

Spanje, počitek, regeneracija

Spanje je zlata nit, ki povezuje naše zdravje in telo.

(Thomas Dekker)

SPANJE je poleg **zdrave prehrane** in **telesne dejavnosti** pomemben dejavnik zdravja in dobrega počutja. Človekove funkcije nihajo v obdobju 24 ur. V tem obdobju ima spanje pomembno vlogo, saj človek v povprečju spanju posveča približno **1/3** svojega življenja. Poleg dolžine je pomembna tudi kvaliteta spanca in počitka.

Raziskave nam povedo, da **nezadosten spanec** vpliva na budnost, dnevno zaspanost, delo, slabšo koncentracijo, pozabljivost, duševno utrujenost, razdražljivost, energijski nivo ...

Raziskave kažejo tudi na to, da **pravilno spanje** izboljša splošno blaginjo in kakovost življenja, poveča imunsko odzivnost, pomaga pri preprečevanju okužb, okrepi naš spomin, pomaga preprečiti sladkorno bolezen, zmanjša tveganje za zgodnjo smrt ...

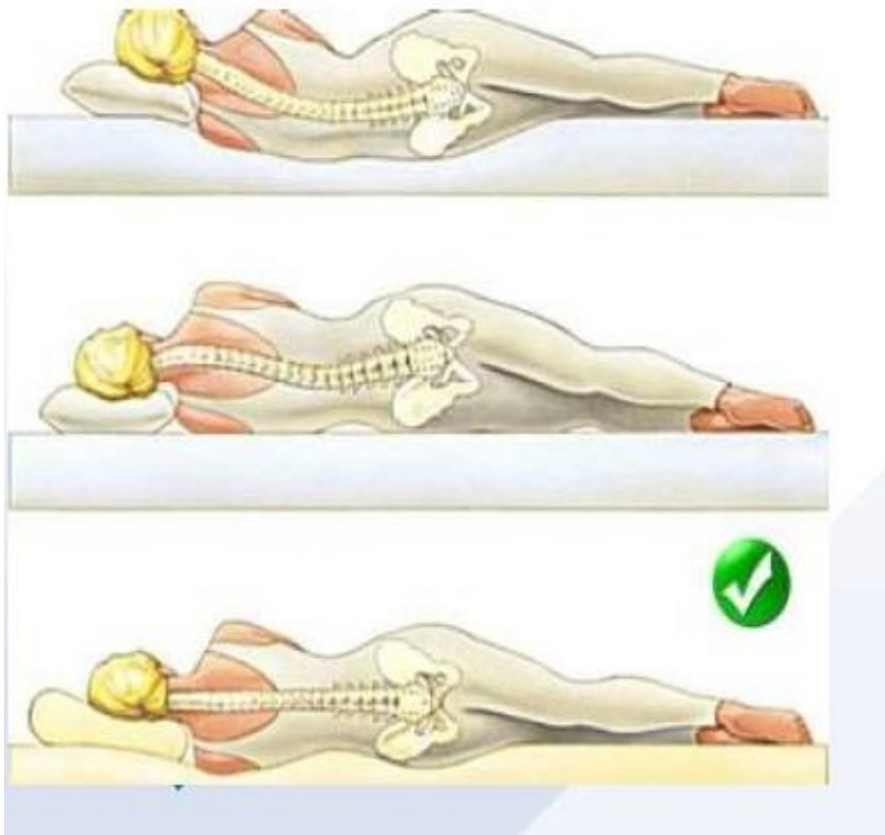
Med spanjem poteka obnova in delitev celic, termoregulacija, intenzivni imunski procesi, nastajanje sinaps in refleksnih lokov, kratkoročni spomin se spreminja v dolgoročnega, izbrišejo se nepomembni podatki iz spomina, izločajo se številni hormoni ...

S spanjem je povezano tudi **energijsko ravnotežje**: ponoči energijo kopičimo, čez dan pa jo porabljamo.

Svetovni dan zdravja bomo v letošnjem letu obeležili že enajstič po vrsti, na dan **16. 3. 2018**. Več o dnevu spanja si lahko preberete na povezavi: <http://www.worldsleepday.org/>.

Otroci potrebujejo več spanja kot odrasli. Od sedmega leta dalje pa je **povprečen čas spanja**, ki ga potrebuje oseba, okoli 8 ur. Vsak mora sam individualno najti količino časa spanja, pri kateri najbolj optimalno deluje.

Za dober počitek in spanec sta nujna **primeren prostor in dobro ležišče**. Na ležišču, ki dobro podpira in razbremenjuje krivine hrbtenice, se obrnemo 10–15-krat na noč, na neustreznem ležišču pa 25–55-krat.



»Zapovedi« zdravega spanja pri otrocih (veljajo pa tudi za odrasle ☺):

- Poskrbite, da bo otrok dovolj spal.
- Določite otrokovi starosti primerno uro, ob kateri bo hodil spat (zaželeno pred 21:00).
- Vzdržujte stalen čas večernega uspavanja ter jutranjega vstajanja – tudi ob koncu tedna.
- Otroka navadite na ritual pred spanjem.
- Spodbujajte otroka k samostojnemu spanju (v svoji postelji).
- Otrok naj spi v temi. Če ne more zaspati brez nočne lučke, poskrbite, da mu jo ugasnete čim prej, ko zaspi.
- Zjutraj naj bo otrok izpostavljen dnevni svetlobi.

- Iz spalnice odstranite vse elektronske naprave (telefon, televizijo, računalnik, radio).
- Otrok naj bo čez dan čim bolj telesno aktiven in veliko na svežem zraku.
- Iz prehrane izločite hrano in pijačo, ki vsebuje kofein in sladkor.
- Otrok naj se pred spanjem ne razburja, naj ne gleda TV programov, ki ga strašijo ali razburijo ter naj ne bere knjig, ki ga strašijo ali vznemirjajo.
- Otrok naj pred spanjem v mislih obnovi svoj dan in se pohvali za dobra dejanja in besede, s katerimi je prijatelju, znancu, staršem ... polepšal dan.

Povzeto po NIJZ – Brigita Zupančič Tisovec.

Zapisala Mojca Bregar Goričar,

vodja Zdrave šole