



Hvis æ fikk være sola di...

05-11-2018 15:23 CET

## Lyser opp studenthverdagen

Føler du deg trøtt om morgenen? Søvnig eller uopplagt om dagen? Er det vanskelig å få sove når du legger deg om kvelden? Ta turen innom Studentrådgivingas mørketidskafé, og test ut dagslyslampene våre.

### **Sterkt lys tidlig på dagen!**

Lampene bør kun brukes om morgenen fram til lunsj, for ikke å skape forstyrrelser i døgnrytmen. Intensjonen er å dekke kroppens behov for sollys. Man får ikke brunfarge av denne typen lampe, kun energi.

### **10 minutt er nok**

De som ønsker økt energi kan forsøke 10 minutter to ganger i uka. Opplever

du virkelige søvnforstyrrelser/endret døgnrytme bør du forsøke 30-45 minutter hver dag i 2 uker.

Forklaring på hvordan lampene skal brukes vil bli plassert ut ved lampene. Noen fra Studentrådgivinga vil være til stede på morgenen. Du kan også komme innom Studentrådgivinga på andre sida av trappeoppgangen, dersom du har spørsmål.

Vi byr på gratis kaffe/te og kjeks for som et supplement til din morgenenergi!

**Når:** Fra 29. oktober 2017  
mandag - fredag 08.30 - 11:15

**Hvor:** Hos [Studentrådgivinga i Breiviklia](#)

## **Velkommen!**

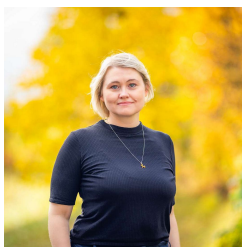
---

Norges arktiske studentsamskipnad er velferdsorganisasjonen for de 16000 studentene som er tilknyttet UiT – Norges arktiske universitet og UNIS Universitetsstudiene på Svalbard.

Vår oppgave er å sørge for gode rammer i studietida slik at studentene opplever mestring, trivsel og trygghet. Det gjør vi gjennom tilbud om studentboliger, rådgiving, barnehager, mat og drikke, idrett og studenthus. Vi har alltid studenten i fokus.

Samskipnaden har omkring 450 ansatte, og våre tilbud er tilknyttet campusene i Alta, Hammerfest, Harstad, Narvik, Svalbard og Tromsø.

## Kontaktpersoner



### **Sarah Yttermo Reibo**

Pressekontakt

Kommunikasjonssjef

sarah.y.reibo@samskipnaden.no

+47 91 84 81 20



### **Grete Sterri Kristoffersen**

Pressekontakt

Administrerende direktør

Ledelse

grete.s.kristoffersen@samskipnaden.no

415 48 541