



1. Hvað getur maður elst mikið ef maður fær alltaf of lítinn svefn?

---

2. Hver eru tengslin milli svefns og lærdóms?

---

---

---

3. Segðu í stuttu máli frá tilrauninni sem Matthew Walker gerði og hver útkoman var.

---

---

---

4. Af hverju töpum við minninu og eigum erfiðara með að læra nýja hluti þegar við eldumst?

---

---

5. Hvaða áhrif getur of lítill svefn haft á ónæmiskerfið okkar?

---

---

---

6. Botnaðu setninguna: "Því styttra sem þú sefur....."

---

7. Hvaða tvö ráð gefur Matthew Walker fyrir þá sem vilja bæta svefninn sinn?

---

---

Vefslóð:

[https://www.ted.com/talks/matt\\_walker\\_sleep\\_is\\_your\\_superpower?language=en#t-1018050](https://www.ted.com/talks/matt_walker_sleep_is_your_superpower?language=en#t-1018050)





1. Hvað getur maður elst mikið ef maður fær alltaf of lítinn svefn?

***Um það bil 10 ár.***

2. Hver eru tengslin milli svefns og lærdóms?

***Þegar maður sefur festir heilinn í minni þann lærdóm og þá reynslu sem hann hefur öðlast yfir daginn en einnig þarfnast heilinn svefns svo hann geti tekið á móti nýjum upplýsingum daginn eftir.***

3. Segðu í stuttu máli frá tilrauninni sem Matthew Walker gerði og hver útkoman var.

***Kannað var áhrif svefns á minni með því að bera saman virkni heilans hjá annarsvegar hóp fólks sem hafði fengið fullan nætursvefn (8 tíma) og hinsvegar hjá hóp fólks sem svaf ekki neitt. Í ljós kom að þeir sem sváfu ekkert voru með 40% slakari getu til að festa upplýsingar í minni.***

4. Af hverju töpum við minninu og eigum erfiðara með að læra nýja hluti þegar við eldumst?

***Minni svefn og þá einkum skortur á djúpsvefni.***

5. Hvaða áhrif getur of lítill svefn haft á ónæmiskerfið okkar?

***Við eigum mun erfiðara með að verjast sjúkdómum og aukin hættu á alvarlegum sjúkdómum líkt og krabbameini og Alzheimer.***

6. Botnaðu setninguna: "Því styttra sem þú sefur....."

***..því styttra lifir þú***

7. Hvaða tvö ráð gefur Matthew Walker fyrir þá sem vilja bæta svefninn sinn?

***Rútína, þ.e. fara alltaf á sama tíma að sofa og vakna á sama tíma; sofa í vel loftkældu/ köldu herbergi.***

Vefslóð:

[https://www.ted.com/talks/matt\\_walker\\_sleep\\_is\\_your\\_superpower?language=en#t-1018050](https://www.ted.com/talks/matt_walker_sleep_is_your_superpower?language=en#t-1018050)

