

SVETOVNI DAN SPANJA

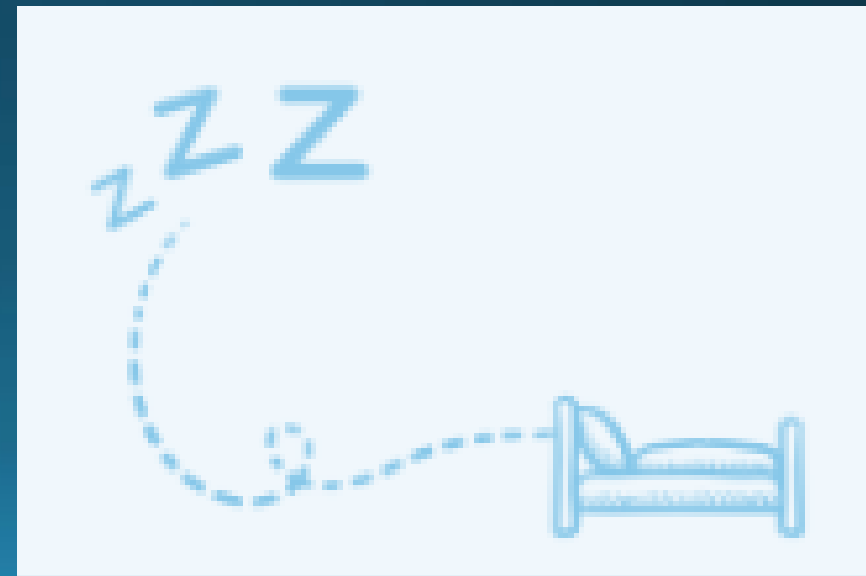
18. marec 2022



Pripravila:
Doroteja Bokavšek

LETOŠNJI SLOGAN:

„Dober spanec,
bister um, vse
dobro.“



**Urejeno spanje je
osnovna človekova
potreba in je eden
od temeljev zdravja.**



ZAKAJ JE SPANJE POMEMBNO?

Urejeno spanje (vsak dan ob približno istem času s ponavljajočim se številom ur kakovostnega spanja) je osnovna človekova potreba. Za kakovostno spanje potrebuješ zadostno dolžino neprekinjenega in dovolj globokega spanja.

Urejeno spanje je povezano z boljšo kakovostjo življenja v vseh starostnih obdobjih.

Šolarji potrebujete od 9 do 11 ur spanja, mladostniki pa od 8 do 10 ur sanja.



KORISTI UREJENEGA SPANJA:

BOLJŠE RAZPOLOŽENJE

Reden in dober spanec izboljšuje tvoje razpoloženje in počutje.



2



BOLJŠA TELESNA PRIPRAVLJENOST

Urejeno spanje prispeva k temu, da se zjutraj zbudiš naspan, kar izboljša tvojo odzivnost, zbranost in natančnost.

BOLJŠA UČNA SPOSOBNOST

Zadostno spanje krepi tvojo pozornost, spomin in ustvarjalnost.



4



BOLJŠE ZDRAVJE

Dobro spanje pozitivno vpliva na tvoje zdravje, odpornost, izgled in ohranjanje zdrave telesne teže.

BOLJŠE ODLOČITVE

Urejeno spanje povečuje verjetnost sprejemanja dobrih odločitev, primerne vedenja in izogibanja tveganim situacijam.



**KDAJ
IN KJE
POISKATI
POMOČ?**

Kadar imaš občutek, da ti spanje predstavlja težavo (čezmerna dnevna zaspanost, izčrpanost, ...) se obrni na osebnega zdravnika.

UREJENO SPANJE IZBOLJŠUJE:



razpoloženje

počutje



zdravje

izgled



spomin

pozornost



zbranost

natančnost

odpornost

ustvarjalnost

odločitve



odzivnost

10

priporočil za zdravo spanje otrok

(za otroke od rojstva do 12. leta)



1 Poskrbite, da dobi vaš otrok dovolj spanja, s tem da določite njegovi starosti primerno uro, ob kateri bo hodil spat in ob kateri bo zjutraj vstajal.

2 Vzdržujte stalni čas večernega uspavanja in jutranjega prebujanja tako ob delavnikih kot ob koncu tedna.

3 Otroka navadite na ritual pred spanjem. Spi naj v udobnih oblačilih (majhen otrok z vpojno plenico).

4 Spodbujajte otroka k samostojnemu uspavanju, brez vaše pomoči.

5 Izogibajte se svetli luči pred spanjem in ponoči, zjutraj pa naj bo otrok čim več izpostavljen močni dnevni svetlobi.

6 Iz otrokove spalnice odstranite vse elektronske naprave, vključno s televizorjem, računalnikom in mobilnim telefonom. Prav tako omejite čas njihove uporabe zvečer pred spanjem.



Vir: prirejeno po World association of Sleep Medicine, svetovni dan spanja 2011

Izdat: NIJZ, marec 2020

7

Vzdržujte redno uro ustaljenih dnevnih opravil in obrokov.

8

Otrokov dnevni počitek naj bo prilagojen njegovi starosti.

9

Otrok naj bo podnevi čim bolj telesno aktiven in naj dovolj časa preživi na prostem.

10

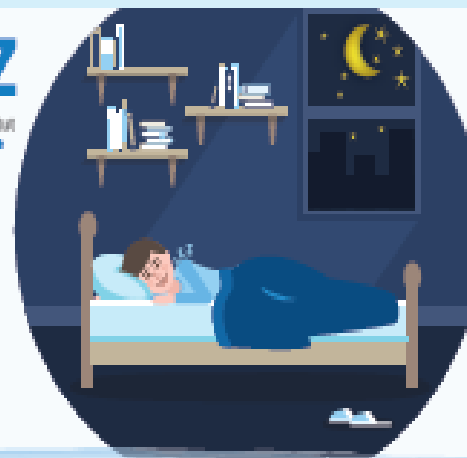
Iz otrokove prehrane izločite hrano in pijačo, ki vsebuje kofein (npr. kakav, temna čokolada, kava, energijske in nekatere osvežilne pijače ter pravi/zeleni čaj).

PRIPOROČILA ZA DOBRO SPANJE

ŠOLARJI IN MLADOSTNIKI

Mladostniki se pogosto soočate s pomanjkanjem spanja, saj je za vas pogosto značilno, da odhajate k počitku pozno, zaradi obveznosti (predvsem šolskih) pa vstajate zgodaj. K temu izdatno prispeva tudi družjenje, zaradi katerega mnogi odhajate pozno v posteljo, zlasti med vikendi.

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje



KAKO KLJUB TEMU ZADOSTIŠ POTREBAM PO SPANJU?

OMEJITI UPORABO ZASLONOV V SPALNICI

Odstrani elektronske naprave iz spalnice in jih ne uporablaj vsaj 30 minut pred uspavanjem. Modra svetloba, ki jo zasloni oddajajo, moti uspavanje in spanje.

30
MIN



2



TELESNA VADBA ZA BOLJŠE SPANJE

Čez dan bodi čim več telesno dejaven (vsaj eno uro vsak dan), vendar ne tik pred spanjem.

ČIM MANJ KOFEINA

Kofeinu, ki se nahaja v kavi, nekaterih čajih, osvežilnih in energijskih pijačah ter temni čokoladi, se izogibaj vsaj 4 ure pred spanjem.



3

4



BREZ PRIGRIZKOV PRED SPANJEM

Izogibaj se prigrizkom ter premajhnim ali preobilnim obrokom pred spanjem.

DOBRA IN STALNA RUTINA PRED SPANJEM

Poskrbi za dobro rutino (npr. večerja, osebna higiena, sproščanje), s stalno uro večernega uspanja.



5

6



zzz



SPANJU PRIJAZNA SPALNICA

Tvoja spalnica naj bo udobna, tiha, mirna in temna, dobro prezračena in ne preveč ogreta (18 do 20 °C).

POGOVORI SE O PROBLEMIH

O stvareh, ki te težijo se pogovori z osebo, ki ji zaupaš.



7

8



IZOGIBAJ SE PREDOLGEMU SPANJU MED VIKENDI

Obdrži urejen ritem spanja in budnosti cel teden in se izogibaj predolgemu spanju med vikendi.



Za odrasle je priporočenih **vsaj 7 ur** spanja. Manj kot 6 ur spanja lahko negativno vpliva na zdravje, počutje, učinkovito delo in kakovost življenja.

10

PRIPOROČIL ZA ZDRAVO SPANJE ODRASLIH



Vedno hodite spat ob isti uri in tudi vstajajte ob isti uri.

1



Če imate navado zadremati čez dan, naj bo počitek kratek (do 45 minut).

2



Izogibajte se pitju alkoholnih pijač in ne kadite.

3



Izogibajte se kofeinu šest ur pred spanjem. Vsebujejo ga kava, pravi/zeleni čaj, energijske in nekatere osvežilne pijače ter temna čokolada.

4



Izogibajte se mastni, pekoči ali sladki hrani. Morebiten obrok pred spanjem naj bo lahek, lažje prebavljiv.

5



Redno se ukvarjajte s telesno dejavnostjo, vendar ne tik pred spanjem.

6



Uporabljajte primerno ležišče, vzglavnik in posteljnino.

7



Ugotovite, katera je najbolj prijetna temperatura spanja za vas in spalnico vedno dobro prezračite.

8



Ugasnite vse moteče zvoke in zatemnite sobo najbolj, kot je možno.

9



Posteljo namenite samo spanju in spolnosti. Ne uporabljajte je kot delovno sobo ali telovadnico.

10