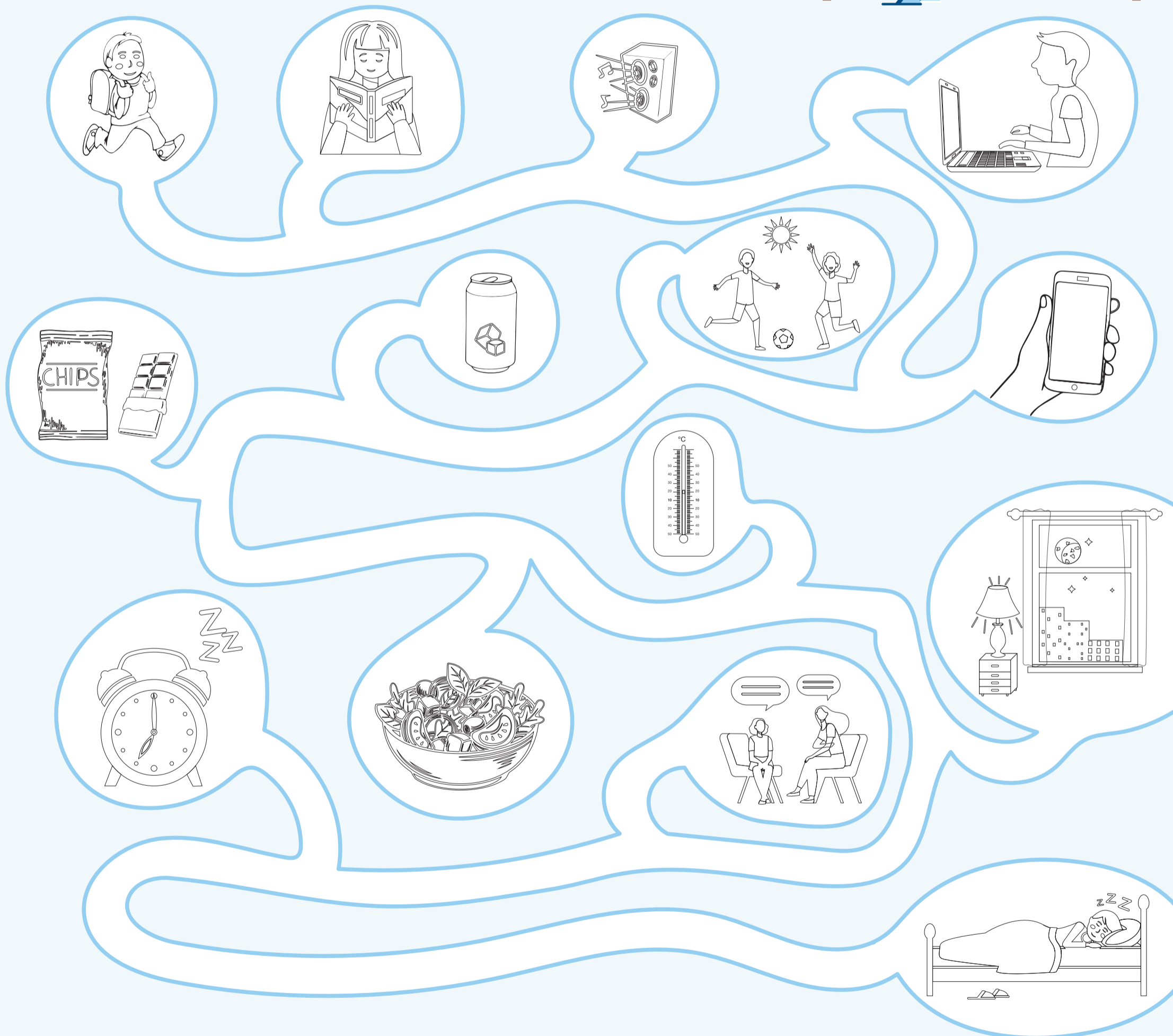


PRIPOROČILA ZA UREJENO SPANJE

Za urejeno spanje je značilno, da spimo vsak dan ob približno istem času s ponavljajočim se številom ur kakovostnega spanja (dovolj dolgo, neprekinjeno in dovolj globoko spanje).

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

Pripelji šolarja do urejenega spanja, tako da se izogneš motilcem spanja in pobarvaš le priporočila za urejeno spanje.



**KDAJ
IN KJE
POISKATI
POMOČ?**

Kadar imaš občutek, da ti spanje predstavlja težavo (čezmerna dnevna zaspanost, izčrpanost, ...) se obrni na osebnega zdravnika.