NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Za odrasle je priporočenih **vsaj 7 ur** spanja. Manj kot 6 ur spanja lahko negativno vpliva na zdravje, počutje, učinkovito delo in kakovost življenja.

10 PRIPOROČIL ZA ZDRAVO SPANJE ODRASLIH

1. Vedno hodite spat ob isti uri in tudi vstajajte ob isti uri.

2. Če imate navado zadremati čez dan, naj bo počitek kratek (do 45 minut).

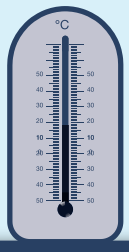
3. Izogibajte se pitju alkoholnih pijač in ne kadite.

4. Izogibajte se kofeinu šest ur pred spanjem. Vsebujejo ga kava, pravi/zeleni čaj, energijske in nekatere osvežilne pijače ter temna čokolada.

5. Izogibajte se mastni, pekoči ali sladki hrani. Morebiten obrok pred spanjem naj bo lahek, lažje prebavljiv.

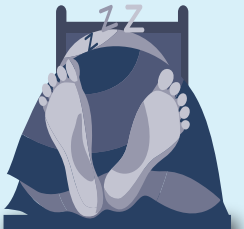
6. Redno se ukvarjajte s telesno dejavnostjo, vendar ne tik pred spanjem.

7. Uporabljajte primerno ležišče, vzglavnik in posteljnino.



8. Ugotovite, katera je najbolj prijetna temperatura spanja za vas in spalnico vedno dobro prezračite.

9. Ugasnite vse moteče zvoke in zatemnite sobo najbolj, kot je možno.



10. Posteljo namenite samo spanju in spolnosti. Ne uporabljajte je kot delovno sobo ali telovadnico.

Vir: prirejeno po Mednarodni zvezi za medicino spanja (WASM)

Izdal: NIJZ, marec 2020

10 priporočil za zdravo spanje otrok

(za otroke od rojstva do 12. leta)

1. Poskrbite, da dobi vaš otrok dovolj spanja, s tem da določite njegovi starosti primerno uro, ob kateri bo hodil spat in ob kateri bo zjutraj vstajal.
2. Vzdržujte stalni čas večernega uspavanja in jutranjega prebujanja tako ob delavnikih kot ob koncu tedna.
3. Otroka navadite na ritual pred spanjem. Spi naj v udobnih oblačilih (majhen otrok z vpojno plenico).
4. Spodbujajte otroka k samostojnemu uspavanju, brez vaše pomoči.
5. Izogibajte se svetli luči pred spanjem in ponoči, zjutraj pa naj bo otrok čim več izpostavljen močni dnevni svetlobi.
6. Iz otrokove spalnice odstranite vse elektronske naprave, vključno s televizorjem, računalnikom in mobilnim telefonom. Prav tako omejite čas njihove uporabe zvečer pred spanjem.
7. Vzdržujte redno uro ustaljenih dnevnih opravil in obrokov.
8. Otrokov dnevni počitek naj bo prilagojen njegovi starosti.
9. Otrok naj bo podnevi čim bolj telesno aktiven in naj dovolj časa preživi na prostem.
10. Iz otrokove prehrane izločite hrano in pijačo, ki vsebuje kofein (npr. kakav, temna čokolada, kava, energijske in nekatere osvežilne pijače ter pravi/zeleni čaj).

Le **54,2 %**
11 - letnikov spi skladno s priporočili (9 ur ali več na noč).

Vir: HBSC, 2018

Vir: prirejeno po Mednarodni zvezi za medicino spanja (WASM)
Izdal: NIJZ, marec 2020

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje