

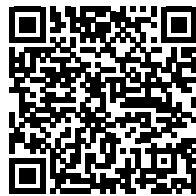
Z VEČ SPANJA DO VEČ ZNANJA

Raziskava NASPAN.si, 356 celjskih osmošolcev, februar 2024

Spanje je ključno za telesno in duševno zdravje ter splošno dobro počutje.

Hkrati ima spanje pomembno vlogo pri krepitvi spomina in sposobnosti učenja. Med spanjem se namreč kratkoročni spomin pretvarja v dolgoročnega, hkrati poteka sproščanje pomnilnega prostora za novo učenje.

Urejeno spanje za mladostnika prinaša vrsto koristi:



ALI MLADOSTNIKI SPIJO DOVOLJ?

PODALJŠANO SPANJE
MED VIKENDI (VEČ KOT 2 URI)

50 % DEKLETA

29 % FANTJE

Vir: Raziskava NASPAN.si, 2024

Polovica deklet in nekaj manj kot tretjina fantov je poročala o podaljšanem spanju med vikendom za več kot dve uri. Kar kaže na izrazit primanjkljaj spanja med tednom.

Ob pomanjkanju spanja med šolskim tednom je za mladostnika lahko koristno, da med vikendom podaljša spanje za eno do dve uri, vendar manko spanja ni možno povsem nadoknaditi. Mladostnika naj starši spodbujajo, da poskuša vzdrževati redno uro uspanja in prebujanja ter tako spanju nameni dovolj časa.

ZA ŠOLARJE DO 13 LETA PRIPOROČAMO 9 DO 11 UR SPANJA, OD 14. LETA DALJE PA 8 DO 10 UR SPANJA NA NOČ.

Več nasvetov za zdravo spanje šolarjev in mladostnikov:



Kaj lahko mladostnik naredi, da mu bo lažje:



OSMOŠOLCI O NAVADAH SVOJIH STARŠEV

Manj kot polovica celjskih osmošolcev meni, da njihovi starši spijo dovolj in tretjina jih poroča, da njihovi starši uporabljajo telefon ali pametni računalnik v postelji pred spanjem.

MOJI STARŠI ...

45 % ... DOVOLJ SPIJO

33 % ... UPORABLJAJO TELEFON ALI PAMETNI RAČUNALNIK V POSTELJI PRED SPANJEM

Vir: Raziskava NASPAN.si, 2024

MOJI STARŠI ...

74 % ... ME SPODBUJAJO, DA GREM PRAVOČASNO SPAT

39 % ... DOLOČAJO OB KATERI URI MORAM ITI SPAT, KADAR MORAM NASLEDNJE JUTRO V ŠOLO

Vir: Raziskava NASPAN.si, 2024

Starši lahko postanejo zagovorniki zdravega spanja s tem, ko mladostnikom omogočajo ugodno okolje za spanje in so sami pozitiven zgled skrbi za zdravo spanje.

Večina celjskih osmošolcev poroča, da jih starši spodbujajo k pravočasnemu odhodu v posteljo, vendar večina staršev ne postavlja pravil glede spanja.

Za zdravo spanje mladostnikov so poleg spodbude potrebna tudi pravila, ki naj jih starši določijo v medsebojnem dogovoru z mladostniki.

ZASLONI IN GIBANJE

Več kot polovica celjskih osmošolcev med šolskim tednom v prostem času prekomerno uporablja zaslone. Večina anketiranih ni redno telesno dejavnih, kar tudi lahko vpliva na njihovo spanje.

GIBALNO VEDENJE

59 % PREKOMERNA RABA ZASLONOV V PROSTEM ČASU NA ŠOLSKI DAN

71 % NEREDNA TELESNA DEJAVNOST

Vir: Raziskava NASPAN.si, 2024

Čas pred zaslonom pri mladostnikih tekmuje s časom za spanje. Mladostniki pred zaslonom zlahka izgubijo občutek za čas, zato naj se pred spanjem izogibajo stimulativnim in interaktivnim zaslonkim vsebinam.

Starši naj mladostnike spodbujajo k načrtovanju dnevne rutine, ki naj med drugim zajema omejitev uporabe zaslonov v prostem času in najmanj eno uro telesne dejavnosti dnevno.

Priporočila
za uporabo
zaslonov:



Polovica celjskih osmošolcev navaja težave pri uspanju in nekaj več kot polovica anketiranih poroča, da jim uspanje otežuje stres zaradi šolskega dela.

KAJ TE OVIRA, DA BI
PRAVOČASNO ZASPAL(-A)?

49 % PREDOLGO BUDEN(-A) LEŽIM V POSTELJI

57 % SEM V STRESU ZARADI ŠOLSKEGA DELA

Vir: Raziskava NASPAN.si, 2024