

7. korak - ČESTITAJ SI!

V kolikor si redno (že vsaj dva tedna) vzameš dovolj časa za spanje, si na zelo dobri poti. Zdaj gotovo že občutiš pozitivne učinke, ki jih nudi dober in ustrezno dolg spanec. Da se boš tega zavedal(-a) v polni meri, razmisli in si odgovori na spodnja vprašanja.

Kako se počutiš, ko imaš (redno) dovolj časa za spanje?

Si tekom dneva boljše volje in manj razdražljiv(-a)? DA NE Enako kot prej

Imaš več energije kot običajno? DA NE Enako kot prej

Se med spanjem manj pogosto zbujaš? DA NE Enako kot prej

Razišči še več vsebin o spanju in dobrem počutju:



#neprespani



#možgani



#uporabi



7 korakov za boljši spanec

Spomočjo spodnjih korakov lahko poskrbiš, da bo tvoj spanec bolj uravnotežen in kakovosten, kar pa bo izboljšalo tudi tvoje počutje in pozitivno vplivalo na vsa področja tvojega življenja. Poskušaj opraviti vse korake in vztrajati pri njih tudi na dolgi rok. Že majhne spremembe lahko prinesejo veliko izboljšavo. Prijetno spanje!

1. KORAK – PRIPRAVA okoliščin za boljši spanec

Naloga	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uredi posteljo – odstrani predmete, ki nanjo ne spadajo		
Prezrači sobo za vsaj 5 minut		
Odstrani dejavnike, ki motijo spanje (<i>zapri okno, če je zunaj hrupno; prosi druge, da so tišji; zagri zavese/spusti rolete</i>)		
Na zaslonih vklopi »nastavitve nočne svetlobe« npr. med 19.00 – 7.00 (<i>najdeš jih v nastavitvah ali jih naložiš iz spleta</i>)		

2. KORAK - LAHKO NOČ TELEFON

Ta naloga bo nekemu preprosta, drugemu zelo zahtevna. Danes je cilj, da telefon zvečer (**eno uro** pred spanjem) odložiš na polnilno mesto **zunaj sobe**. Če imaš na telefonu nastavljeno bujenje poskrbi, da se bo slišalo do sobe, kjer spiš oz. poskusi za bujenje uporabiti drugo napravo (npr. radio/budilko).



Cilj: Večer in noč brez telefona.

3. KORAK – NAČRTUJ ČAS ZA SPANJE

Na prvi uri označi kdaj **običajno poskušaš zaspati** in kdaj se **zbujaš**, ko moraš naslednje jutro v šolo.

Na drugi uri označi, kdaj boš poskušal(-a) zaspati, da **boš imel(-a) dovolj časa za spanje** – ko moraš naslednje jutro v šolo.



Načrtuj dovolj časa za spanje

Starost	Priporočen čas za spanje
12-13 let	Vsaj 9 ur in 30 minut na noč
14-15 let	Vsaj 8 ur in 30 minut na noč

4. KORAK – POČASI DO CILJA

Zelo pomembno je, da ima tvoje telo čas za počitek in obnovo, npr. možganske celice se v največji meri obnavljajo ravno med spanjem. Zato telesu dajmo ta dragocen čas. Potrebuje ga.

Cilj: Poskušam zaspati 5 minut prej kot pretekli večer.

5. KORAK – PONAVLJAJ PREJŠNJI KORAK dokler ne dosežeš načrtovanega časa za spanje.



Odpri in preiskusi

Priporočila za dobro spanje



6. KORAK – VZDRŽUJ NAČRTOVANI ČAS ZA SPANJE

Od tega koraka dalje je pomembno, da ustrezno količino spanja vzdržuješ. To ne pomeni, da moraš biti strog(-a) do sebe in ne moreš biti spontan(-a). V kolikor se zgodi, da se srečanje s prijatelji ali nenačrtovana prijetna aktivnost zavleče v večer, naslednje jutro po možnosti načrtuj podaljšan spanec.

Na naše dobro počutje pomembno vpliva običajen vzorec spanja, zato so dopustne posamezne izjeme.

