

Mednarodna konferenca „PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE“

MOČ SPANJA ZA ZDRAVJE

Mojca Okršlar



SPANJE je stanje telesnega počitka in neizogibno za zdravje posameznika.

SPANJE NAJSTNIKOV

- potrebujejo od 8 do 9 ur spanja na dan,
- vpliv sodobne elektronike,
- zahtevnost šolskega sistema

VPLIVI SPANJA NA ZDRAVJE

POZITIVNI VPLIVI:

- krepi imunski in živčni sistem
- dobro počutje, spomin in koncentracija
- manj stresa
- varuje srce in ožilje

NEGATIVNI VPLIVI:

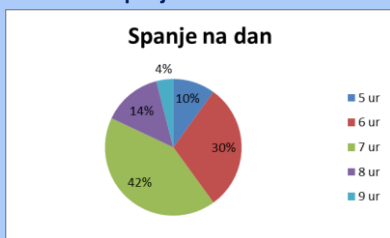
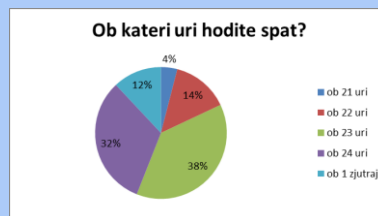
- povečan pritisk, srčna in možganska kap, več infekcij, utrujenost, zmanjšanje delovne sposobnosti;
- razdražljivost, pozabljivost;
- debelost, tveganje za diabetes
- motnje ravni hormonov
- slabe navade najstnikov (kajenje, pitje)

REZULTATI ANKETE

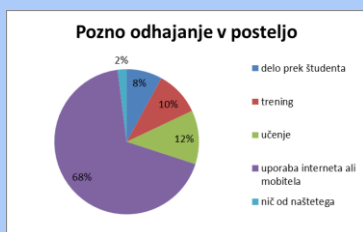
- Anketirala sem dijake Srednje poklicne in strokovne šole Domžale,
- Vzorec: 50 dijakov zaključnih letnikov, od tega 17 fantov in 33 deklet,
- Raziskovalni instrument: anketni vprašalnik

SPANJE NA DAN:

Največ dijakov (42%) spi povprečno sedem ur dnevno. Zaskrbljujoč je podatek, da 5 dijakov (10%) spi samo pet ur dnevno ter 15 dijakov (30%) pa šest ur dnevno.

Graf 1: Število ur spanja na dan**Graf 2: Ura ob kateri dijaki hodijo spat**

Samo dva dijaka (4 %) hodita spat ob 21 uri, sedem dijakov (14 %) pa ob 22 uri. 19 dijakov (38 %) hodi spat ob 23 uri 16 dijakov (32%) pa ob polnoči ali celo enih zjutraj.

Graf 3: Razlogi za pozno odhajanje v posteljo

Največ dijakov 34 (68%) je na internetu ali telefonu. Pet dijakov (10%) ima zvečer trening, šest (12%) se jih uči za šolo, štiri (8%) delajo in en odgovor ne ustreza enemu dijaku.

Graf 4: Opravila dijakov pred spanjem

Največ dijakov pred spanjem preveri svoj telefon in sicer kar 18 (36%), 7 dijakov (14%) jih igra igrice, 5 (10%) jih je na internetu, 8 (16%) se jih pogovarja po družabnih omrežjih, 3 (6%) gledajo televizijo, 2 (4%) ponovita šolsko snov, dva bereta knjigo, trije dijaki jedo, en telovadi ter en dijak meditira.

Graf 5: Posledice premalo spanja



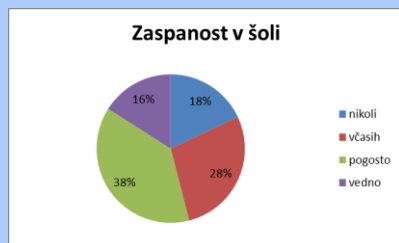
29 dijakov se težko zbere, 27 jih je brez jasnega razloga slabe volje in razdražljivih, 21 jih je bolj dovzeten za infekcije in obolenja, 37 jih potrebuje kavo ali energetski napitek, da ostanejo budni, 18 jih poje več slanih in sladkih prigrizkov, 31 jih nima energije in pri 9 se premalo spanja nič ne pozna.

Graf 6: Vpliv spanja na učni uspeh



38 dijakov (76 %) meni, da spanje vliva na njihov učni uspeh in samo 12 dijakov (24 %) ne povezuje spanja z učnim uspehom.

Graf 7: Pogostost zaspanosti v šoli



9 dijakov (18 %) ni v šoli nikoli zaspanih, 14 (28 %) jih je včasih zaspanih, 19 (38 %) jih je pogosto in 8 (16 %) vedno zaspanih.

Graf 8: Več spanja ob koncu tedna



Več spanja ob koncu tedna si privoščijo 36 dijakov (72 %) ostalih 14 (28 %) pa ne.

UGOTOVITVE

- Slabe spalne navade najstnikov
- Spijo manj kot 8 ur dnevno
- Pozno odhajanje spat
- Zaspanost v šoli, slabši spomin, pogosteje zbolevalo
- Veliko popite kave, sladkarij in hitre hrane
- Agresivnost in neprimerno vedenje

HIGIENA SPANJA

- telesna aktivnost,
- izogibanje pitju pijač s kofeinom in alkoholu,
- zadnji obrok hrane naj se zaužije vsaj tri ure pred spanjem,
- izogibanje nočnemu učenju,
- izogibanje modri svetlobi,
- redna ura odhoda k spanju in vstajanju.

ZAKLJUČEK

Glavni motilci spanja najstnikov:

- preverjanje sporočil na telefonu,
- klepet na družabnih omrežjih,
- igranje igrice,
- internet.

Imunski sistem brez spanja je kot avto brez goriva.
Z majhnimi koraki lahko začnemo spreminjati spanec .