

10

priporočil za zdravo spanje otrok

(za otroke od rojstva do 12. leta)



Le **54,2 %**

11 - letnikov spi skladno s priporočili (9 ur ali več na noč).

Vir: HBSC, 2018

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.

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).