SPANJE JE TEMELJ ZDRAVJA

Vsako noč našemu telesu in možganom omogoča, da se obnovijo, okrepijo in pripravijo na nov dan.



KOLIKO SPANJA POTREBUJEMO?

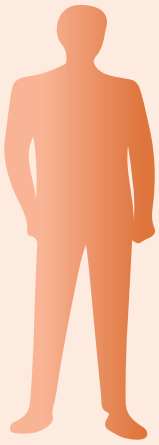
Večina zdravih odraslih potrebuje 7–9 ur spanja na noč. Pomembne niso le ure spanja, temveč tudi kakovost, rednost in občutek spočitosti.

ZDRAVO SPANJE PRINAŠA ŠTEVILNE KORISTI

POMANJKANJE SPANJA

KRATKOROČNA TVEGANJA

- slabša pozornost in koncentracija
- počasnejše odločanje in več napak
- razdražljivost in slabše razpoloženje
- slabše prenašanje stresa
- več občutkov tesnobe
- oslabljen imunski sistem
- utrujenost in manjša storilnost
- slabša psihomotorična pripravljenost
- prometne in delovne nezgode



DOLGOROČNA TVEGANJA

- prometne in delovne nezgode
- povišan krvni tlak
- debelost
- nekatere vrste raka
- sladkorna bolezen tipa 2
- bolezni srca in ožilja
- depresija, anksioznost in druge duševne motnje

SPANJE JE ENAKO POMEMBNO KOT DRUGI TEMELJI ZDRAVEGA ŽIVLJENJA.

24-URNO GIBALNO VEDENJE

Spanje, telesna dejavnost in čas sedenja so medsebojno povezani deli 24-urnega obdobja. Ravnovesje med njimi vpliva na zdravje, počutje in delovanje posameznika.



ZDRAVA PREHRANA

Uravnotežena prehrana in primeren vnos tekočin dajeta telesu energijo ter hranila za delovanje.



SKRB ZA TELESNO ZDRAVJE

Preventivni pregledi, cepljenja in pravočasna zdravstvena obravnava pomagajo varovati zdravje.



SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

Duševno zdravje je enako pomembno kot telesno – negujmo ga vsak dan.



MISLI O SPANJU

Modrosti, ki nas opominjajo, zakaj je spanje pomembno

SLOVENSKE LJUDSKE MODROSTI

»Spanec je boljši kot žganec.«

»Kdor dobro spi, bo dobro delal.«

»Rana ura, zlata ura.«

»Jutro je pametnejše od večera.«

»Kakor si boš postlal, tako boš spal.«



MISLI VELIKIH MISLECEV

»Če spanje nima absolutno življenjsko pomembne funkcije, potem je največja napaka, ki jo je evolucija kadarkoli naredila.«

dr. Allan Rechtschaffen, pionir raziskovanja spanja

»Spanje je več kot steber zdravja. Je temelj, na katerem je zgrajeno zdravje.«

Matthew Walker

»Dobro preživet dan prinese miren spanec.«

Leonardo da Vinci, Codice Trivulziano, 281

»Spanje je najboljša meditacija.«

Dalajlama XIV.

»Spanec je zlata veriga, ki povezuje zdravje in naše telo.«

Thomas Dekker

MISLI ZA DANAŠNJI ČAS

Spanje ni le nagrada po opravljenem delu – je tudi pogoj, da delo lahko dobro opravimo.

Dober spanec je naložba v zdravje.

Spanec je naravno zdravilo, ki ga potrebujemo vsak dan.

Spanje je podcenjena navada zdravega življenja.

Dober dan se začne z dobro nočjo.

DOBRO SPANJE NI RAZKOŠJE. JE BIOLOŠKA POTREBA.

Naj bo urejeno spanje del vašega vsakdana – za več zdravja, več energije in boljšo kakovost življenja.

VEČ O ZDRAVEM SPANJU

Urejeno spanje krepi zdravje

Praktični nasveti, priporočila in zanesljive informacije

Več o spanju na spletni strani NIJZ

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje