

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 ZADOSTITI POTREBAM PO SPANJU?

1 OMEJI 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.

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.

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.