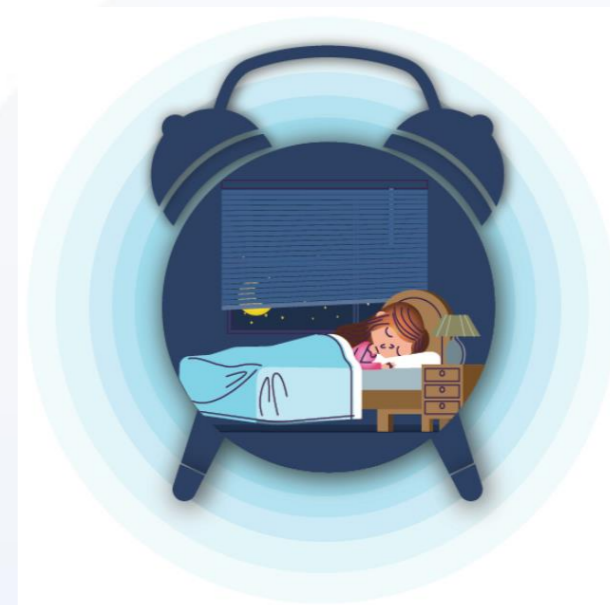


NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Priporočila za dobro spanje šolarjev in mladostnikov



Marjeta Peperko, NIJZ OE Celje
marjeta.peperko@nijz.si

Urejeno spanje je osnovna človekova potreba in je eden od temeljev zdravja.



Bolj kot je naše spanje
urejeno, bolje se počutimo
ter smo bolj potrpežljivi
in umirjeni



PRIPOROČILA ZA DOBRO SPANJE

ŠOLARJI IN MLADOSTNIKI



Najmanjša količina spanja, ki jo potrebujejo šolarji je 9 do 11 ur, za mladostnike pa je ta količina le za kakšno uro manjša (8-10).

Mladostniki so skupina s kroničnim pomanjkanjem spanja, ker zaradi svoje fiziološke nagnjenosti k zamiku faze spanja pozno odhajajo k počitku, a morajo zaradi šolskih obveznosti zjutraj zgodaj vstati. K temu izdatno prispeva tudi njihova socializacija oziroma pričetek vključevanje v družabno življenje s posledičnimi poznimi odhodi k spanju zlasti med vikendi.

1. OMEJITI UPORABO ZASLONOV V SPALNICI

- Po možnosti naj telefona, računalniške tablice, televizorja ali računalnika šolarji in mladostniki nimajo pri sebi v spalnici. Omenjene naprave oddajajo modro svetlobo, ki zavira izločanje melatonina, hormona spanja in tako motijo spanje.
- Uporaba zaslonov zakasni uro večernega uspavanja zaradi druženja s prijatelji preko družabnih omrežij.
- Vse omenjene naprave naj zato **odložijo vsaj 30 min pred uspavanjem**.

2. TELESNA VADBA ZA BOLJŠE SPANJE

Redna telesna vadba krepi zdravje in izboljša nočno spanje. Zato je pomembno, da vsaj eno uro dnevno šolarji in mladostniki posvetijo telesni vadbi, ki naj vključuje tudi aerobne aktivnosti, kot sta hoja in tek.

- Vadbo je potrebno umestiti v **jutranji ali zgodnji popoldanski čas**, saj prepozna večerna vadba zviša telesno temperaturo in tako lahko oteži večerno uspavanje. Odsvetuje se intenzivna telesna vadba manj kot eno uro pred spanjem.

3. ZMANJŠATI UŽIVANJE KOFEINA

- Kofein **ni primeren** za otroke in mladostnike.
- Kljub temu ga lahko pogosto najdemo v priljubljenih pijačah, kot so čaj, kola, energijske pijače in kava. Če se slednjim ne morejo izogniti, jih naj uživajo najkasneje do 4 ure pred spanjem, saj kofein

4. NE JESTI PRIGRIZKOV PRED SPANJEM

- Premajhen ali preobilan obrok pred spanjem lahko povzročita neprijetno počutje, ki onemogoča spanje.

5. IMETI DOBRO IN STALNO RUTINO PRED SPANJEM

- Tudi v tem starostnem obdobju je **rutina** pred spanjem s stalno uro večernega uspavanja in rednim zaporedjem pred spanjem izrazito pomembna za hitro uspavanje brez težav in vzdrževanje cikadinega (dnevno - nočnega) ritma budnosti in spanja.

6. SPATI V SPANJU PRIJAZNI SPALNICI

- Šolarjeva spalnica naj bo **udobna, tiha in mirna**.
- Prostor naj bo dobro **prezračen** in ne preveč ogret.
- Šolar in mladostnik naj spita **v temnem prostoru**, saj lahko svetloba zavira izločanje hormona spanja melatonina in tako zakasni fazo večernega uspavanja.

7. POGOVORITI SE O PROBLEMIH

Pogovorite se s svojim šolarjem in mladostnikom o vsem, kar jih teži. S tem jim lahko pomagate, da svojih problemov ne nesejo s seboj v posteljo in tako hitreje zaspijo ter spijo bolje.

8. IZOGIBATI SE PREDOLGEMU SPANJU MED VIKENDI

- Tudi ob vikendih naj šolar in mladostnik vztrajata pri svoji spalni rutini.
- Prepozno večerno uspavanje in predolgo jutranje spanje med vikendi lahko ponastavi notranjo biološko cirkadiano uro in tako pripelje do tako imenovanega **socialnega »jet-laga«** (premika notranje ure) na ponedeljkovo jutro, ki vodi v pomanjkanje spanja že ob pričetku šolskega tedna.

KDAJ IN KJE POISKATI POMOČ?

Kadarkoli imate občutek, da otrokovo spanje predstavlja težavo za vas ali vašo družino o tem spregovorite s svojim pediatrom. Če imate stalen občutek izčrpanosti, žalosti in/ali nemoči poiščite pomoč svojega osebnega zdravnika.

Več nasvetov o zdravju, spodbujanju zdravega življenjskega sloga in preventivnem zdravstvenem varstvu otrok in mladostnikov najdete na spletni strani programa ZDAJ.

ZDAJ
ZDRAVJE
DANES
ZA JUTRI

www.zdaj.net



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).

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

Izdat: NIJZ, marec 2020

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

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 kratak (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



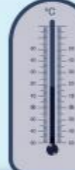
Redno se ukvarjajte s telesno dejavnostjo, vendar ne tik pred spanjem.

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



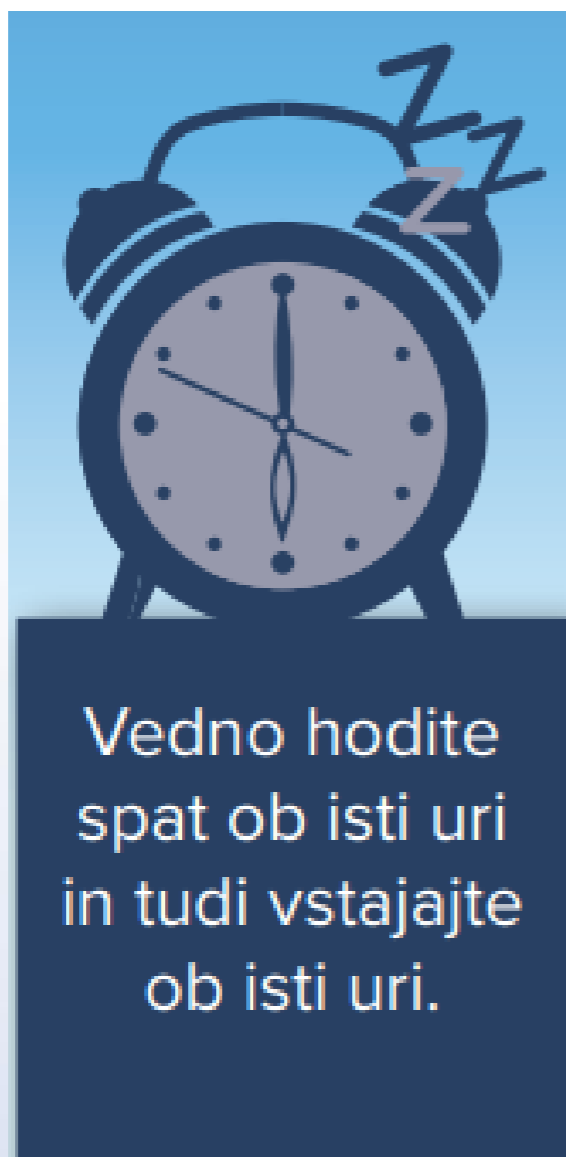
Posteljo namenite samo spanju in spolnosti. Ne uporabljajte je kot delovno sobo ali telovadnico.

10

Vir: prirejeno po World association of Sleep Medicine, svetovni dan spanja 2012

Izdat: NIJZ, marec 2020

„Urejeno spanje za zdravo prihodnost“



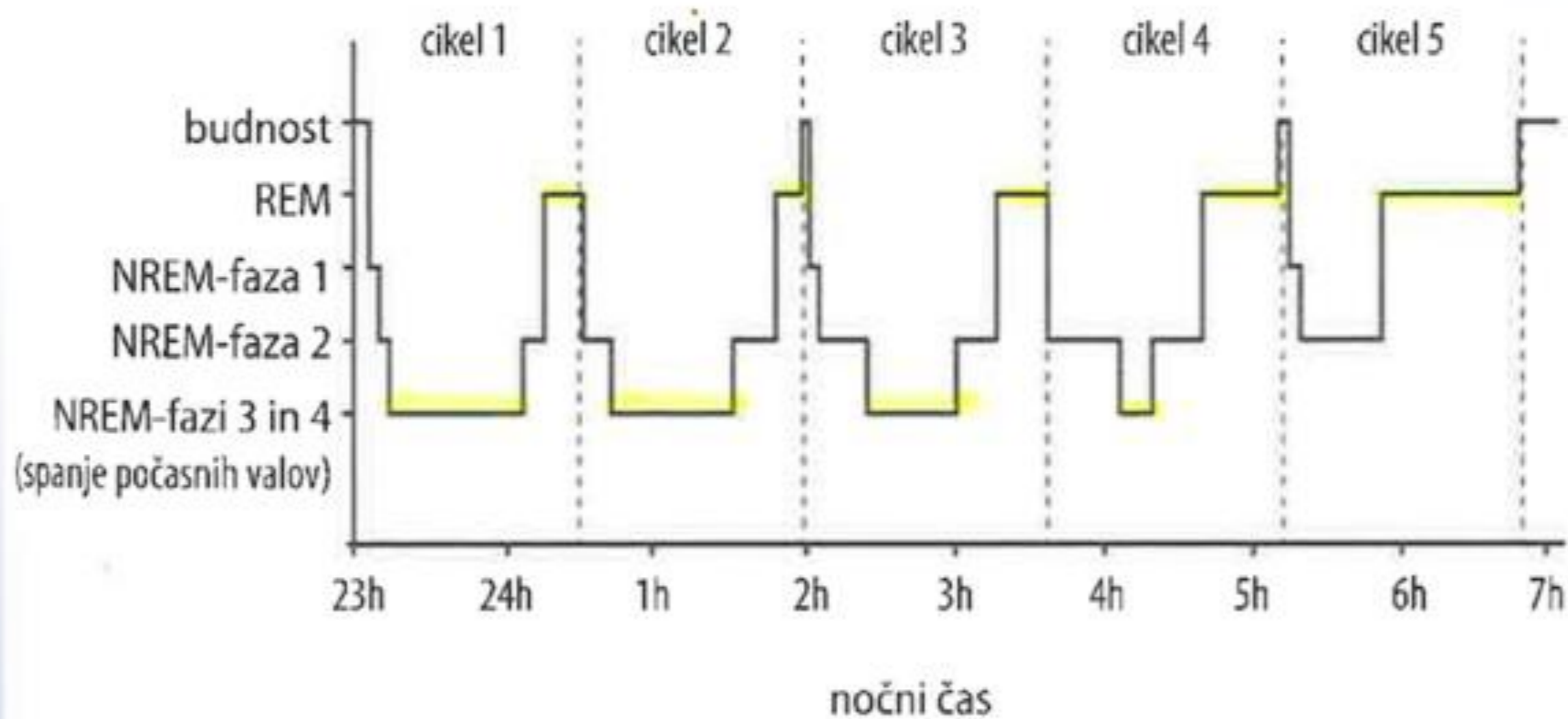
KAKOVOSTNO SPANJE

DOLŽINA

GLOBINA

NEPREKINJENOST

Zgradba spanja



Koristi urejenega spanja



Posledice pomanjkanja spanja

POŠKODBE

DEBELOST

POČUTJE

SPOMIN

**UPORABA
PAS**

Priporočena količina spanja

ŠOLARJI:

NAJMANJ 9 - 11 UR



MLADOSTNIKI:

NAJMANJ 8 - 10 UR



HBSC, 2018, 2014 (11 – 17 LET)

Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju - HBSC



Leto 2018:

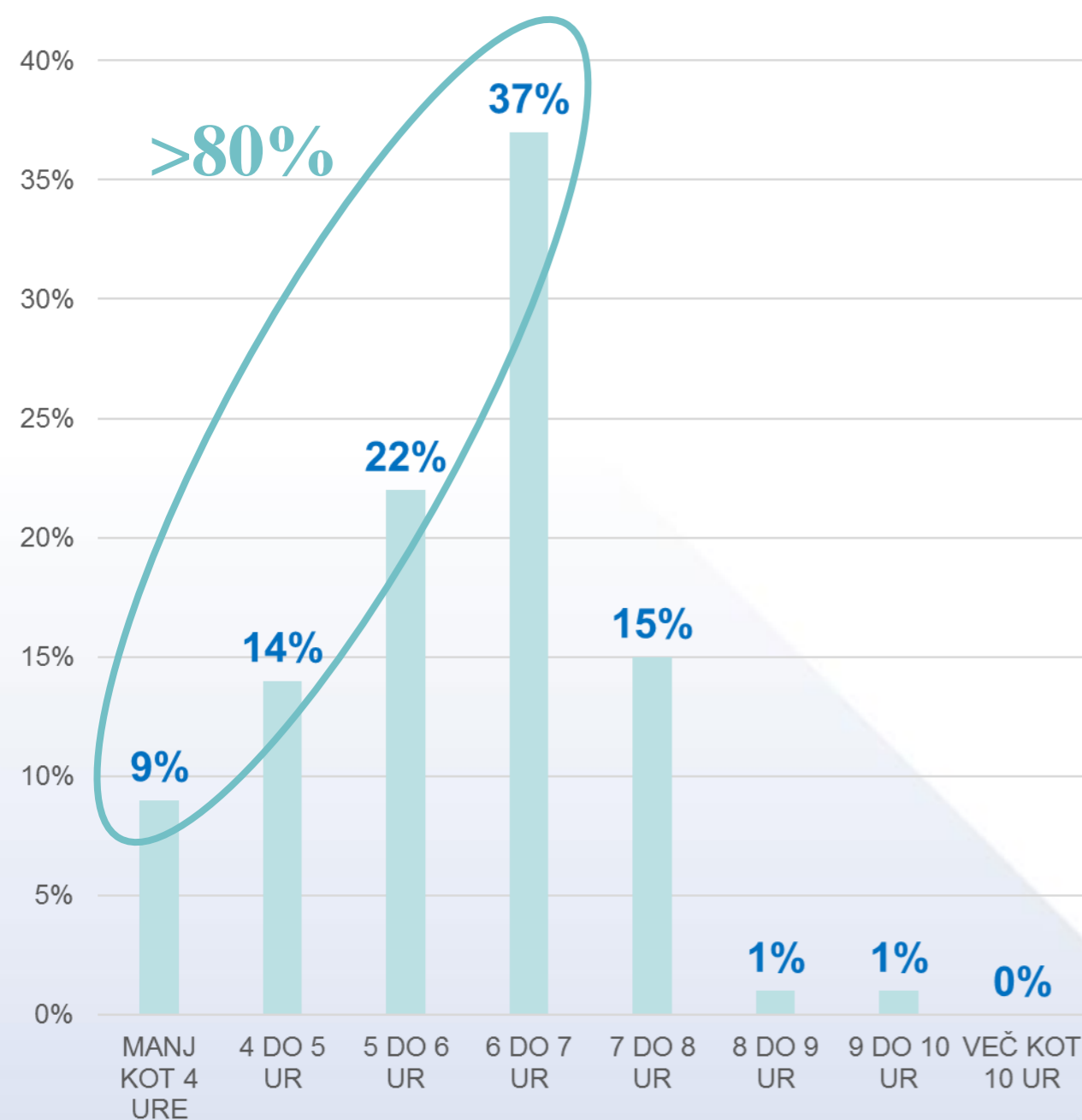
22 % spi skladno s priporočili



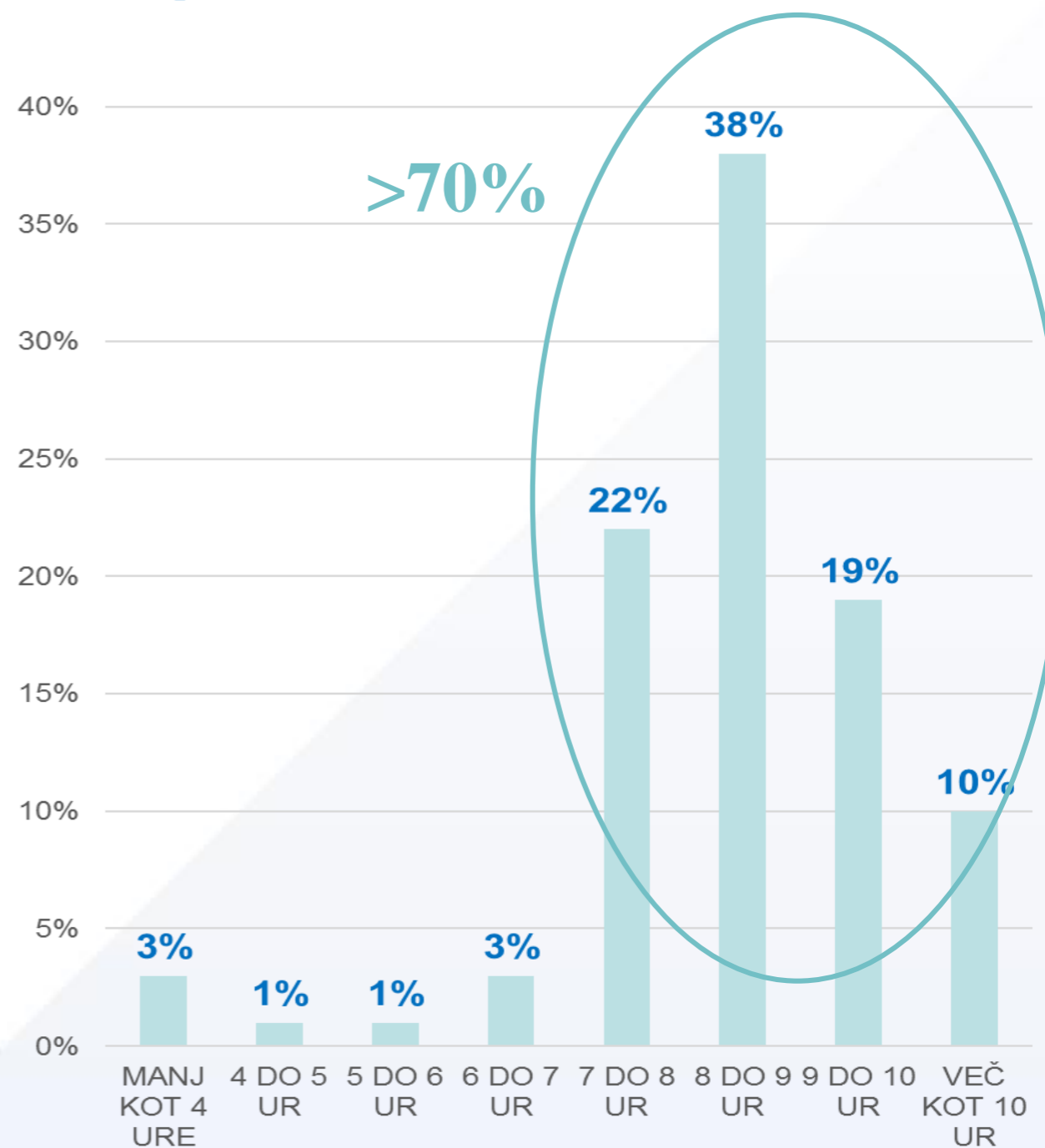
Leto 2014:

31 % spi skladno s priporočili

Koliko ur običajno spite med delovnim tednom?



Koliko ur običajno spite ob petkih in sobotah?



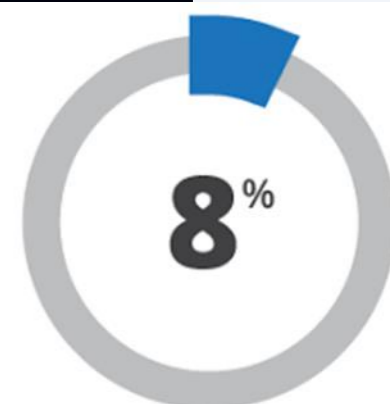
Zakaj imajo mladostniki težave z zaspanostjo?

ZAMIK FAZE SPANJA



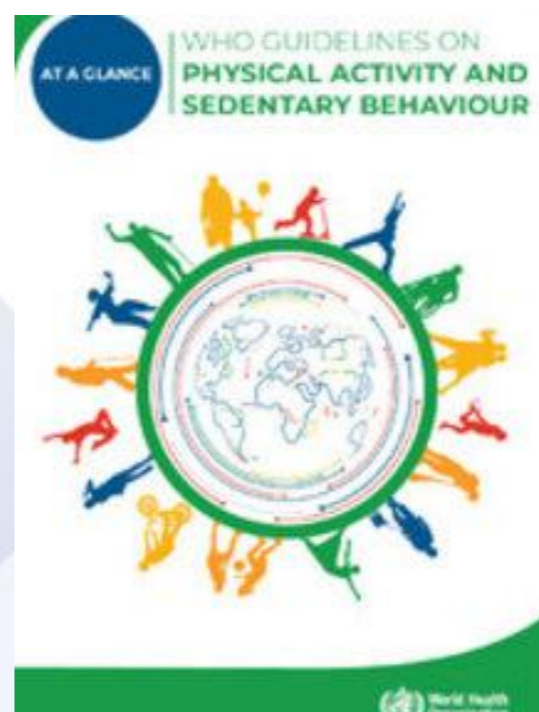
1. Omejiti uporabo zaslonov v spalnici

Odložitev naprav vsaj 30 minut pred uspavanjem.



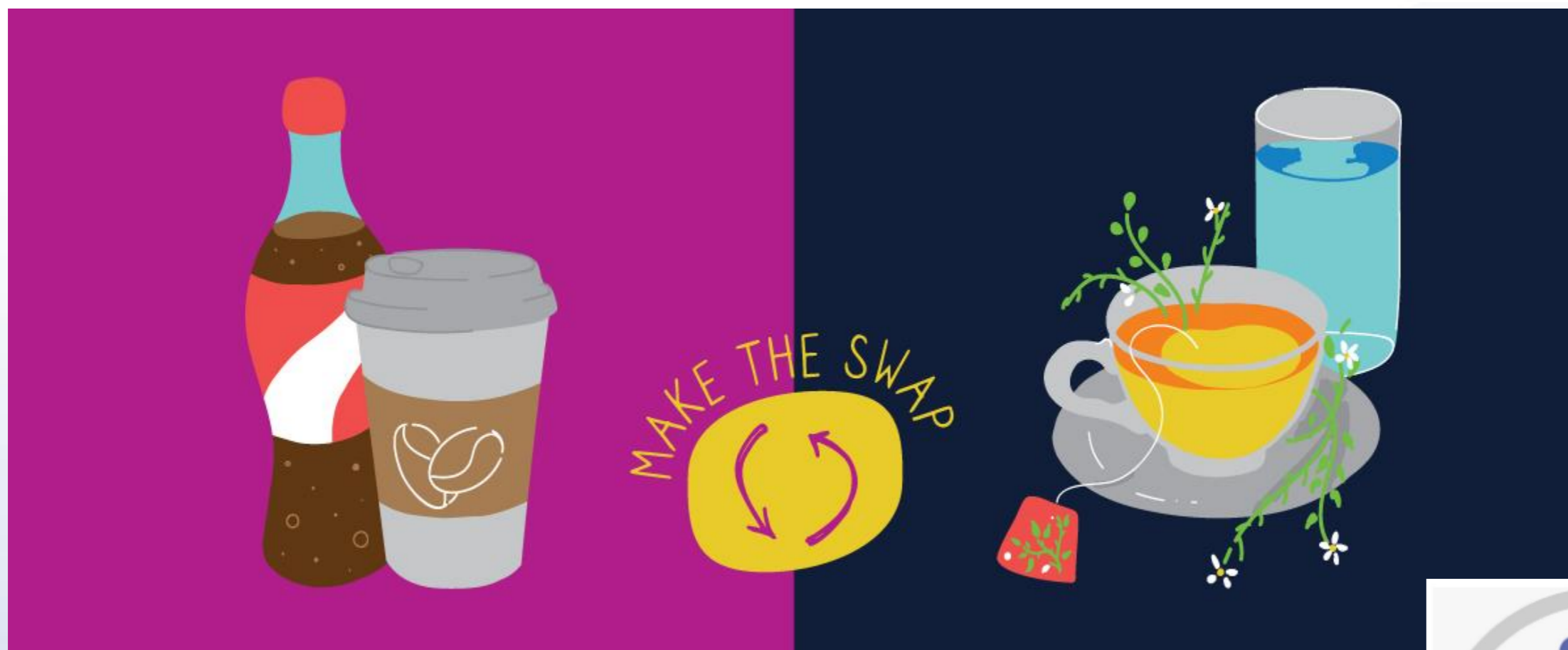
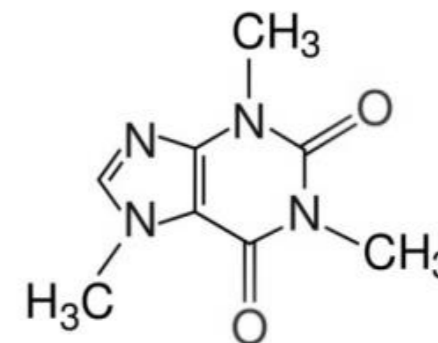
2. Telesna vadba za boljše spanje

Redna telesna dejavnost



3. Zmanjšati uživanje kofeina

Podaljša čas uspavanja in zmanjša količino globokega spanja.



4. Ne jesti prigrizke pred spanjem

Lahek, lažje prebavljiv obrok.

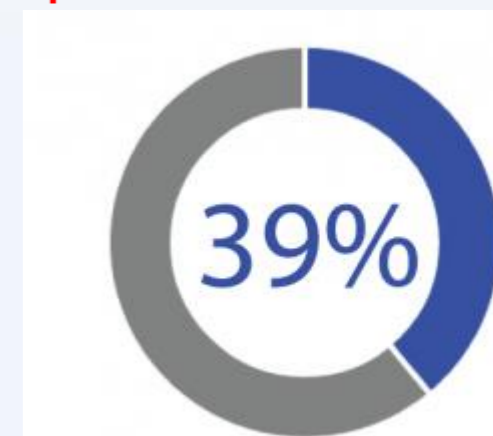


Pomanjkanje spanja

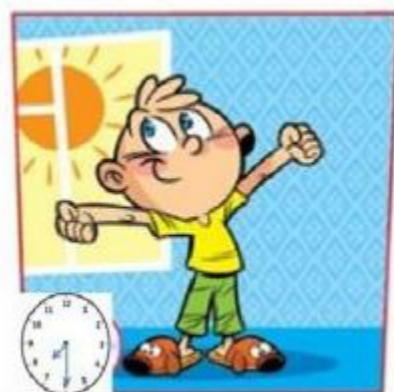


↓ LEPTIN

↑ GRELIN

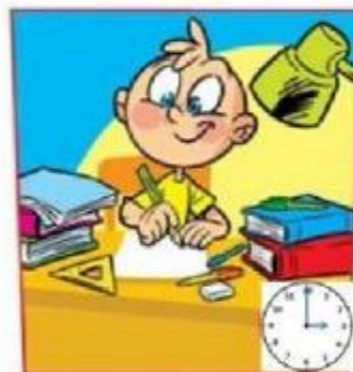


5. Imeti dobro in stalno rutino pred spanjem

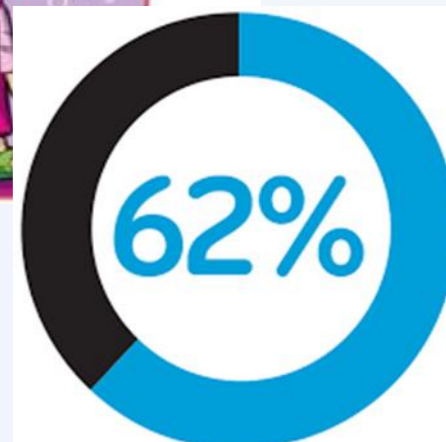


RUTINA

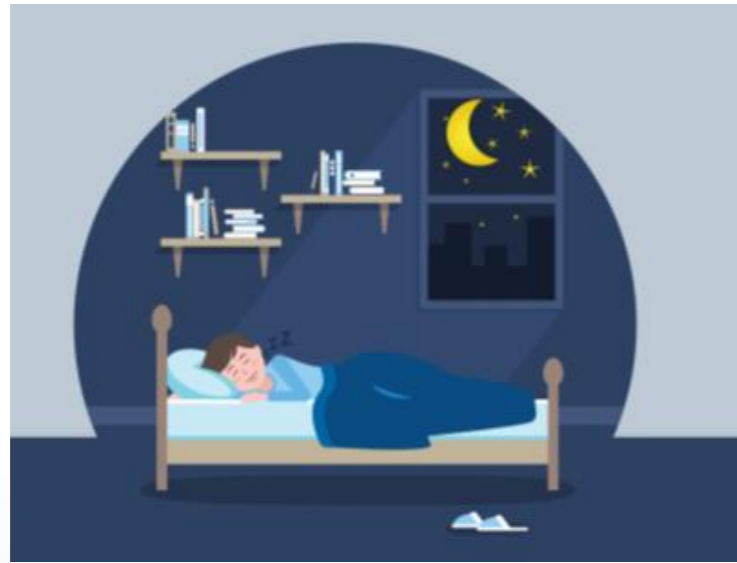
RUTINA



RUTINA



6. Spati v spanju prijazni spalnici



TIHA, MIRNA



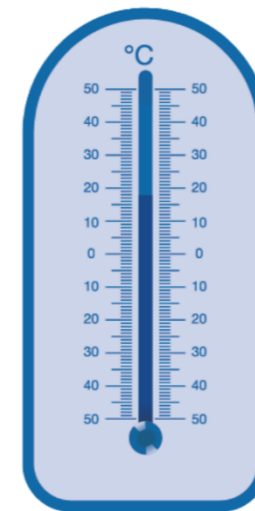
UDOBNA



TEMNA



PREZRAČENA

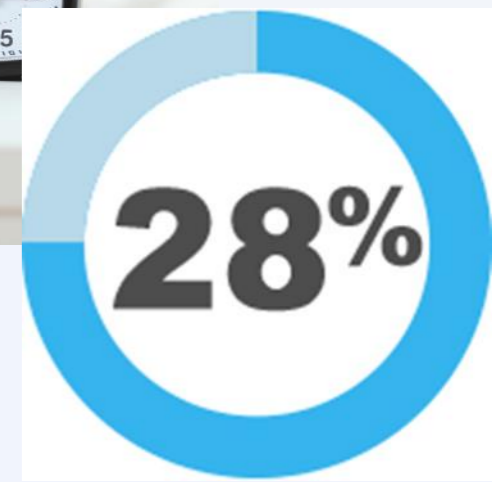


NE PREVEČ OGRETA



8. Izogibati se predolgemu spanju med vikendi

Vztrajati pri svoji spalni rutini tudi med vikendi.



7. Pogovorite se o problemih

O vsem, kar jih teži.



Kdaj in kam po pomoč?

Ko otrokovo spanje predstavlja težavo, se pogovorite s pediatrom.





**HVALA ZA VAŠO
POZORNOST!**

marjeta.peperko@nijz.si