



Skulelege Trygve B. Torjusen hadde mange gode råd om søvn og kosthald å koma med under foreldremøtet. (Foto: Ola Matti Mathisen)

**For lite søvn skapar til dels store problem for elevane. Det understreka skulelege Trygve B. Torjusen i eit**

**foreldremøte i Aktivitetshuset. Torjusen hadde ein svært interessant og nyttig "skuletime" både om søvn og kosthald..**

Dårleg sjølvbilete, konsentrasjonsvanskar, depresjonar og dårlege prestasjonar er aktuelle følger av mangel på søvn..

Skulelegen peika mellom anna på forskning på 17-åringar som fortel at dei byggjer opp eit søvnbehov gjennom veka og at dei difor søv meir enn nødvendig i helgane utan at dei blir meir utkvilte av det.

Kor viktig det er med tilstrekkeleg søvn er understreka gjennom forsøk med rotter, som døyr etter to-tre veker av infeksjonar hvis dei ikkje får sova.

Behovet for søvn varierar sterkt med alderen. Medan det er normalt at dei minste søv opptil 20 timar i døgnet, er normal søvntid 9-10 timar for dei mellom 14 og 18. Midt i tenåra aukar søvnbehovet att på grunn av puberteten, forskyving av døgnrytmen mot helgane og opphoping av søvnbehov over tid.

Når det gjeld kosthaldet anbefalte Torjusen at det ikkje må gjerast for komplisert for dei unge. Han kom med eit knippe gode råd:

- Hald deg i form, bruk kroppen dagleg.
- Et meir frukt og grønt, helst "fem om dagen"
- Et meir fisk, fisk er sunt
- Et meir grovt brød og grove kornvarer.
- Et regelmessig
- Drikk mykje vatn, vatn skal vera tørstedrykken din.

Torjusen var oppteken av det sterke søkelys som i våre dagar vert sett på korleis kroppen ser ut. Det har gått så langt at elevane ikkje vil dusje etter gymtimen fordi dei ikkje tør vera nakne for kvarandre.

- Vi er i ferd med å mista noko viktig med omsyn til kropp og kroppsbilete, sa skulelegen som ville legge mykje av skylda på amerikansk "TV-mat".

Torjusen anbefalte at foreldra følgjer ein streng, konsekvent og forutsigbar line frå tidleg alder med omsyn til kosthaldet. Det er viktig å byggja opp ein kapital av tillit, for i tenåra finn det uansett stad ei lausriving og då er det for seint å starta.

Av Ola Matti Mathisen