



T-424-SLEE

SVEFN

6 ECTS

<b>Ár:</b>	3. ár/4. ár (lokaár BSc/fyrsta ár MSc).
<b>Önn:</b>	Vorönn.
<b>Stig námskeiðs:</b>	3. Grunnám, sérhæft námskeið / 4. Framhaldsnám, inngangsnámskeið.
<b>Tegund námskeiðs:</b>	Valnámskeið.
<b>Nauðsynlegir undanfarar:</b>	Engir undanfarar.
<b>Skipulag:</b>	Kennt alla daga í 3 vikur skv. sérstakri stundaskrá.
<b>Umsjónarkennari:</b>	Karl Ægir Karlsson.
<b>Kennari:</b>	Karl Ægir Karlsson.

**Lærdómsviðmið:** Stefnt er að því að nemendur:

- Öðlist skilning á hvað svefn er
- Öðlist skilning á þeim vandamálum sem hindra að svefn sé að fullu útskýrður
- Að hverju rannsóknum verður beint í nánustu framtíð
- Kunni skil á helstu mæli og úrvinnsluaðferðum

**Lýsing:** Efnistöð námskeiðsins eru meðal annars: Saga svefnrannsókna, taugafræðilegar undirstöður svefns og vöku, samanburður svefns og vöku milli tegunda, hlutverk svefns í þroska og minni, svefnjúkdómar, áhrif svefnleysis, og virkni svefn og vökulyfja. Lögð verður áhersla á að skoða hagnýtingu svefnrannsókna til dæmis í tengslum við lyfja og tækjaþróun. Engin kennslubók verður notuð - eingöngu verða lesnar viðeigandi frumheimildir; jafnt sígildar sem glænýjar. Námskeiðið er hugsað fyrir nemendur sem eru í MSc námi eða lengra komnir í BSc námi. Gott væri er nemendur hefðu tekið til dæmis: T-106-LIFV eða E-112-LIAT; en nálgunin verður þverfagleg og er því ekki neinn einn bakgrunnur skilyrði fyrir inngöngu (en er háð samþykki kennara). Verklegar æfingar verða hluti af námsmati. Námskeiðið er á íslensku en verkefnum má skila hvort heldur sem er á íslensku, ensku (eða skandinavísku eitthverri).

**Lesefni:**

**Kennsluaðferðir:** Haldnir verða hefðbundnir fyrirlestrar en þeir verða í minnihluta. Námskeiðið byggist upp á umræðum þar sem lesefnið, sem og inntak verklegra æfinga verður greint. Verklegar æfingar verða fyrirferðamiklar.

**Námsmat:** Þátttaka í tímum 20%, nemendur senda að auki tölvupóst til kennara í hverri viku þar sem inntak greinanna sem verða lesnar í þeirri viku er dregið saman; 30% skýrsla um verklegar æfingar (nánar útlistaðar í upphafi námskeiðs), 50% ritgerðarpróf.

**Tungumál:** Íslenska/Enska.

**Birt með fyrirvara um breytingar.**

Uppfærðar upplýsingar um námsmat og kennsluaðferðir eru birtar í kennslukerfinu Canvas í upphafi hvorrar annar.