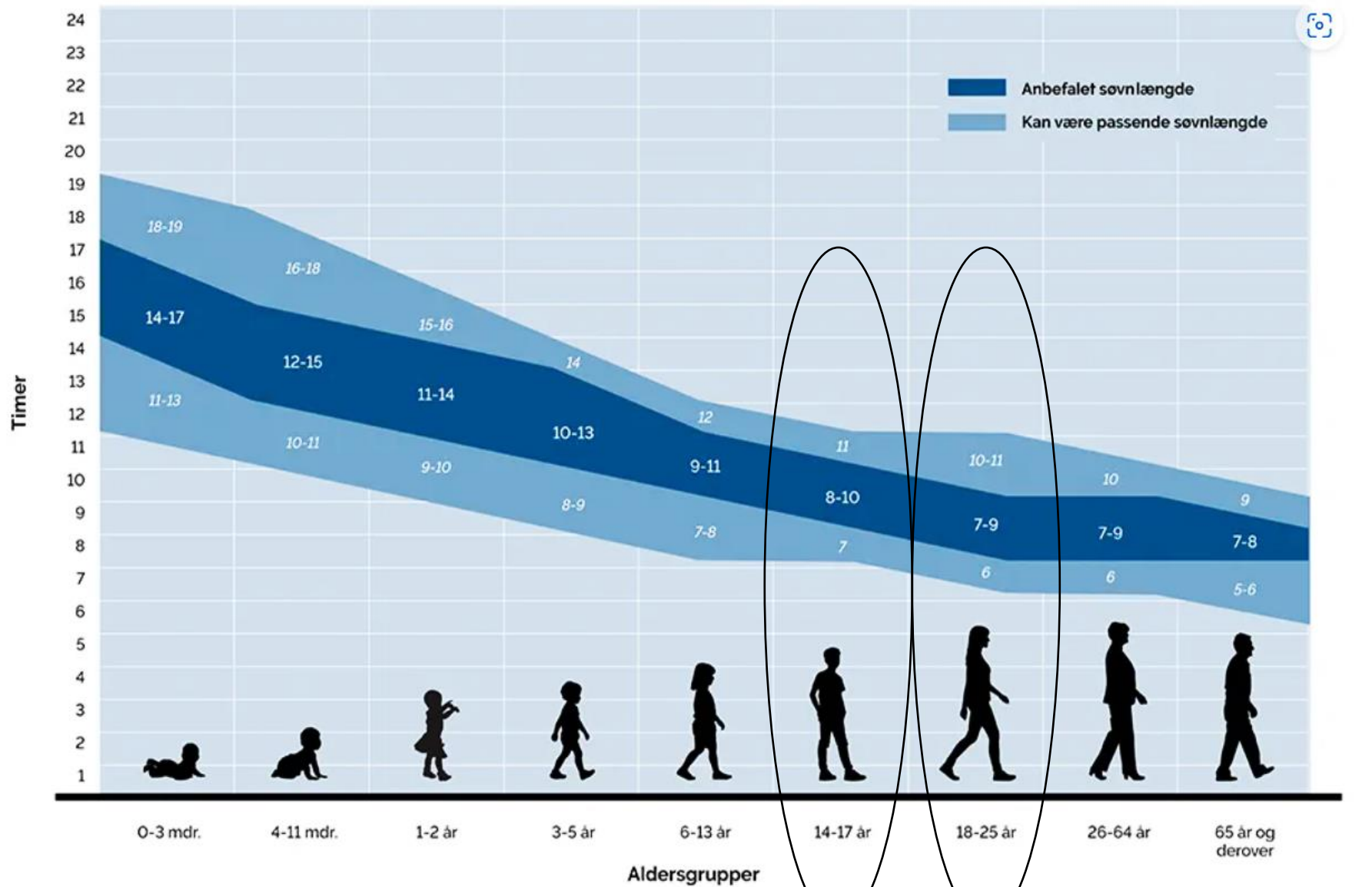
47% falder i søvn ved midnat eller senere på dage, hvor de skal i skole dagen efter

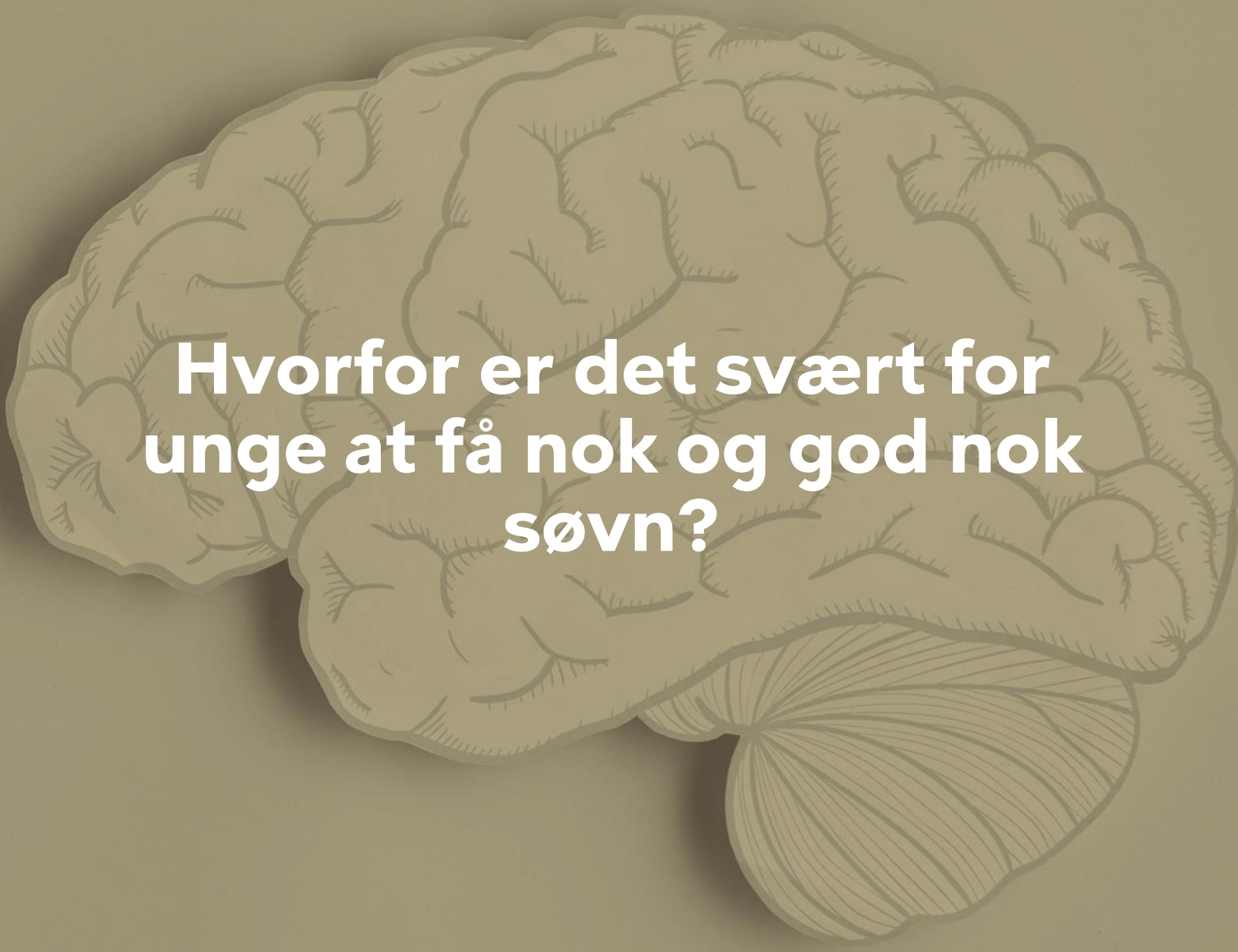


61% føler sig **forstyrret af devices om natten**

Kategorier: Hvor mange dage har du brugt din mobil, tablet eller computer, lige inden du lagde dig til at sove = 1 dage eller mere (1-2, 3-4 dage + 5 dage eller mere) || Følt sig forstyrret af mobiltelefon, tablet eller computer = 1 dag eller mere || Timer søvn: mindre end 6,5 timer

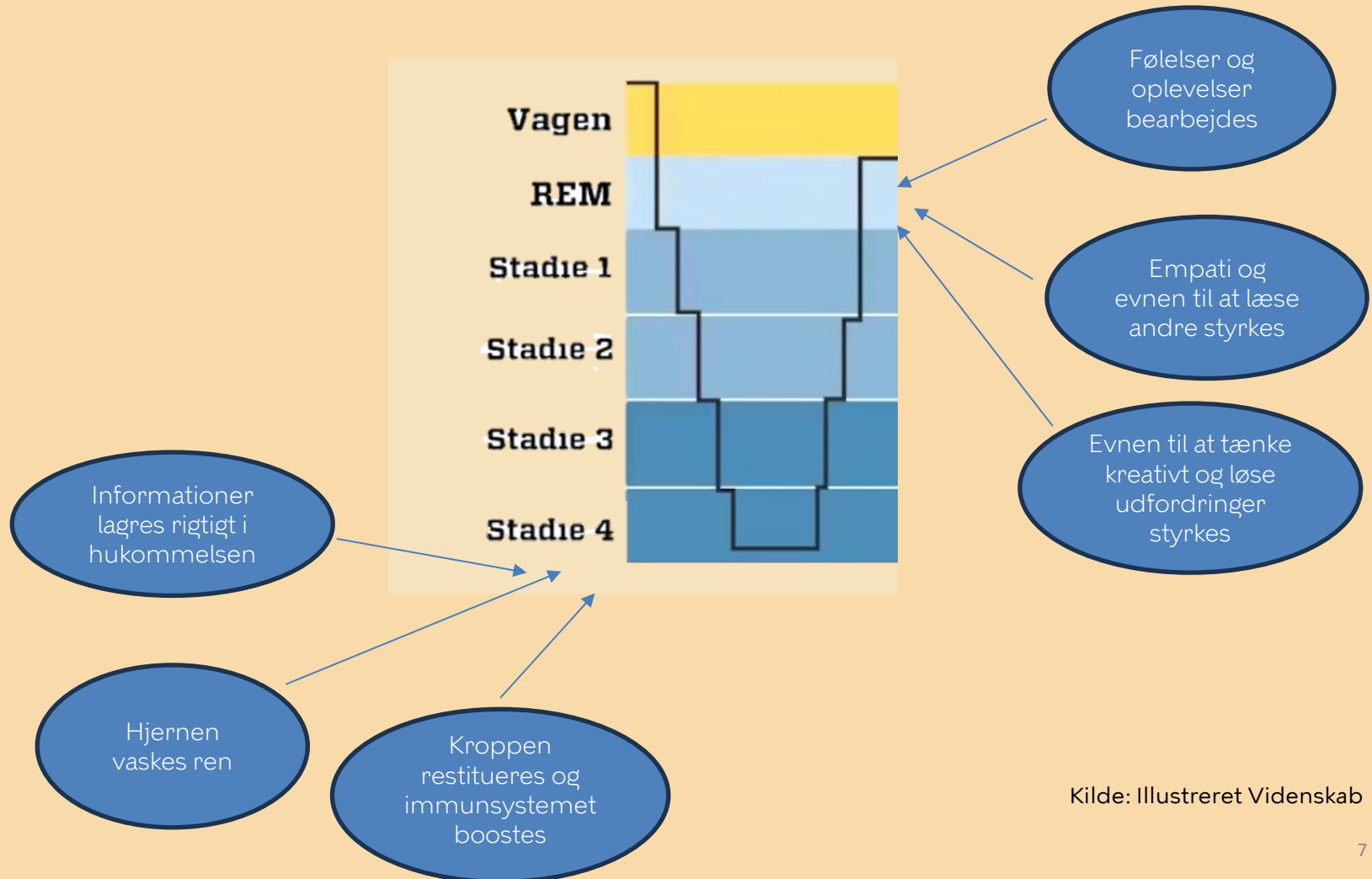
Hvad er unges søvnbehov?



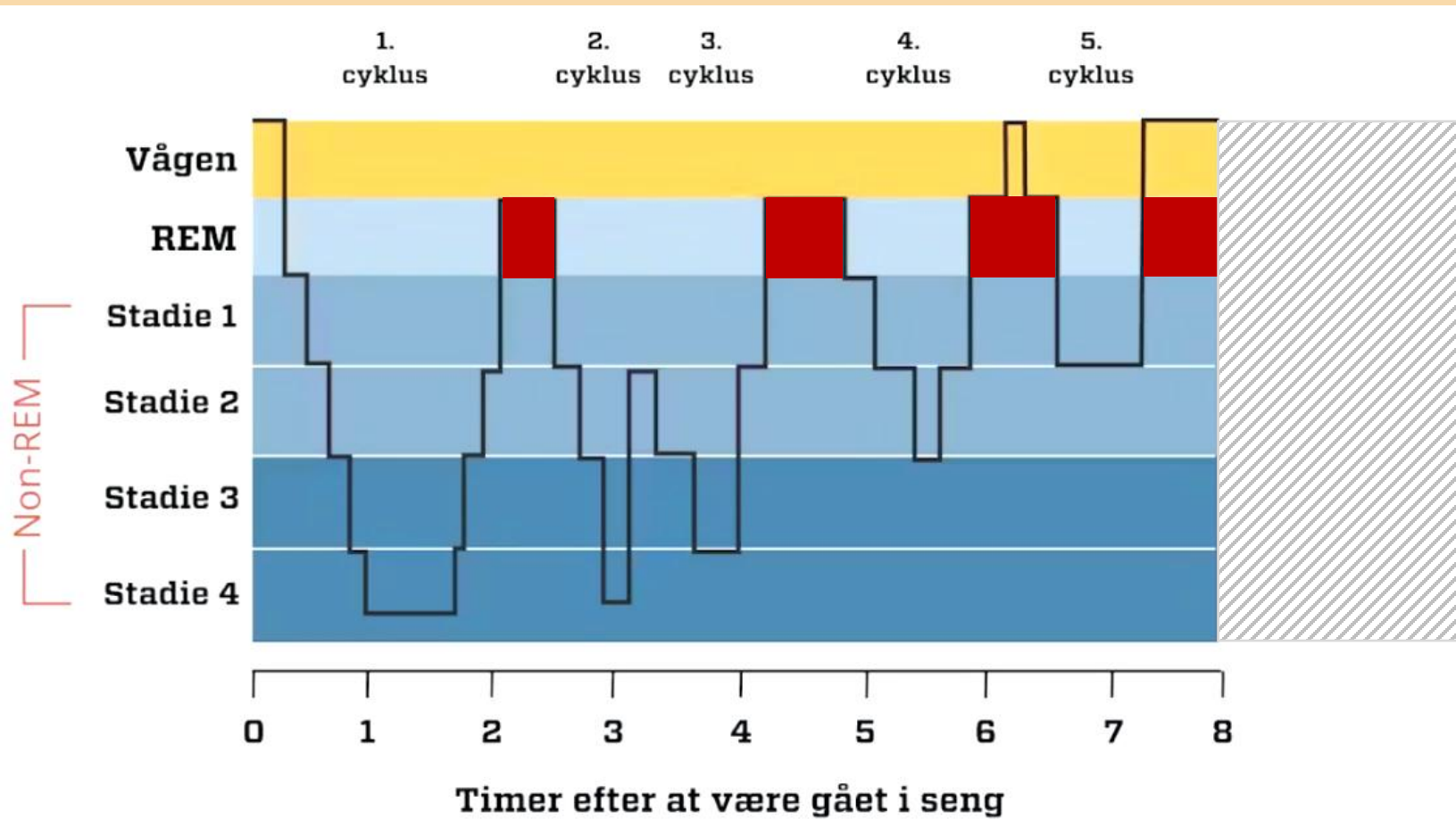


**Hvorfor er det svært for
unge at få nok og god nok
søvn?**

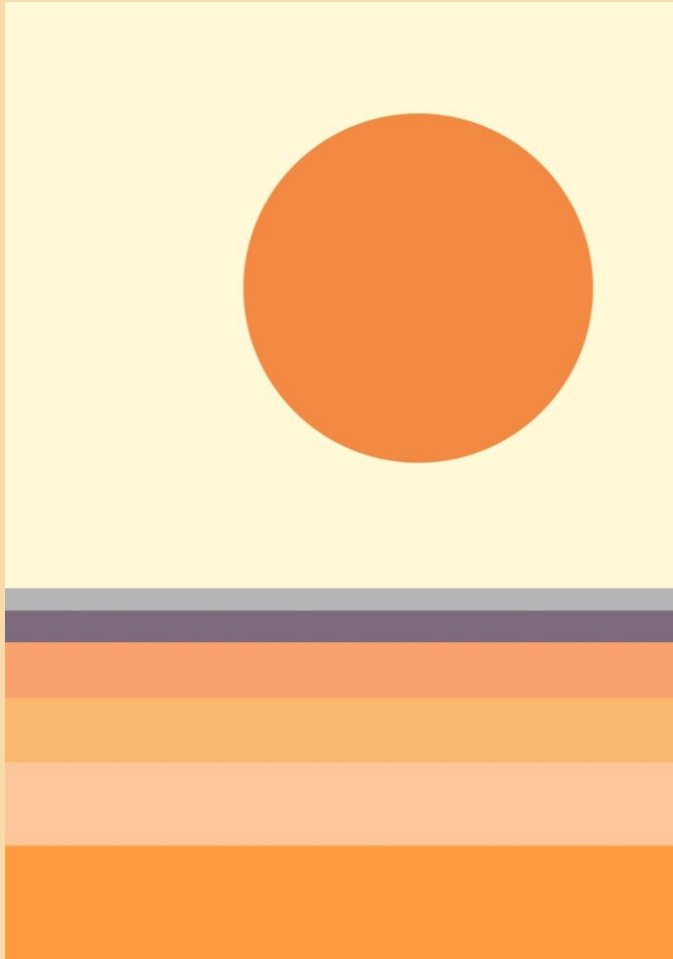
Hvad er søvn?



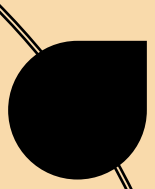
Søvncykler



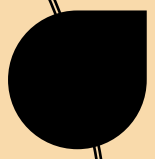
Døgnrytme



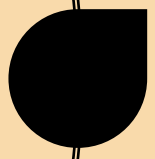
Råd til bedre søvn



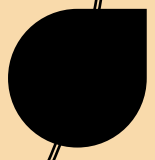
Stå op og gå i seng nogenlunde samme tid hver dag



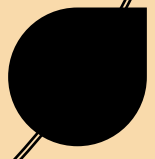
Undlad at snooze



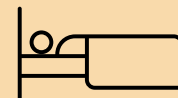
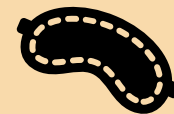
Skru op for lyset i dagtimerne og ned for lyset om aftenen



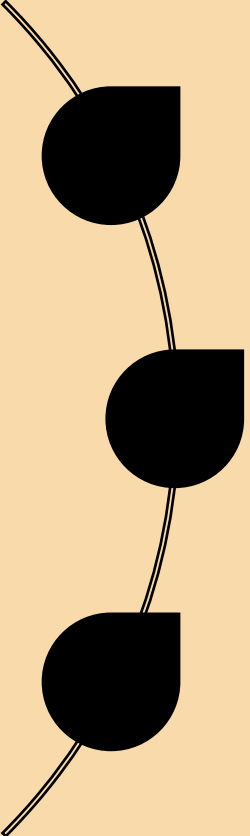
Undgå store måltider, kaffe og energidrik x antal timer inden sengetid



Undgå hård fysisk træning inden sengetid



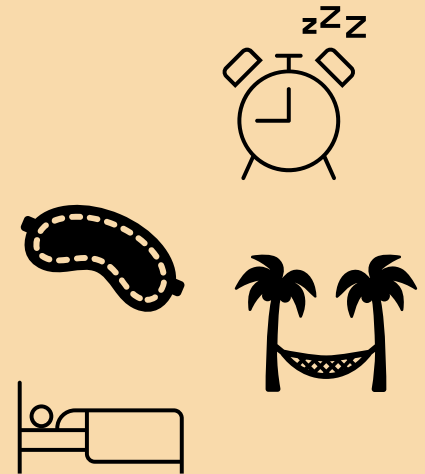
Råd til bedre søvn



Skab et roligt, mørkt og køligt soveværelse

Minimer brugen af skærme inden sengetid:
Indstil skærmlys, slå notifikationer fra, læg telefonen
helt væk, lyt til podcast, slå flyfunktion til

Skriv tanker og bekymringer ned



Mere information

[Teenageforældre/Skaermvaner-om-aftenen](#)

<https://reloadme.redbarnet.dk/forældre/webinar/reloadme.dk>

Værktøjer til de unge

[Mindhelper.dk/svært-ved-at-falde-i-søvn](#)

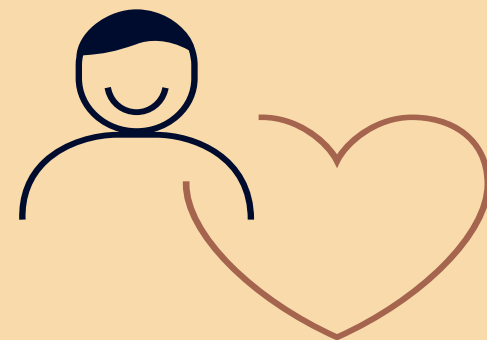
RO-app:
Apple:



Android:



Vi vil gerne blive bedre





Tak

og sov godt

