

FKS – inspirationsdagar 15/9 2022

- Anna Nygren
- Livsstilspedagog
- Föreläsare
- Författare
- Grundare av Ung Livsstil



Kognitiv förmåga

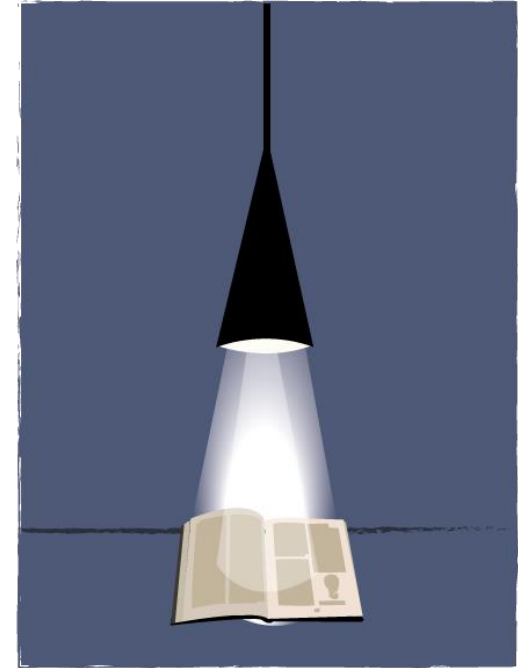
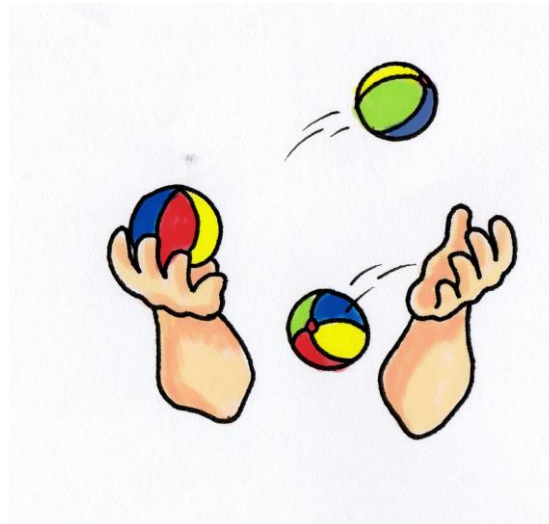
- Lära sig saker
- Minnas
- Förstå sammanhang
- Dra slutsatser
- Arbetsminne





Koncentration och repetition

- Stänga ute sådant som stör
- Repetera
- Nätverk - minne



Sömn

- Del av inlärningsprocessen
- Koncentration
- Sortera och lagra
- Skolresultat

Må-bra-hormoner

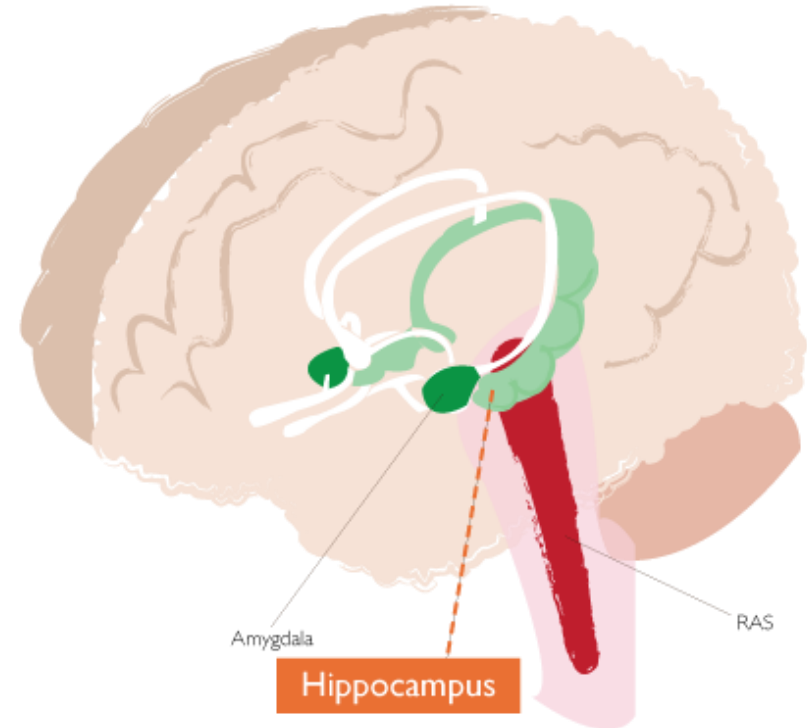
Tillväxt och utveckling

Bearbeta känslor

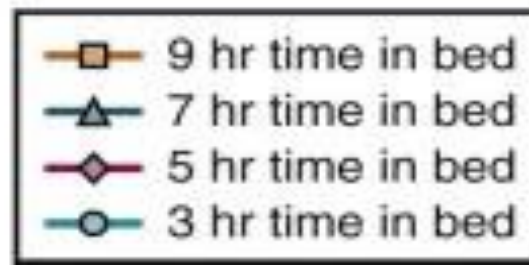
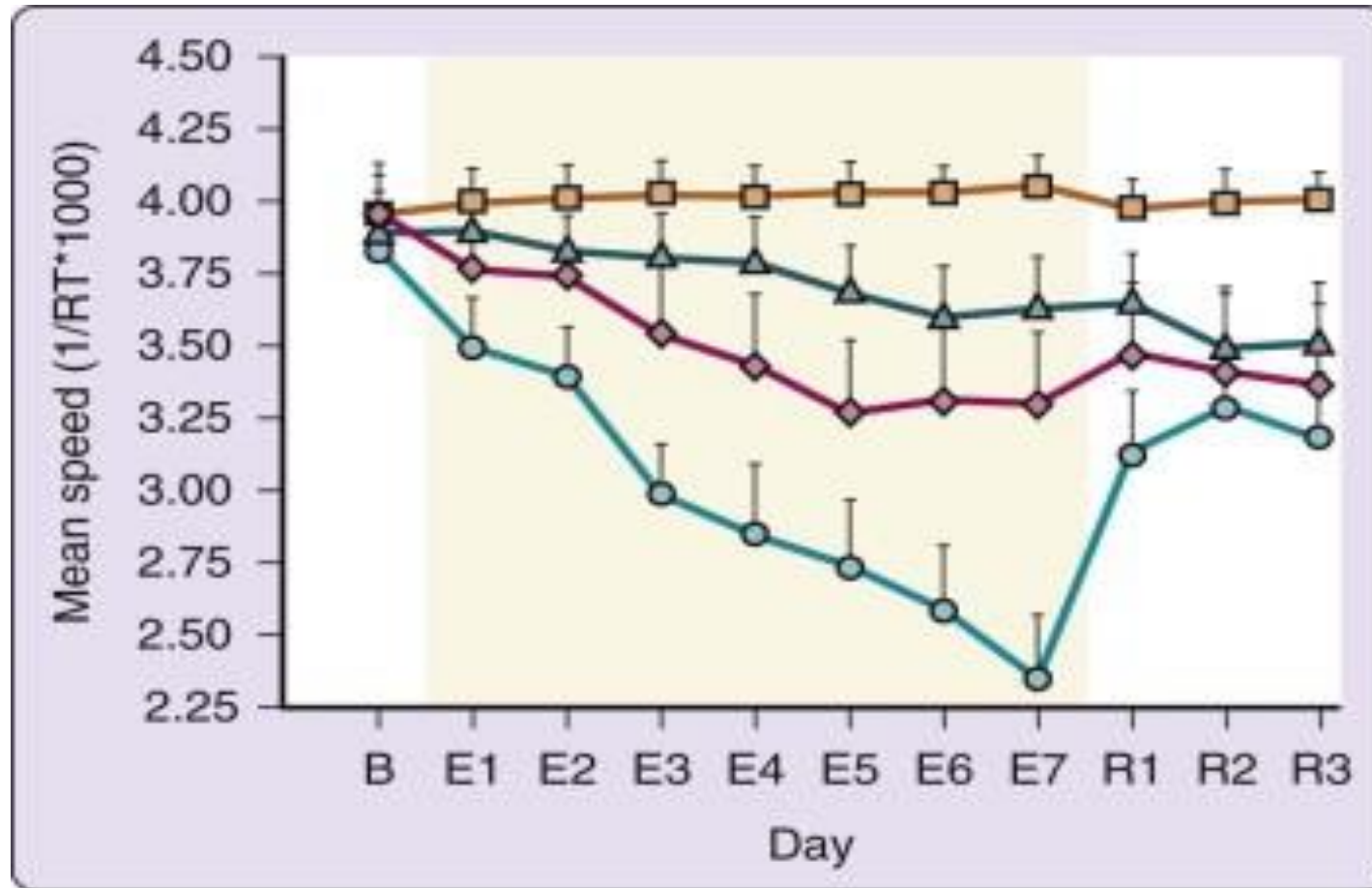


Hippocampus

- Minne och inläring
- Känslig för sömnbrist och stress
- Pannlob - amygdala



Sömn och kognitiv förmåga



Skärmar och sömn

- 2 timmars skärmtid efter skolan starkt samband med försenad sömn och kortare sovtid.
- 4 timmar eller mer – 49% högre risk att insomningstiden skulle överstiga en timme. De tenderar att få färre än 5 timmars sömn. Hysing et al 2013



Överbelastning

- Påvekar uppmärksamhet och koncentration
- Expert på multitasking men svårt med matten?

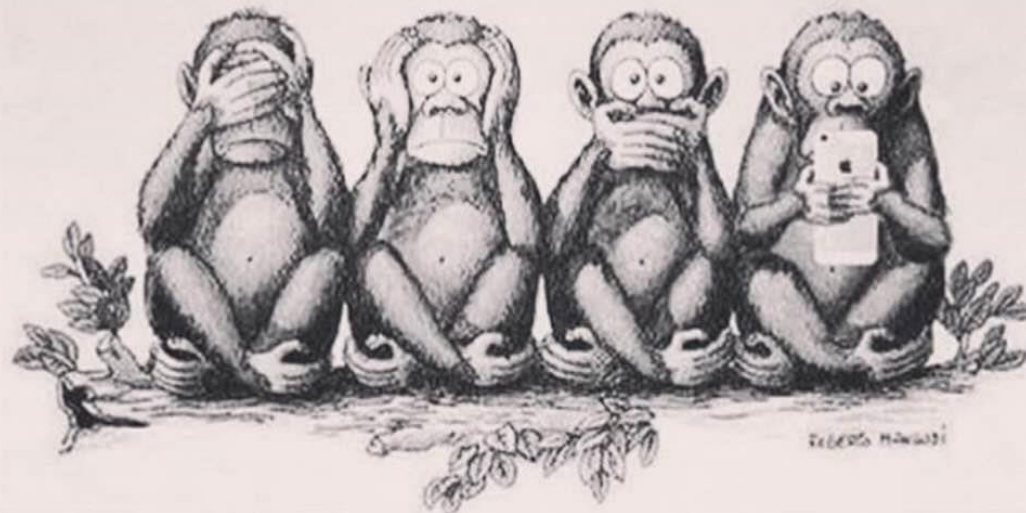


Grundläggande behov = Skyddsfaktorer

- Sömn
- Rörelse
- Energiintag
- Umgänge och relationer



Finally the fourth ape! He is the
sum of the first three:
He sees nobody, hears nobody
and speaks to nobody.



Så funkar det! & Hjärnskolan

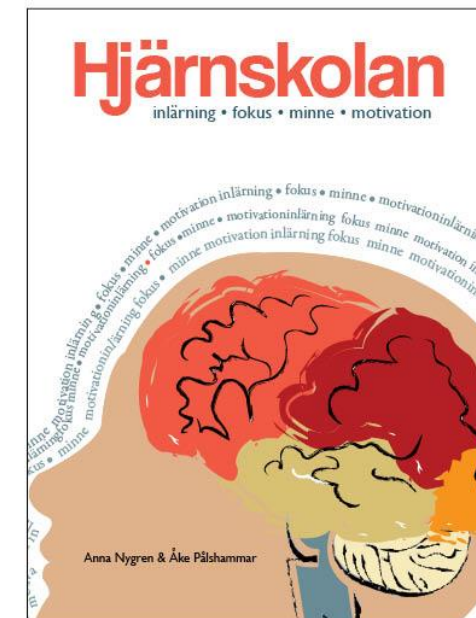
125 kr st

200 för båda

(från 234 kr st i handeln)

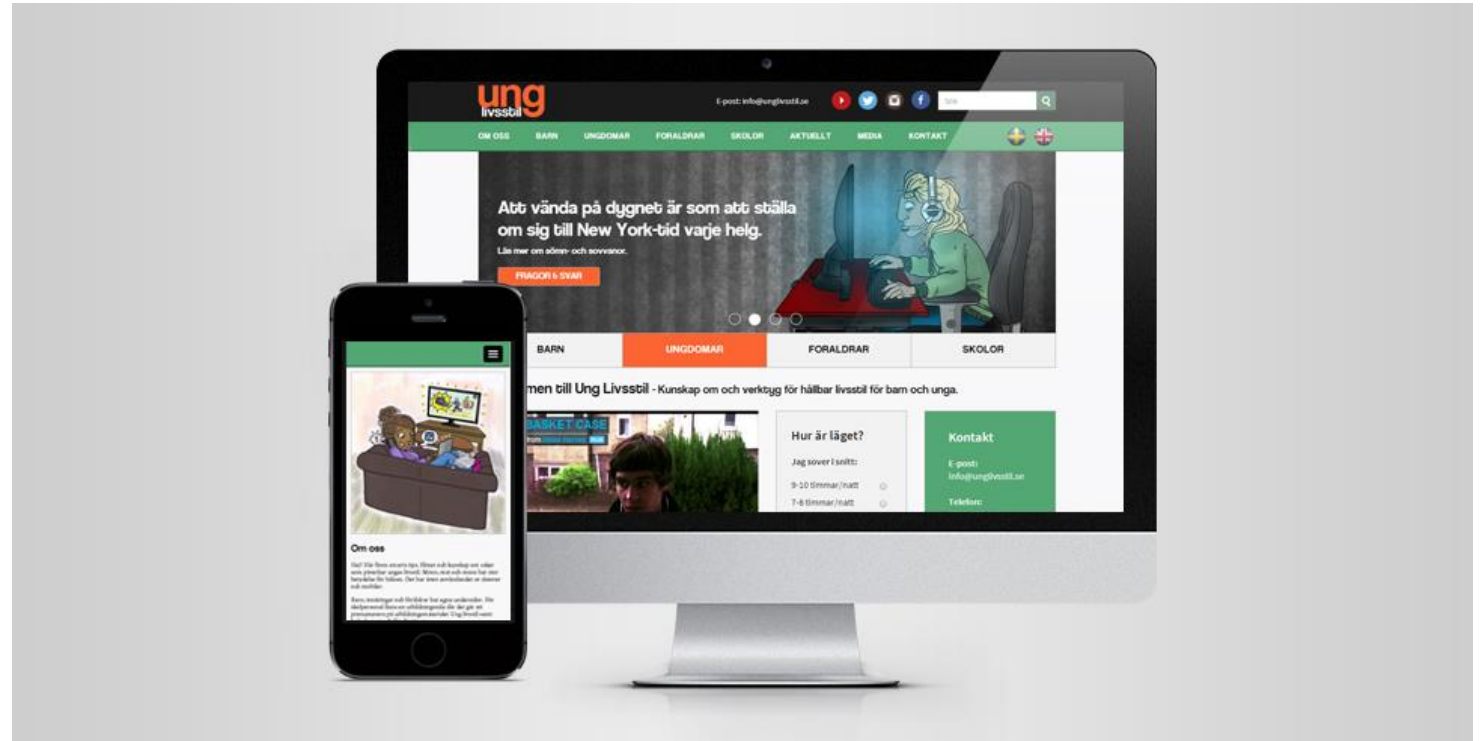
Kontant, swish, kort eller faktura

Swish 123 199 5430



www.unglivsstil.se

- Kunskap
- Filmer
- Tips
- Verktyg



www.facebook.com/unglivsstil