

PRIPOROČILA ZA DOBRO SPANJE

ŠOLARJI IN MLADOSTNIKI



Najmanjša količina spanja, ki jo potrebujejo šolarji je 9 do 11 ur, za mladostnike pa je ta količina le za kakšno uro manjša (8-10).

Mladostniki so skupina s kroničnim pomanjkanjem spanja, ker zaradi svoje fiziološke nagnjenosti k zamiku faze spanja pozno odhajajo k počitku, a morajo zaradi šolskih obveznosti zjutraj zgodaj vstati. K temu izdatno prispeva tudi njihova socializacija oziroma pričetek vključevanje v družabno življenje s posledičnimi poznimi odhodi k spanju zlasti med vikendi.

1. OMEJITI UPORABO ZASLONOV V SPALNICI

- Po možnosti naj telefona, računalniške tablice, televizorja ali računalnika šolarji in mladostniki nimajo pri sebi v spalnici. Omenjene naprave oddajajo modro svetlobo, ki zavira izločanje melatonina, hormona spanja in tako motijo spanje.
- Uporaba zaslonov zakasni uro večernega uspavanja zaradi druženja s prijatelji preko družabnih omrežij.
- Vse omenjene naprave naj zato **odložijo vsaj 30 min pred uspavanjem**.

2. TELESNA VADBA ZA BOLJŠE SPANJE

Redna telesna vadba krepi zdravje in izboljša nočno spanje. Zato je pomembno, da vsaj eno uro dnevno šolarji in mladostniki posvetijo telesni vadbi, ki naj vključuje tudi aerobne aktivnosti, kot sta hoja in tek.

- Vadbo je potrebno umestiti v **jutranji ali zgodnji popoldanski čas**, saj prepozna večerna vadba zviša telesno temperaturo in tako lahko oteži večerno uspavanje. Odsvetuje se intenzivna telesna vadba manj kot eno uro pred spanjem.

3. ZMANJŠATI UŽIVANJE KOFEINA

- Kofein **ni primeren** za otroke in mladostnike.
- Kljub temu ga lahko pogosto najdemo v priljubljenih pijačah, kot so čaj, kola, energijske pijače in kava. Če se slednjim ne morejo izogniti, jih naj uživajo najkasneje do 4 ure pred spanjem, saj kofein lahko **podaljša latenco (čas) uspavanja in zmanjša količino globokega spanja**.

4. NE JESTI PRIGRIZKOV PRED SPANJEM

- Premajhen ali preobilan obrok pred spanjem lahko povzročita neprijetno počutje, ki onemogoča spanje.

5. IMETI DOBRO IN STALNO RUTINO PRED SPANJEM

- Tudi v tem starostnem obdobju je **rutina** pred spanjem s stalno uro večernega uspavanja in rednim zaporedjem pred spanjem izrazito pomembna za hitro uspavanje brez težav in vzdrževanje cikadnega (dnevno – nočnega) ritma budnosti in spanja.

6. SPATI V SPANJU PRIJAZNI SPALNICI

- Šolarjeva spalnica naj bo **udobna, tiha** in **mirna**.
- Prostor naj bo dobro **prezračen** in ne preveč ogret.
- Šolar in mladostnik naj spita **v temnem prostoru**, saj lahko svetloba zavira izločanje hormona spanja melatonina in tako zakasni fazo večernega uspavanja.

7. POGOVORITI SE O PROBLEMIH

Pogovorite se s svojim šolarjem in mladostnikom o vsem, kar jih teži. S tem jim lahko pomagata, da svojih problemov ne nesejo s seboj v posteljo in tako hitreje zaspijo ter spijo bolje.

8. IZOGIBATI SE PREDOLGEMU SPANJU MED VIKENDI

- Tudi ob vikendih naj šolar in mladostnik vztrajata pri svoji spalni rutini.
- Prepozno večerno uspavanje in predolgo jutranje spanje med vikendi lahko ponastavi notranjo biološko cirkadiano uro in tako pripelje do tako imenovanega **socialnega »jet-laga«** (premika notranje ure) na ponedeljkovo jutro, ki vodi v pomanjkanje spanja že ob pričetku šolskega tedna.

KDAJ IN KJE POISKATI POMOČ?

Kadarkoli imate občutek, da otrokovo spanje predstavlja težavo za vas ali vašo družino o tem spregovorite s svojim pediatrom. Če imate stalen občutek izčrpanosti, žalosti in/ali nemoči poiščite pomoč svojega osebnega zdravnika.

Več nasvetov o zdravju, spodbujanju zdravega življenjskega sloga in preventivnem zdravstvenem varstvu otrok in mladostnikov najdete na spletni strani programa ZDAJ.



www.zdaj.net



Avtorica: doc. dr. Barbara Gnidovec Stražičar, dr. med., spec. pediatrije, spec. otroške nevrologije

Oblikovanje: IDEARNA d.o.o.

Oblikovanje in tisk gradiva sofinancirata

Republika Slovenija in Evropska unija iz Kohezijskega sklada - Evropskega socialnega sklada.

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

 **EVROPSKA UNIJA**
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

www.eu-skladi.si