

FRÓÐSKAPARSETUR
FØROYA

HEILSUFRAMI OG FYRIBYRGING

Sum partur av sjúkrarøktarfrøðiútbúgvingini á Fróðskaparsetri Føroya verður skrivað grein innan heilsufremjan og fyrirbyrging. Tey lesandi eru tá komin um hálva leið í útbúgvingini. Hesar greinar víðgera sjúkrarøktarfakligan spurdóm innan heilsuframa og/ella fyrirbyrging í samfelagsligum høpi. Komandi vikurnar prentar Vikuskifti nakrar av hesum greinum

LATIÐ BØRN OG UNG SOVA SEG KLÓK

BØRN OG UNG SOVA Í MIÐAL EIN TÍMA OV LÍTIÐ UM SAMDØGRIÐ. SVØVNUR HEVUR STÓRAN TÝDNING FYRI HEILSUNA. OV LÍTIÐ AV SVØVNI GER TAÐ TRUPULT HJÁ BARNINUM AT LÆRA. BØRN OG UNG KENNA IKKI SÍN TØRV Á SVØVNI, OG TÍSKIL ER TAÐ TÍN ÁBYRGD AT GEVA TEIMUM, OG LÆRA TEY, GÓÐAR SVØVNVANAR

Í dag er nógv fokus á, at børn skula verða virkin og liva sunt. Vit hoyra dagliga, hvussu týðningarmikið tað er at røra seg og eta sunt. Vit síggja tað í sjónvarpinum og hoyra tað í útvarpinum. Hvar bleiv svøvnurin av í øllum heilsurákinum?

Vit kenna tað nokk øll. Børnini orka ikki upp um morgunin. Tey sita og hanga við morgunmatarborðið og orka ikki at koma ígongd. Tey geispa so kjálkabeinið næstan fer úr lið, gníggja sær um eyguni. Kanska fóru tey ov seint í song kvøldið fyri? Tað var bara so hugnaligt at vera í føðingardag, prátið gekk so væl og børnini hugnaðu sær. Men í morgun sæst á gimsteinunum, at tað var nakað seint at koma heim. Kanska hevði verið betri við einari daddu, so at børnini fóru fyrr í song og vóru væl fyri, nú gerandisdagurin aftur byrjar.

Svøvntrørvur

Svøvnurin er ein tann týðningarmesti grundarsteinurin undir eini góðari heilsu og fyri at kunna klára øll tey stimuli, vit vera útsett fyri, bæði líkamliga, sálarliga og sosialt. Svøvnurin heldur kroppinum í javnvág og gevur honum nýggja orku. Vaksin skulu sova uml. 7,5 tímar hvørja nátt, meðan børn hava ein størri tørv á svøvni. Danska Heilsustýrið viðmælir, at børn og ung



hava eitt regluligt svøvnlag og ávísar nógð av tímunum, sjá talvu. Barnið hevur nógvar upplivingar gjøgnum dagin, sum skulu leggjast upp á pláss í heilanum um náttina. Tey hava tí brúk fyri nógvum svøvni. Økir í heilanum, ið vera brúkt til at læra við, eru tey somu, sum eru virkin í svøvninum. Svøvnurin venur tær funktiónir í heilanum, sum eru týðningarmiklar fyri menningina av minninum og evnunum at læra. Tá barnið byrjar í skúla, koma fleiri nýggj krøv. Tey skulu tá nema sær nýggjan lærdóm, byrja at iðka ítrótt og annað. Hendan nýggja tíðin kann gera sitt til, at barnið fær strongd, og hetta kann

ávirka svøvnin. Í hesum aldrinum kann svøvnmyndast hjá barninum broytast.

Skúlabørn og tann-áringar undirsvøvn

Rockwool Fonden hevur gjørt eina umfatandi gransking, ið fevnir um familjuviðurskiftir við serligum atliti at lívskorunum hjá børnunum. Hetta fyrir at fáa eina mynd av gerandisdegnum hjá børnum, hvat brúka tey tíðina til, og hvønn týðning gerandisdagurin hevur fyri heilsuna hjá teimum. Ein onnur orsök til hesa kanning var, at dansk børn ikki klára seg eins væl í PISA kanningum sum børn úr øðrum

londum. Hugt verður m.a. eftir, um tey fáa nokk av svøvni, hyggja ov nógv í sjónvarp, um ov nógv av tíðini fer til telduna. Tað, at børn sova teir tilmæltu tímarnar um samdøgríð, ger, at tey klára seg betur í skúlanum og seinni eisini úti á arbeiðsmarknaðinum.

Eitt úrslit úr kanningini, har kannað var, hvussu nógvar tímar tað bleiv sovið undan einum skúladegi í aldrinum 7-17 ár, vísti, at nógv skúlabørn fáa ov lítið av svøvni, men serliga eru tað børn í aldrinum 7-9 og 15-17 ár, sum ikki fáa teir tilmæltu tímarnar. Á leið 50% av 7-9 ára gomlum og 60% av 15-17 ára gomlum fáa ikki tann tilmælda svøvnin.

Ein niðurstøða var, at miðaltalið av svøvninum hjá skúlabørnum undan einum skúladegi er ein tími ella meira ov lítið av svøvni. Tað varð eisini kannað, um tað hevði týðning, hvar í landinum tey búgva. Har vísti úrslitið, at um familjan/húskið býr uttan fyri høvuðsstaðin og serliga úti á bygd, eru tað lutfalsliga fleiri børn, ið fáa ov lítið av svøvni.

Svøvntrót – og hvat so?

Í yrking, sum er ætlað gudinum Óðini stendur:

»Tann, sum ikki fekk náttarfrið, fekk ikki ein góðan dag«.

Troytta skúlabarnið leggur høvðið niður á borðið at fáa sær ein blund. Tað kemur oftani ov seint í skúla ella