



Livsmestring

Døgnrytme og energi



Velkommen

Når vi er sammen her:

- Tavshedspligt
- Sluk mobilen
- Vi holder os til emnet
- Følelser
- Respekterer hinanden
- Siger til og fra
- Pauser

Praktisk
Toiletter
Rygning

Styrk dig selv – siden sidst

- Emnet for sidste uges undervisning var **Styr på tankerne**
- Hvad har du prøvet af siden da?





Dagens emne er ...

Døgnrytme, søvn og energi



- Fordi ...
- Mennesket har behov for en stabil døgnrytme for at trives
- Vores hjerne behøver søvn for at fungere optimalt
- Vi kan prioritere hvad vi bruger vores energi til



Søvn og døgnrytme

- Søvn og trivsel



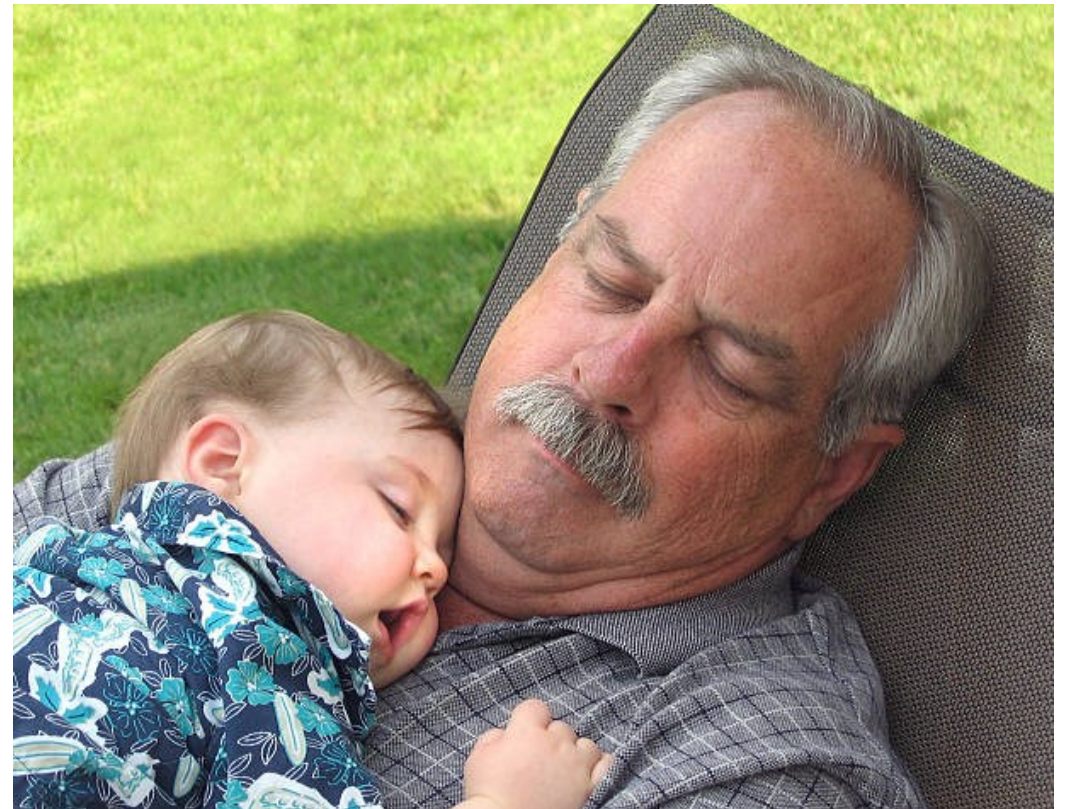
Vidste du at?

- Du sover ca. en tredjedel af dit liv, sammenlagt 20-30 år
- Prioriteringen af din søvn har stor betydning for de andre to tredjedele af dit liv



Søvnbehov

- Er individuelt
- Varierer med alderen
- Gennemsnitlig søvnbehov ca. 7½ time



Hypotese - Hjernen skal sove

- Hjerneceller genopbygges
- Hjernen "spules" for affaldsstoffer
- Der gives plads til ny trafik af informationer i hjernen



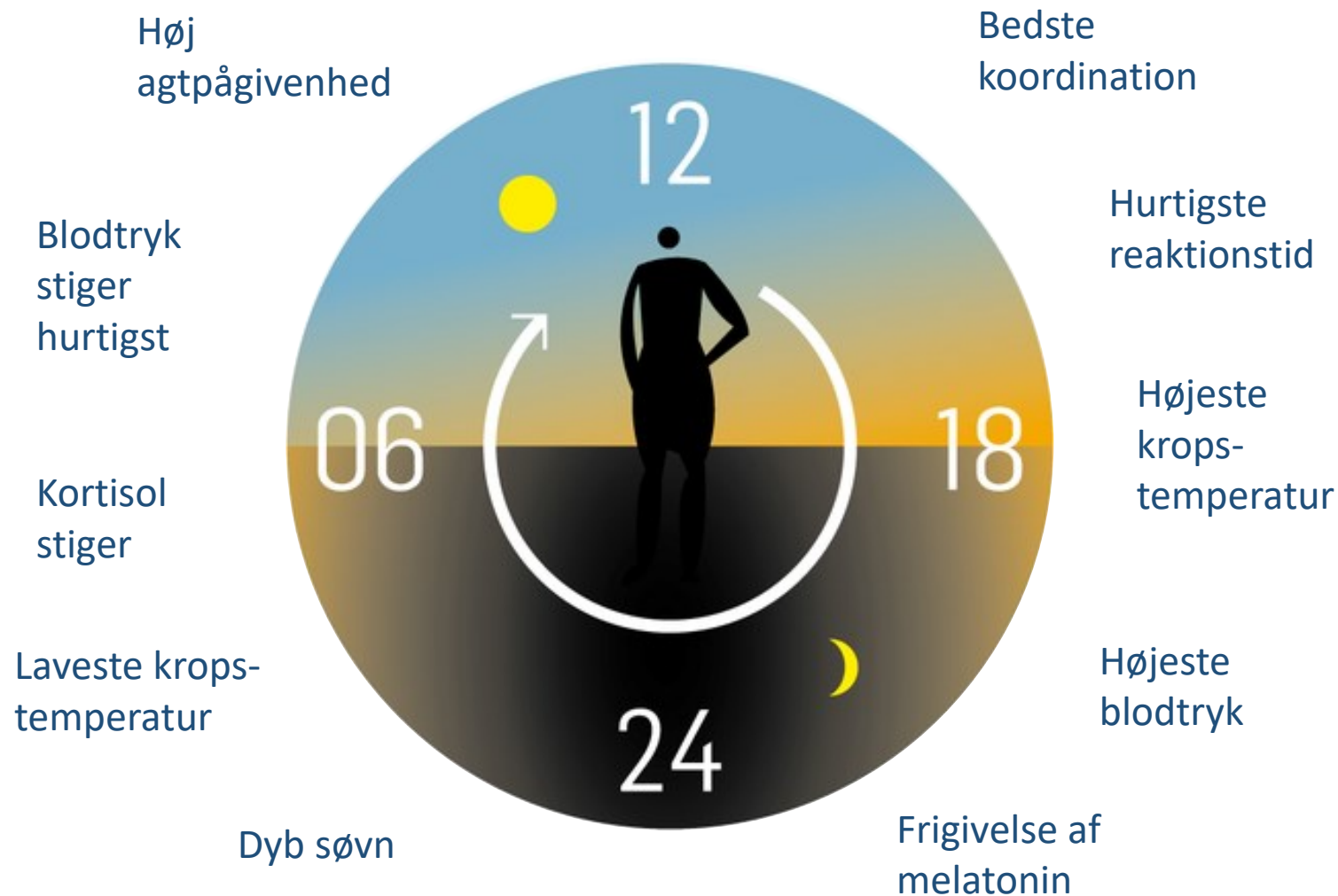
Det indre ur ... Døgnrytmen

- Alle levende væsner "bærer" rundt på et indre ur
- Er afgørende for vores søvn
- Regulerer vores stofskifte
- Døgnrytmen kan komme i ubalance





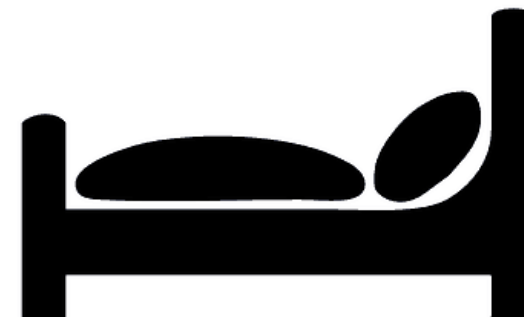
Dit indre ur styrer vigtige processer i din krop





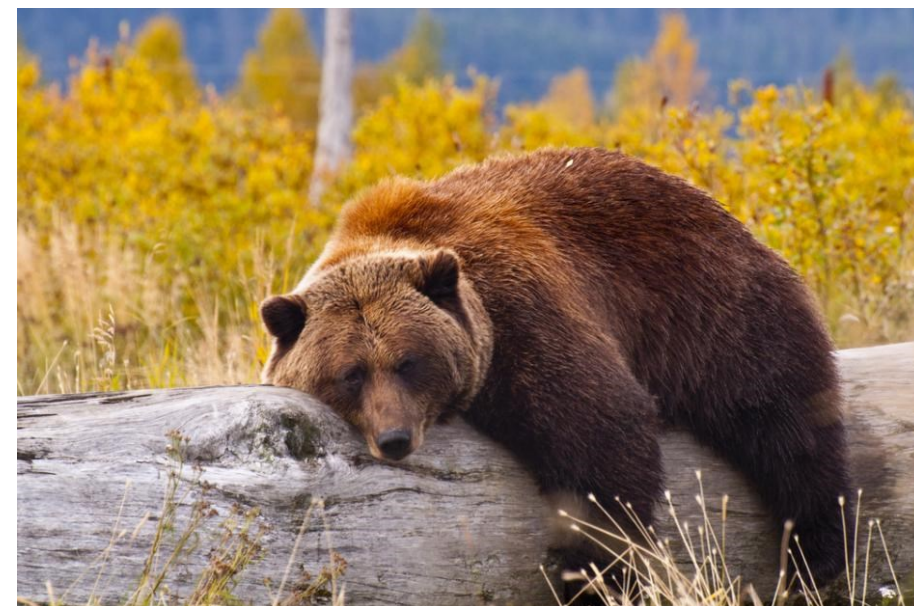
Klar til søvn med stabil døgnrytme

- Fysisk aktivitet over dagen - og slappe af
- **OBS!** Pas på med koffein og alkohol - og store mængder energirig mad sent på dagen
- Lad soveværelset være veltempereret - mellem 18 og 21 grader
- Lys fra skærme fx TV, mobiltelefon, tablets og computere aktiverer hjernen
- Mørklæg og minimér støj i soveværelset



Sov dig stærk! Fordi søvn ...

- Stimulerer produktionen af væksthormon og kønshormoner
- Vedligeholder og udvikler krop og hjerne, og giver mere energi
- Forebygger overvægt, diabetes og hjerteproblemer
- Gør immunforsvaret stærkt
- Styrker hukommelsen, indlæringen og kreativiteten
- Forebygger stress, angst og depression
- Mindsker oplevelsen af smerte



Søvndagbog – Kan laves hjemme

- Vær din egen detektiv
- Få overblik over din søvn
- Få overblik over mønstre i din dagligdag
- Få bevidsthed om, hvor du kan ændre vaner



3 gratis apps der hjælper dig til bedre søvn

- "Sov godt"
 - En god nats søvn
- "Dream talk recorder"
 - Optag søvn
- "Sleep time"
 - Hvordan sover du?

Vær opmærksom på at downloading af apps er på eget ansvar.





Tips og tricks

- Tal sammen i små grupper
- Hvad hjælper til en god søvn?
- 2 minutter
 - og afslut i plenum





Mindfulness – 3 minutters afslapning

- Tre minutters afslapning





Pause



10 minutter

Energi-lagkage

En energi-lagkage viser den energi, du har til rådighed til en dag.

Du skal kunne økonomisere og prioritere din energi til de ting, der er vigtige – og til det, der kan give mere energi.



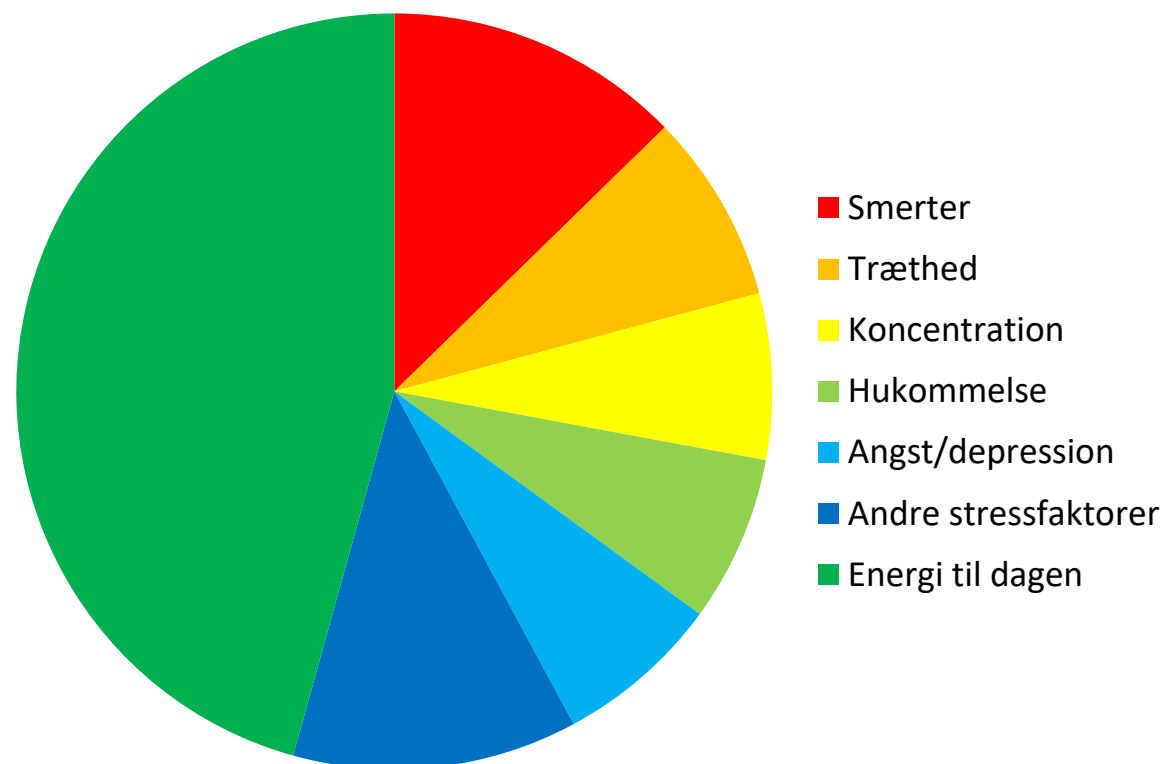


Energilagkage - øvelse

Person i "hopla"

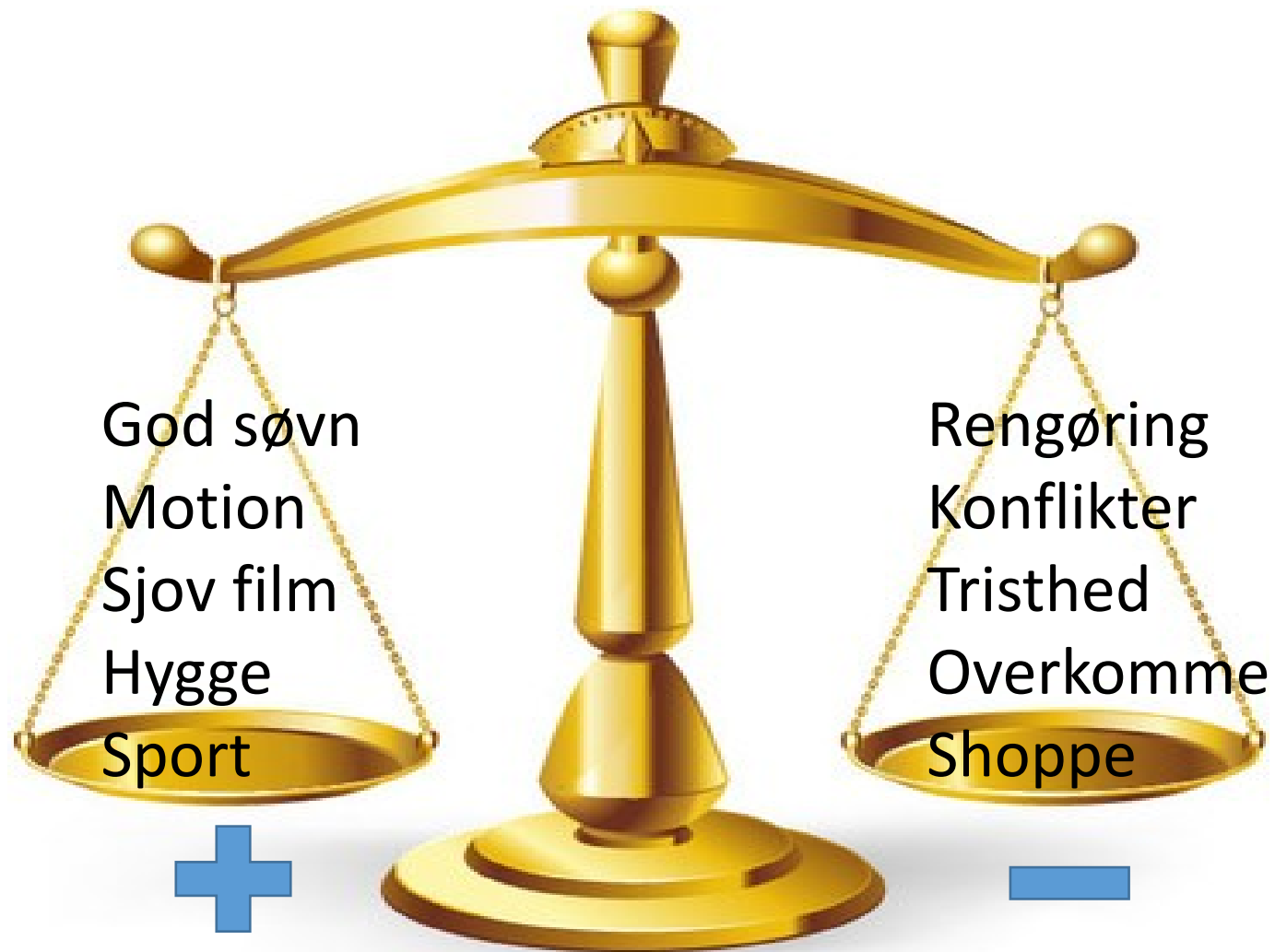


Person med





Giver eller tapper for energi



EKSEMPEL

Giver eller tapper energi - øvelse

+ energi



- energi



Eftertanke – Døgnrytme og energi

Hvordan kan du bruge dagens viden i forhold til at opnå en bedre døgnrytme og mere energi?

- Stabil døgnrytme
- Klar til søvn
- Søvnlogbog
- Energi-lagkage
- Hvad giver og tager energi



Styrk dig selv

- Hvad vil du prøve af til næste gang?
- Reflekter og vælg en specifik ting
- Skriv ned på dit kort





Vi ses i næste uge til ...

Krop & psyke