

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



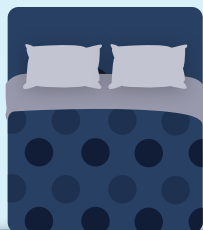
Izogibajte se mastni, pekoči ali sladki hrani. Morebiten obrok pred spanjem naj bo lahek, lažje prebavljiv.

5



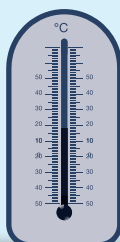
Redno se ukvarjajte s telesno dejavnostjo, vendar ne tik pred spanjem.

6



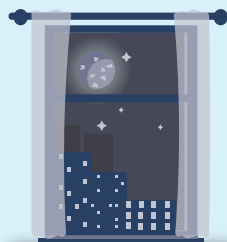
Uporabljajte primerno ležišče, vzglavnik in posteljnino.

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

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).