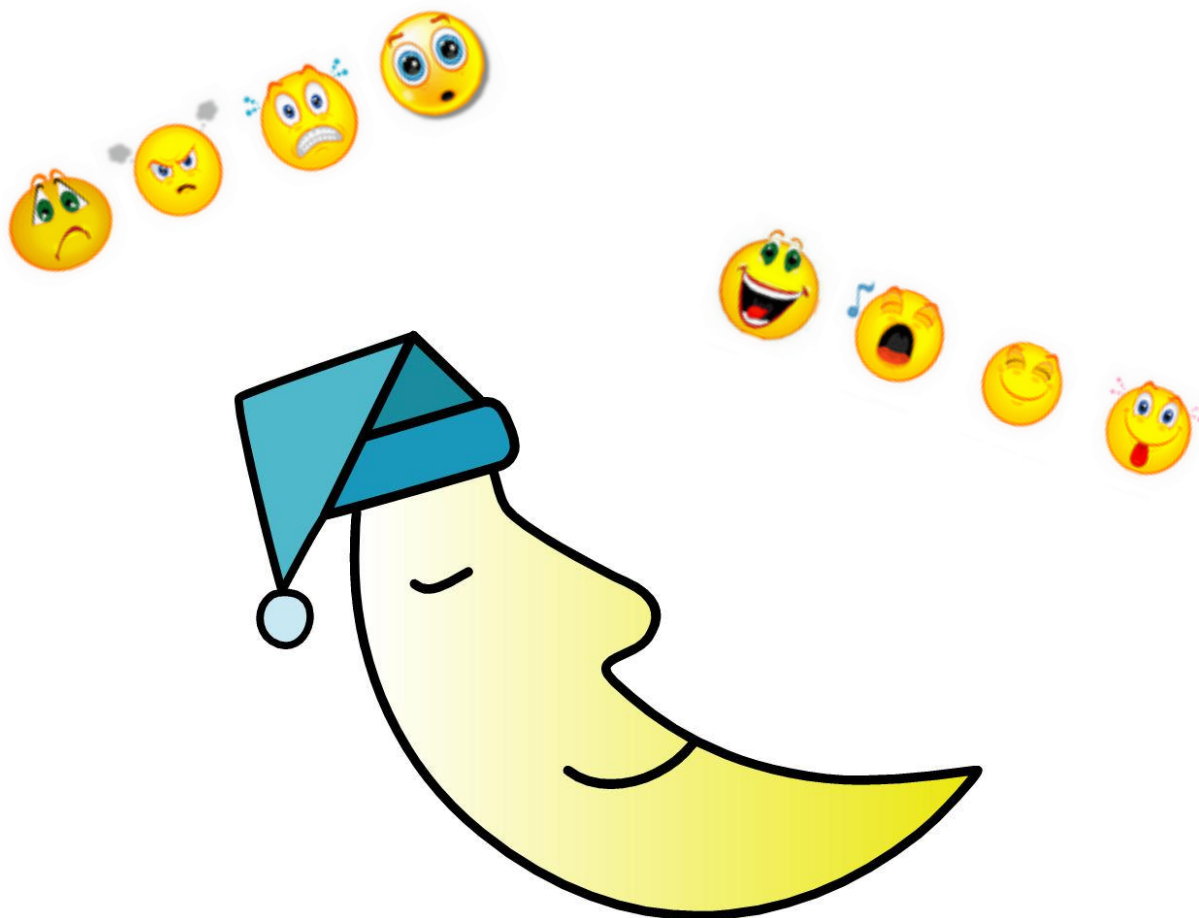


# Svefn og Líðan



Heilsbraut



# Hvers vegna er mikilvægt að ná góðum nætursvefni?



Heilsubraut



Góður nætursvefn er jafn mikilvægur og vatn, loft, hreyfing og næring.



Nætursvefn á að vera að minnsta kosti sjö og hálfur klukkutími.



Besti mælikvarðinn á góðan nætursvefn er að vakna úthvíldur og líða vel yfir daginn.



Góður nætursvefn veitir þreyttum manni hvíld, frið og endurnæringu.



Góður nætursvefn er forsenda vellíðanar.



## Nokkur ráð varðandi svefninn.



Farðu í háttinn á sama tíma á hverju kvöldi.



Hreyfðu þig reglulega.



Ekki drekka kaffi, gos eða íþróttadrykki rétt fyrir svefninn.



Ekki leggja þig á daginn.



Reyndu að ná góðri slökun áður en þú leggst uppí rúm.



# Svefnleysi



Svefnleysi hefur fljótt áhrif á okkur.



Við verðum úrill/pirruð og þreyta myndast.



Við verðum gleymin.



Verðum ekki eins dugleg í vinnunni og í skólanum.



Svefnleysi getur haft slæm áhrif á heilsuna.



## Líf án streitu!



### Sofðu vel.

- Svefn sem veitir fulla hvíld er merki um jafnvægi og heilbrigði.



### Lærðu slökun og notaðu hana.

- Það er auðveldara en þú heldur



### Hreyfðu þig!

- Það eru lífsgæði að vera í góðu formi
- Hreyfðu þig alla daga, að minnsta kosti í 30 mín.



### Hollt og gott mataræði.

- Haltu réttri þyngd
- Drekktu nóg af vatni



### Settu þér markmið í lífinu.

- Misstu aldrei sjónar á draumum þínum og markmiðum!

# GEÐORÐIN 10

Það er engin heilsa án geðheilsu



Heilsubraut



Hugsaðu jákvætt, það er léttara.



Hlíðu að því sem þér þykir vænt um.



Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir.



Lærðu af mistökum þínum.



Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina.

Lydheilsustod.is

# GEÐORÐIN 10

Það er engin heilsa án geðheilsu



Heilsubraut



Flæktu ekki líf þitt að óþörfu.



Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig.



Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup.



Finndu og ræktaðu hæfileika þína.



Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast.

Lydheilsustod.is