

# 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.

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



## UREJENO SPANJE IZBOLJŠUJE:

*V tabeli poišči, na kaj vpliva spanje:*

R	M	I	Z	G	L	E	D	R	B	S	K	O
A	S	H	K	N	H	K	S	N	U	P	Z	E
Z	B	R	A	N	O	S	T	S	G	O	K	Z
P	O	Č	U	T	J	E	O	A	O	M	Z	E
O	D	P	O	R	N	O	S	T	D	I	D	P
L	H	K	L	B	F	C	H	L	L	N	R	O
O	D	Z	I	V	N	O	S	T	O	J	A	Z
Ž	Z	K	B	D	K	Č	Z	G	Č	S	V	O
E	D	S	T	M	J	F	D	O	I	S	J	R
N	A	T	A	N	Č	N	O	S	T	G	E	N
J	Z	R	L	N	J	S	Z	G	V	F	D	O
E	C	A	N	F	R	D	C	L	E	S	Z	S
U	S	T	V	A	R	J	A	L	N	O	S	T



razpoloženje

počutje

zdravje

zbranost

natančnost

odpornost

ustvarjalnost

izgled

pozornost



spomin

odločitve

odzivnost



**KDAJ  
IN KJE  
POISKATI  
POMOČ?**

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