

1. Hvað gerist/á sér stað í líkamanum þegar við sofum?

- a Heilinn er í óvirku ástandi
- b Líkaminn er að endurnýja frumur, flokka áreiti og festa upplýsingar í minni
- c Líkaminn er í hvíld og sinnir engum sérstökum hlutverkum
- d Súrefnisupptaka eykst og heilafrumum fækkar

2. Hver eru mikilvægustu svefnstigin?

- a 1. stig og 2. stig
- b REM svefn og 6. stig
- c Grunnsvefn og draumsvefn
- d Djúpsvefn og Draumsvefn (REM)

3. Svefn hefur áhrif á:

- a Sársaukaþröskuld
- b Ónæmiskerfið
- c Kvíða
- d Einbeitingu
- e Hungurhormón
- f Allt ofangreint

4. Hvað þurfa 14-17 ára einstaklingar yfirleitt langan svefn?

- a 6-8 klst
- b 7-9 klst
- c 8-10 klst
- d 9-11 klst



5. Hvenær er athygli og árvekni best?

- a Fyrir hádegi
- b Eftir hádegi
- c Seinnipartinn
- d Um kvöldið

6. Hvenær er vöðvastyrkur mestur og líkaminn best til þess fallinn að hreyfa sig?

- a Fyrir hádegi
- b Eftir hádegi
- c Seinnipartinn
- d Um kvöldið

7. Hvað á sér stað í líkamanum á kvöldin?

- a Líkamshitinn lækkar og blóðþrýstingur lækkar
- b Líkamshitinn lækkar og blóðþrýstingur hækkar
- c Líkamshitinn hækkar og blóðþrýstingur lækkar
- d Líkamshitinn hækkar og blóðþrýstingur hækkar

8. Hvað eykur framleiðslu svefnhormóna á kvöldin?

- a Hreyfing
- b Myrkur
- c Vatnsdrykkja
- d Birta

9. Notkun skjátækja á kvöldin er slæm fyrir svefn vegna þess að:

- a Birta frá skjátækjum hamlar framleiðslu svefnhormóna
- b Áreiti, líkt og tilkynningar, kemur í veg fyrir slökunarástand
- c Streita/kvíði getur fylgt því að vera á samfélagsmiðlum
- d Allt ofangreint

10. Það er ráðlagt að hreyfa sig ekki af mikilli ákefð seinna en:

- a 1 klst fyrir svefn
- b 2-4 klst fyrir svefn
- c 7 klst fyrir svefn
- d 8 klst fyrir svefn

11. Hvenær er best að sleppa koffíni á daginn?

- a Eftir kl. 14
- b Eftir kl. 17
- c Eftir kvöldmat
- d Koffíneysla í hófi fram á kvöld hefur engin áhrif á svefn

SVÖR: Svefn - könnun úr efni

1. Hvað gerist/á sér stað í líkamanum þegar við sofum?

- a Heilinn er í óvirku ástandi
- b Líkaminn er að endurnýja frumur, flokka áreiti og festa upplýsingar í minni (X)**
- c Líkaminn er í hvíld og sinnir engum sérstökum hlutverkum
- d Súrefnisupptaka eykst og heilafrumum fækkar

2. Hver eru mikilvægustu svefnstigin?

- a 1. stig og 2. stig
- b REM svefn og 6. stig
- c Grunnsvefn og draumsvefn
- d Djúpsvefn og Draumsvefn (REM) (X)**

3. Svefn hefur áhrif á:

- a Sársaukaþröskuld
- b Ónæmiskerfið
- c Kvíða
- d Einbeitingu
- e Hungurhormón
- f Allt ofangreint (X)**

4. Hvað þurfa 14-17 ára einstaklingar yfirleitt langan svefn?

- a 6-8 klst
- b 7-9 klst
- c 8-10 klst (X)**
- d 9-11 klst



5. Hvenær er athygli og árvekni best?

- a Fyrir hádegi (X)**
- b Eftir hádegi
- c Seinnipartinn
- d Um kvöldið

6. Hvenær er vöðvastyrkur mestur og líkaminn best til þess fallinn að hreyfa sig?

- a Fyrir hádegi
- b Eftir hádegi
- c Seinnipartinn (X)**
- d Um kvöldið

7. Hvað á sér stað í líkamanum á kvöldin?

- a Líkamshitinn lækkar og blóðþrýstingur lækkar (X)**
- b Líkamshitinn lækkar og blóðþrýstingur hækkar
- c Líkamshitinn hækkar og blóðþrýstingur lækkar
- d Líkamshitinn hækkar og blóðþrýstingur hækkar

8. Hvað eykur framleiðslu svefnhormóna á kvöldin?

- a Hreyfing
- b Myrkur (X)**
- c Vatnsdrykkja
- d Birta

9. Notkun skjátækja á kvöldin er slæm fyrir svefn vegna þess að:

- a Birta frá skjátækjum hamlar framleiðslu svefnhormóna
- b Áreiti, líkt og tilkynningar, kemur í veg fyrir slökunarástand
- c Streita/kvíði getur fylgt því að vera á samfélagsmiðlum
- d Allt ofangreint (X)**

10. Það er ráðlagt að hreyfa sig ekki af mikilli ákefð seinna en:

- a 1 klst fyrir svefn
- b 2-4 klst fyrir svefn (X)**
- c 7 klst fyrir svefn
- d 8 klst fyrir svefn

11. Hvenær er best að sleppa koffíni á daginn?

- a Eftir kl. 14 (X)**
- b Eftir kl. 17
- c Eftir kvöldmat
- d Koffíneysla í hófi fram á kvöld hefur engin áhrif á svefn