

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.

KORISTI UREJENEGA SPANJA:

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