

Spanje

18. marec je svetovni dan spanja. Zakaj je spanje tako pomembno, da ima svoj dan?

Urejeno spanje je osnovna človekova potreba. Urejeno spanje pomeni, da gremo spat vsak dan ob približno istem času in spimo dovolj časa. Da je spanje kakovostno, mora biti dovolj dolgo in neprekinjeno. Urejeno spanje je povezano z boljšo kakovostjo življenja. V času otroštva in mladostništva je spanje zelo pomembno tudi zaradi razvoja možganov in vseh ostalih organskih sistemov ter razvoja spalnih navad.

Koristi urejenega spanja, ki jih navaja NIJZ so:

- Boljše razpoloženje in počutje.
- Boljša telesna pripravljenost
- Boljša učna sposobnost, saj sanje krepi pozornost, spomin, ustvarjalnost.
- Boljše zdravje, odpornost in izgled.
- Sprejemanje dobrih odločitev, primerno vedenje in izogibanje tveganim situacijam.

Nacionalni inštitut za javno zdravje je izdal priporočila za zdravo spanje otrok in mladostnikov. Ogledate si jih lahko na spodnjih povezavah:

<https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/10-priporocil-za-zdravo-spanje-otrok/>

<https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/03/priporocila-za-dobro-spanje-za-otroke-in-mladostnike.pdf>

Lahko pa namesto povezav objaviš tudi spodnja letaka, če se bo dobro videlo.

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: ABCS, 2018

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

izdat: NIJZ, marec 2020

- 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 ustaženih dnevnih opraviil 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).

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

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 druženje, zaradi katerega mnogi odhajate pozno v posteljo, zlasti med vikendi.

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje



KAKO KLJUB TEMU ZADOSTIŠ POTREBAM PO SPANJU?

1 OMEJITI UPORABO ZASLONOV V SPALNICI

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

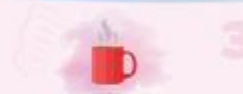


2 TELESNA VADBA ZA BOLJŠE SPANJE

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

3 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.



4 BREZ PRIGRIZKOV PRED SPANJEM

Izogibaj se prigrizkom ter premajhnim ali preobilnim obrokom pred spanjem.

5 DOBRA IN STALNA RUTINA PRED SPANJEM

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



6 SPANJU PRIJAZNA SPALNICA

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

7 POGOVORI SE O PROBLEMIH

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



8 IZOGIBAJ SE PREDOLGEMU SPANJU MED VIKENDI

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