

# UREJENO SPANJE ZA VSE

## VSEBINE ZA 1. TRIADO

- [LETAK](#) Priporočila za zdravo spanje otrok (za starše)
- [VIDEO](#) Zakaj je spanje pomembno?
- [LETAK](#) Zakaj je spanje pomembno?
- [LETAK](#) Why sleep is important? (za pouk angleškega jezika)
- [LABIRINT](#) Priporočila za urejeno spanje
- [ACTIVITY IGRA](#) Priporočila za urejeno spanje
- [KRIŽANKA](#) Zakaj je spanje pomembno?



## VSEBINE ZA 2. TRIADO

- [VIDEO](#) Priporočila za dobro spanje - šolarji in mladostniki
- [LETAK](#) Priporočila za dobro spanje - šolarji in mladostniki
- [LETAK](#) Recommendations for regular sleep (za pouk angleškega jezika)
- [VIDEO](#) Zakaj je spanje pomembno?
- [LETAK](#) Zakaj je spanje pomembno?
- [LETAK](#) Why sleep is important? (za pouk angleškega jezika)

## VSEBINE ZA 3. TRIADO

- [ZGIBANKA](#) 7 korakov za boljši spanec
- [e-MESEČNIK](#) Mladi in neprespani (e-mesečnik To sem jaz)
- [e-MESEČNIK](#) Medtem ko spimo, spreminjamo svet (e-mesečnik To sem jaz)
- [ČLANKI](#) na temo spanja pri mladostnikih na portalu To sem jaz
- [VIDEO](#) Priporočila za dobro spanje - šolarji in mladostniki
- [LETAK](#) Priporočila za dobro spanje - šolarji in mladostniki
- [LETAK](#) Recommendations for regular sleep (za pouk angleškega jezika)
- [VIDEO](#) Zakaj je spanje pomembno?
- [LETAK](#) Zakaj je spanje pomembno?
- [LETAK](#) Why sleep is important? (za pouk angleškega jezika)
- [LETAK](#) Ko se dobro naspíš, ti gre bolje

## VSEBINE ZA ZAPOSLENE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH

- [VIDEO](#) Priporočila za urejeno spanje pri odraslih
- [LETAK](#) Priporočila za urejeno spanje pri odraslih
- [LETAK](#) Priporočena dolžina spanja po starostnih skupinah
- [BROŠURA](#) Spanje je ključnega pomena za zdravje
- [PODKAST](#) Kako spanje oblikuje naše zdravje?
- [LETAK](#) Naj šteje cel dan
- [VIDEO](#) Posnetek strokovnega srečanja Odrasli in spanje
- [PLAKAT](#) Smernice za 24-urno gibalno vedenje
- [SLIKANICA](#) Zaspani veвериček

- [POVEZANE VSEBINE](#) Zmerna in varna raba zaslonov pri otrocih in mladostnikih
- [POVEZANE VSEBINE](#) Do dobre energije brez energijskih pijač