

4. Urejeno spanje



UREJENO SPANJE



1. NAVODILA ZA IZVAJANJE AKTIVNOSTI

V nadaljevanju vam predstavljamo aktivnosti, namenjene spodbujanju urejenega spanja pri otrocih. Navodila so pripravljena v dveh delih. V prvem delu je predstavljena kratka teoretična vsebina, v drugem pa so preprosta navodila, kako lahko vzgojitelj aktivnosti izpelje v skupini. Navodila za izvedbo so pripravljena tako, da lahko vsak izvajalec prilagaja aktivnosti, glede na možnosti, svoje znanje in izkušnje ter značilnosti skupine (velikost skupine, starost otrok ...) in vsebino samostojno ponavlja ali nadgrajuje. Priložena zgodba in delovni listi so samo ena od možnosti, ki jo lahko pri izvajanju uporabite. Verjamemo, da bo vsebina z vašo kreativnostjo dobila še nešteto novih različic in nadgradenj, zato naj gradivo predstavlja zgolj osnovo oz. izhodišče za druge dejavnosti, povezane z izbrano tematiko.

2. TEORETIČNA IZHODIŠČA

Zakaj je spanje pomembno za otroke?

Spanje je reverzibilno vedenjsko stanje, za katerega je značilen odklop od okolja, medtem ko se telo sprosti in regenerira. Razvoj oz. organizacija cikla budnosti-spanja je progresivna in se začne še pred rojstvom ter je povezana z dozorevanjem možganov.

Zaradi podpore razvojnih vidikov v otroštvu je izjemnega pomena za posameznika. Gre za aktiven fiziološki proces, ki se ciklično ponavlja in kritično vpliva na zdravje. V prvih letih življenja pride do številnih pomembnih sprememb v razvoju, ki vodijo do pričakovanega vzorca spanja in budnosti pri odraslih. Spanje traja tretjino življenja odrasle osebe in tako v otroštvu kot pri odraslih zavzema pomemben del dnevnih aktivnosti.

Spanje je za otroke izjemno pomembno, saj vpliva na rast in njihov telesni, čustveni in duševni razvoj.

1. Rast in razvoj telesa

Med spanjem otrokovo telo med drugimi izloča tudi rastni hormon, ki je ključen za pravilen razvoj kosti, mišic in organov. Zato otroci potrebujejo več spanja kot odrasli.

2. Delovanje možganov in učenje

Med spanjem možgani utrjujejo, kar so se otroci naučili čez dan. Spanje izboljšuje spomin, koncentracijo in reševanje problemov – vse to je pomembno za uspešno učenje, vključno s sposobnostjo za učenje novih vsebin, pridobivanje gibalnih sposobnosti ter znanj, razvoj besedišča, pomnjenje ter sprejemanje logičnih odločitev in dobrih izbir.

3. Krepitev imunskega sistema

Urejeno spanje pomaga otrokovemu telesu, da se učinkoviteje bori proti virusom in boleznim. Otroci, ki spijo dovolj, so pogosto bolj odporni. Njihova odpornost vpliva tudi na manjše tveganje za razvoj nenalezljivih bolezni (sladkorne bolezni, rakastih obolenj idr.).

4. Čustveno ravnoesje

Otroci, ki so naspani, lažje nadzorujejo svoja čustva, so manj razdražljivi in so bolj razpoloženi. Pomanjkanje spanja lahko vodi v jokavost, trmo in tesnobo.

5. Več energije za igro in gibanje

Z urejenim spanjem imajo otroci več energije za vsakodnevne dejavnosti, igro, šport in raziskovanje sveta okoli sebe.

6. Boljša presnova

Spanje vpliva na uravnavanje količine inzulina in glukoze v krvi, tek in telesno težo ter med drugim ohranja bogat mikrobiom črevesja.

Spanje je najučinkovitejši način vsakodnevnega uravnavanja telesnega in duševnega zdravja v *vseh življenjskih obdobjih*. Dobro spanje je vir dobrega počutja in temelj zdravega načina življenja ter varnosti.



Trajanje spanja in porazdelitev spanja v 24 urah uravnavajo zapleteni medsebojno povezani mehanizmi, ki vključujejo potrebo po spanju, ki se kopiči med budnostjo (homeostatski proces) in cirkadiani ritem (notranja biološka ura). Na spanje vplivajo zunanji sinhronizatorji, kot npr. cikel svetlobe in teme. Nagnjenost k spanju v danem trenutku uravnava fiziološki signal, zaspanost, v povezavi s stopnjo budnosti. Značilnosti spanja so za posameznika relativno stabilne zaradi močne genetske determiniranosti, vendar se razlikujejo po trajanju in arhitekturi glede na starost, navade, urnike spanja in okoljske omejitve.

Spanje pri otroku se precej razlikuje od spanja, ki ga poznamo pri odraslem človeku. V prvih mesecih življenja poteka intenzivno prilagajanje potrebne količine in časovne razporeditve, ki so neposredni odraz zorenja centralnega živčevja.

Govorimo o zelo strukturiranem fiziološkem procesu. Arhitektura spanja otrok se razlikuje od arhitekture spanja odraslih in se spreminja s starostjo. Gre za zaporedje različnih faz spanja, ki se izmenjujejo. Spanje vključuje dve glavni fazi: NREM (*angl.* Non-Rapid Eye Movement) spanje in REM (*angl.* Rapid Eye Movement) spanje. Vsaka od teh faz ima svoje specifične značilnosti in pomembnosti za razvoj otroka. V zgodnjih letih življenja je delež REM spanja višji, medtem ko se s starostjo povečuje delež globokega NREM spanja.

Za urejeno spanje otrok so poleg zadostne dolžine spanja pomembne tudi kakovost, primerna časovna umeščenost in reden urnik spanja ter odsotnost motenj uspavanja in spanja. O kakovostnem spanju govorimo, kadar otroci potrebujejo čim krajši čas za uspavanje, se ponoči čim manjkrat prebujajo in so prebujanja kratka ter se zjutraj večinoma zbudijo sveži in spočiti in zato čez dan lahko normalno opravljajo vsakodnevne aktivnosti. Glede na starost in njihove potrebe, poleg nočnega, otroci potrebujejo tudi dnevne počitke.

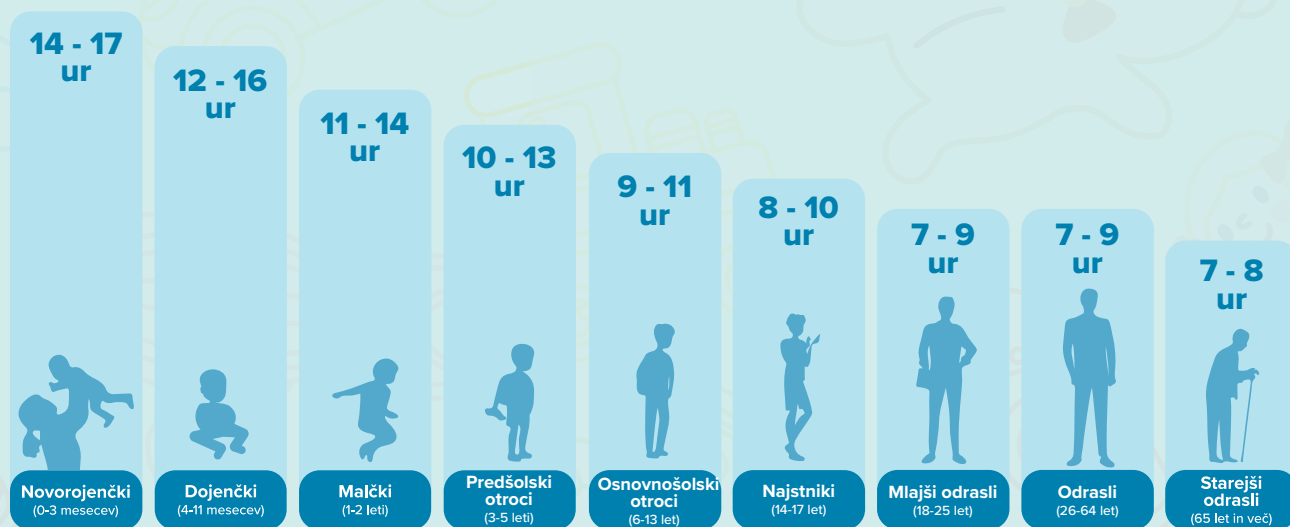
Trajanje spanja je pogosto raziskano merilo spanja glede na zdravstvene rezultate. Številne študije so pokazale, da je ustrezno trajanje spanja povezano z boljšo pozornostjo, vedenjem, kognitivnim delovanjem, čustvovanjem in telesnim zdravjem otrok.

Priporočena dolžina spanja pri zdravih otrocih se razlikuje glede na njihovo starost, osebne značilnosti in potrebe.

PRIPOROČENA DOLŽINA SPANJA PO STAROSTNIH SKUPINAH*

*velja za zdrave osebe

Vir: - National Sleep Foundation, 2015
- Svetovna zdravstvena organizacija, 2019



Pri najmlajših otrocih priporočena dolžina spanja vključuje dnevne počitke glede na potrebe.

Slika 1: Priporočena dolžina spanja.

Zdravje in dobrobit malčkov sta tesno povezana z njihovim spanjem. Urejeno spanje pomaga otrokom pri razvoju, izboljšuje njihovo imunost in omogoča boljše čustveno ter socialno prilagajanje. Pomembno je, da vzgojitelji zagotovijo varno, udobno in mirno okolje za spanje, ki vključuje redne rutine in občutek varnosti. Starši in vzgojitelji morajo zagotoviti, da imajo otroci dovolj časa za počitek in spanje, da se lahko učinkovito učijo, razvijajo in se dobro počutijo. Pomembno je tudi, da vzgojitelji upoštevajo potrebo po opoldanskem počitku, še posebej za mlajše otroke, ki so v obdobju hitre rasti in razvoja.

Priporočila za starše po starostnih obdobjih je pripravila somnologinja, doc. dr. Barbara Gnidovec Stražišar, in so objavljena na spletni strani ZDAJ.net:

- [Spanje pri novorojenčku](#)
- [Spanje pri dojenčku](#)
- [Spanje pri malčku](#)
- [Spanje novorojenčka, dojenčka in malčka](#)

3. PREDLAGANE AKTIVNOSTI TER CILJI, KI JIH ZASLEDUJEJO

V nadaljevanju si lahko ogledate nekaj predlogov za aktivnosti, s katerimi lahko spodbujamo razvoj zdravega spanja pri predšolskih otrocih. Dejavnosti lahko izvajate samostojno ali pa povezano, tako da si sledijo v krajšem ali daljšem obdobju, prilagojeno starosti otrok in zmožnostim skupine. Vsebina je zelo prikladna za izvajanje skozi vse šolsko leto, v okolju pa tej vsebini namenjamo več pozornosti navadno tretji petek v mesecu marcu (ko se obeležuje svetovni dan spanja) in v času, ko se prehaja na standardni oz. poletni čas ob premiku ure. Predlagam da o vaših dejavnostih obvestite tudi starše/skrbnike, saj je spanje izjemno aktualna vsebina vsake družine. Tako bo vaša učinkovitost še večja.

3.1. Zgodba o zaspanem veвериčku

Ob branju Zgodbe o zaspanem veveričku (slikanica, priloga 1) lahko postavite različne pedagoške cilje, ki bodo otrokom pomagali razumeti pomembnost spanja, razviti zdrave navade in izboljšati njihovo poznavanje telesnega in duševnega zdravja. Zgodbo lahko le preberete ali, pa ji dodate druge aktivnosti, kot npr.: risanje oz. slikanje, prepoznavanje priporočil na delovnih listih (priloga 2), dramatizacija besedila, lutkovna predstava, prepevanje uspavank, dan pižam, večer pravljic in prenočitev v vrtcu ...



Navajamo nekaj pedagoških ciljev:

1. Razumevanje pomena spanja za zdravje

Cilj: Otrok bo razumel, zakaj je spanje pomembno za zdravje in dobro počutje.

Opis: Otroci naj spoznajo, da spanje omogoča telesu, da si opomore, da se možgani regenerirajo in da se povečata moč in energija za naslednji dan.

2. Zavedanje o pravilnem ritmu spanja (za višjo starost)

Cilj: Otrok bo prepoznal, koliko spanja potrebuje in zakaj je pomembno, da vsakodnevno spi v podobnem času.

Opis: Otroci naj bodo sposobni prepoznati, koliko ur spanja je priporočljivo za njihovo starost in zakaj redno spanje pomaga pri rasti in učenju.

3. Učenje o zdravih spalnih navadah

Cilj: Otrok bo razumel, kako lahko razvije zdrave spalne navade (npr. ustrezna rutina pred spanjem).

Opis: Otroci se naučijo, da je pomembno, da se pred spanjem pomirijo (npr. branje knjige, umirjanje), da ustvarijo mirno okolje in se izogibajo elektronskim napravam pred spanjem.

4. Razvijanje odgovornosti za svoje zdravje

Cilj: Otrok bo prepoznal svojo odgovornost za svoje zdravje, vključno z zagotavljanjem dovolj spanja.

Opis: Otroci bodo spoznali, kako lahko sami poskrbijo za svoje zdravje z upoštevanjem priporočil za zdravo spanje (npr. ustrezna postelja, primerno okolje, dovolj počitka).

5. Povezovanje zgodbe z vsakdanjim življenjem

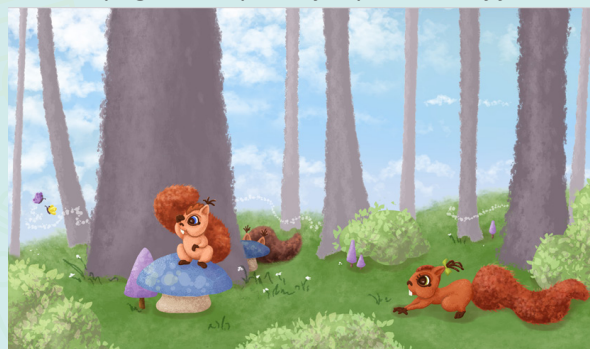
Cilj: Otrok bo povezal sporočilo zgodbe o zdravem spanju s svojimi vsakdanjimi izkušnjami.

Opis: Otroci bodo razpravljali o svojih izkušnjah s spanjem, kako pogosto se počutijo spočiti in kaj jih lahko ovira pri dobrem spancu.

6. Razumevanje telesnih znakov utrujenosti

Cilj: Otrok bo prepoznal telesne znake utrujenosti in bo znal prepoznati, kdaj potrebuje počitek.

Opis: Otroci se bodo naučili, kako prepoznati, da so utrujeni (npr. zaspanost, drgnjenje oči, zehanje) in kako pomembno je, da si privoščijo počitek, ko ga potrebujejo.



7. Spodbujanje pozitivnih čustev in razpoloženja po spanju

Cilj: Otrok bo razumel, kako spanje vpliva na njegovo razpoloženje in energijo čez dan.

Opis: Otroci bodo prepoznali, da se po dobrem spanju počutijo bolj srečni, energični in pripravljeni na vsakodnevne aktivnosti.

8. Uporaba zgodbe za spodbujanje kritičnega razmišljanja

Cilj: Otrok bo razmišljal o posledicah pomanjkanja spanja na njegovo počutje.

Opis: Otroci bodo razpravljali o tem, kako se počutijo, ko ne spijo dovolj, in kako to vpliva na njihove dejavnosti, počutje in odnose z drugimi.

9. Spoznavanje različnih dejavnosti za pomirjanje pred spanjem

Cilj: Otrok bo prepoznal različne pomirjujoče dejavnosti, ki pomagajo pri pripravi na spanje.

Opis: Otroci bodo spoznali dejavnosti, kot so poslušanje umirjene glasbe, branje ali sproščujoče dihanje, ki jim pomagajo pri umirjanju pred spanjem.

10. Učenje o povezanosti med zdravim spanjem in zdravim telesom

Cilj: Otrok bo razumel, kako zdravo spanje vpliva na telesno zdravje, kot so rast, energija in imunski sistem.

Opis: Otroci se bodo učili o pomembnosti spanja za rast, moč in obrambo pred boleznimi, ter kako pomanjkanje spanja lahko oslabi telo.

Te pedagoške cilje lahko uporabite kot osnovo za pripravo dejavnosti, ki spodbujajo razumevanje in spoštovanje pomena zdravega spanja med otroki. Cilji omogočajo celostno obravnavo teme in otrokom pomagajo razviti navade, ki bodo pozitivno vplivale na njihovo zdravje in dobro počutje.

3.2. Obeležitev svetovnega dneva spanja

Ob obeležitvi svetovnega dneva spanja (navadno tretji petek v mesecu marcu), ki je namenjen ozaveščanju o pomenu urejenega spanja za zdravje in dobro počutje, lahko postavimo različne pedagoške cilje, ki pa so lahko podobni ali celo enaki, kot so navedeni v prejšnjem poglavju. Primer dobre prakse je dnevni počitek ta dan, ki mu namenimo več pozornosti ali večer pravljič in prenočitev v vrtcu. Ti cilji naj bi otrokom pomagali razumeti, zakaj je spanje pomembno, kako lahko razvijejo dobre spalne navade ter kako urejeno spanje vpliva na njihovo telesno in duševno zdravje.

Vsebina se letno aktualizira s sloganom in rdečo nitjo, ki jima lahko sledita na povezavah: <https://worldsleepsociety.org/world-sleep-day/>, pod zavihkom Programi/Svetovni dan spanja ali na <https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/>, pod zavihkom Življenjski slog/Spanje/Aktualno.

3.3. Evropski dan pižam

V petek, 7. 3. 2025, smo na evropski ravni prvič obeležili Evropski dan pižam. Po enakem konceptu bomo tudi v prihodnjih letih spodbujali različne javnosti, da se ta dan v vrtce, šole, službe ... odpravimo v pižamah in na sproščen način resno spregovorimo tudi o spanju. Pobudo pripravlja Evropska skupnost za raziskave spanja: <https://esrs.eu/event/join-pyjama-day-raising-sleep-awareness-across-europe/>, objavam pa lahko sledite tudi na naši spletni strani: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/>.

3.4. Sanje in spanje v otroškem leposlovju in poučnih knjigah

Čas tik pred spanjem naših otrok je dragocen, saj jim bližina, ljubeč in varen odnos lahko omogočita prijeten zaključek dneva. Ta čas je lahko prepleten z uspavanko, zazibanko, pravljico ali knjigo, ki otroka umiri in zaziba v spanje. To mu ostane v spominu kot nekaj prijetnega, hkrati pa je to naložba za vse življenje, saj se otroci v otroštvu naučijo zaspati in spati ter tako lahko postanejo dobro spalci.

V okviru sodelovanj ob Kulturnem bazarju in Svetovnem dnevu spanja je nastal izbor kakovostne literature za otroke in starše/strokovne delavce na temo spanja, ki vam jo priporočamo v branje. Več informacij lahko najdete na povezavi: https://kulturnibazar.si/wp-content/uploads/2024/03/KB24_priporocilni-seznam-spanje.pdf ali na: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/sanje-in-spanje-v-otroskem-leposlovju-in-poucni-knjigah/>.

4. VIRI:

1. <https://esrs.eu/event/join-pyjama-day-raising-sleep-awareness-across-europe/>.
2. Lopez R, Barateau L, Dauvilliers Y. Organisation normale du sommeil et ses changements au cours de la vie [Normal organization of sleep and its changes during life]. Rev Prat. 2019 May; 69(5): 537–45. French. PMID: 31626464. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31626464/>.
3. Nacionalni inštitut za javno zdravje RS; dostop na: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/>.
4. Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, Hall WA, Kotagal S, Lloyd RM, Malow BA, Maski K, Nichols C, Quan SF, Rosen CL, Troester MM, Wise MS. Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine on the Recommended Amount of Sleep for Healthy Children: Methodology and Discussion. J Clin Sleep Med. 2016 Nov 15; 12(11): 1549–61. doi: 10.5664/jcsm.6288. PMID: 27707447; PMCID: PMC5078711.
5. Rana M, Riffo Allende C, Mesa Latorre T, Rosso Astorga K, Torres AR. Sueño en los niños: fisiología y actualización de los últimos conocimientos [Sleep in children: physiology and update of a literature review]. Medicina (B Aires). 2019; 79 Suppl 3: 25–8. Spanish. PMID: 31603839. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31603839/>.
6. World Sleep Society, dostop na: <https://worldsleepsociety.org/world-sleep-day/>.
7. Zdravje danes za jutri ZDAJ, dostop: <https://zdaj.net/>.

Dodatno branje:

Nekatere dodatne informacije so na voljo v:

Spanje in motnje spanja pri otrocih, avtorice doc. dr. Barbare Gnidovec Stražičar.

Margot Sunderland: Znanost o vzgoji, O ljubezni, vzgoji, in igri z vašim otrokom. Priročnik, Didakta 2017.

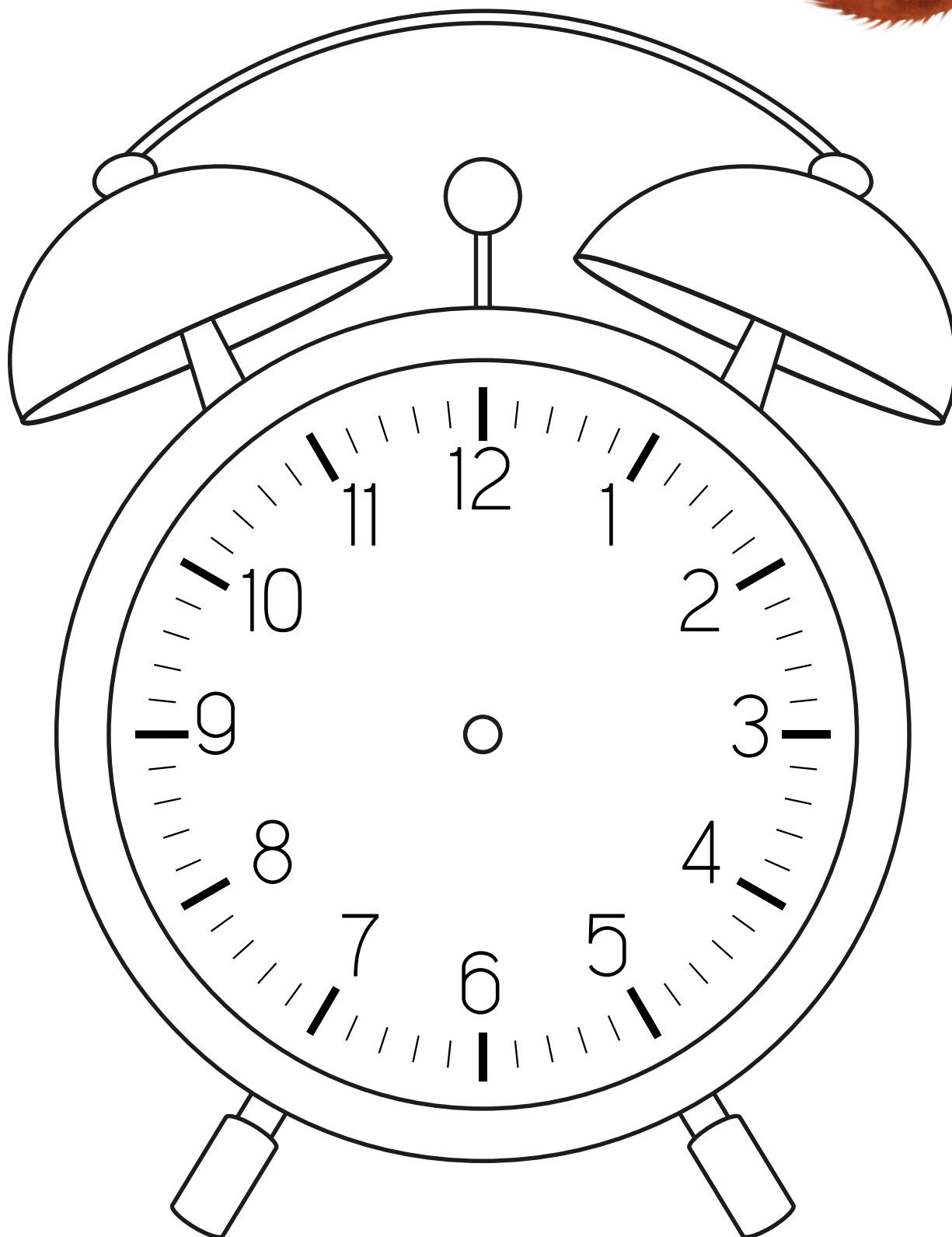
4. Urejeno spanje

Delovni listi



ZDRAVO SPANJE OTROK: DELOVNI LISTI

DOKONČAJ SLIKO: NARIŠI, KDAJ SE ODPRAVIŠ SPAT.



POIMENUJ IN POBARVAJ.



POVEJ, KAKO NAJRAJE ZASPIŠ.



POBARVAJ SVOJO ZOBNO ŠČETKO IN ZOBNO PASTO.

