

III. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju  
„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“  
8. – 10. junij 2020

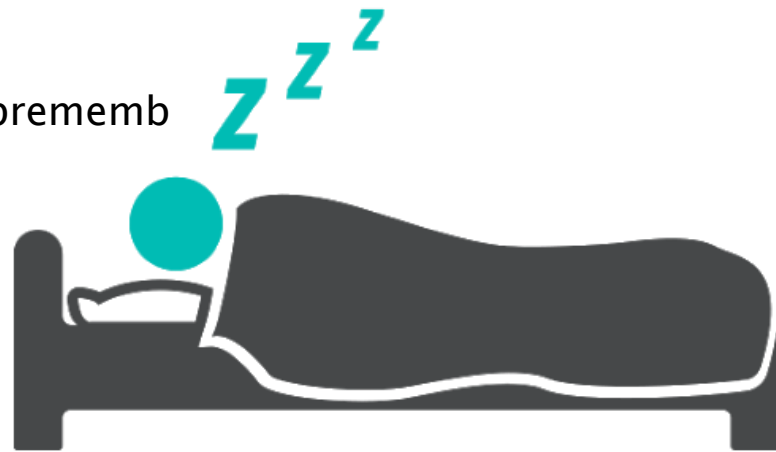
# Spanje in počitek

Miha Indihar  
DIC Ljubljana



# Spanje

- ▶ Osnovna fiziološka funkcija in aktiven fiziološki proces
- ▶ Nujno potreben za preživetje
- ▶ Pozitivne lastnosti:
  - Obnavljanje celic telesa
  - Kratkoročni spomin se spreminja v dolgoročnega
  - Ugoden vpliv na počutje in koncentracijo
  - Ugoden vpliv na razpoloženje, telesne in kognitivne sposobnosti
  - Ugoden vpliv na imunski sistem in telesni razvoj
  - Zaščitni proces pred degenerativnimi boleznimi možganov
- ▶ Nekakovostni spanec
  - Utrujenost
  - Tveganje za padce mentalnih in fizičnih sprememb
  - Kognitivne težave, ...



# Higiene spanja

Štukovnik in Dolenc Grošelj (2013)

- ▶ Čez dan ne dremaj in ne leži v postelji.
- ▶ Izogibaj se kofeinskim napitkom 6 ur pred spanjem.
- ▶ Izogibaj se nikotinu (predvsem ponoči in zvečer).
- ▶ Izogibaj se pitju alkohola pred spanjem.
- ▶ Izogibaj se spanju z domačimi ljubljenci.
- ▶ Ne uporabljaj alkohola kot hipnotika.
- ▶ Pred spanjem pojej lahek prigrizek.
- ▶ Spalno okolje naj bo udobno in namenjeno spanju.
- ▶ Telesna dejavnost naj bo preko dneva, vendar ne pozno zvečer.
- ▶ Z jutranjo budilko vzdržuj reden urnik spanja.
- ▶ Za blaženje hrupa uporabljaj čepke za ušesa ali glasbo.

# Počitek

## Pasivni počitek

❖ Spanje



❖ Poležavanje

## Aktivni počitek

❖ Gibanje



# Počitek v dijaškem domu

- ▶ Jutranje učne ure (08:30 – 10:30)
- ▶ Popoldanske učne ure (16:00 – 18:00)
- ▶ Nočni mir (22:00 – 06:00)



# Spanje in počitek

## Dijaški dom Ivana Cankarja

### Raziskava (44 mladih med 15. in 19. letom)

(november, 2019)

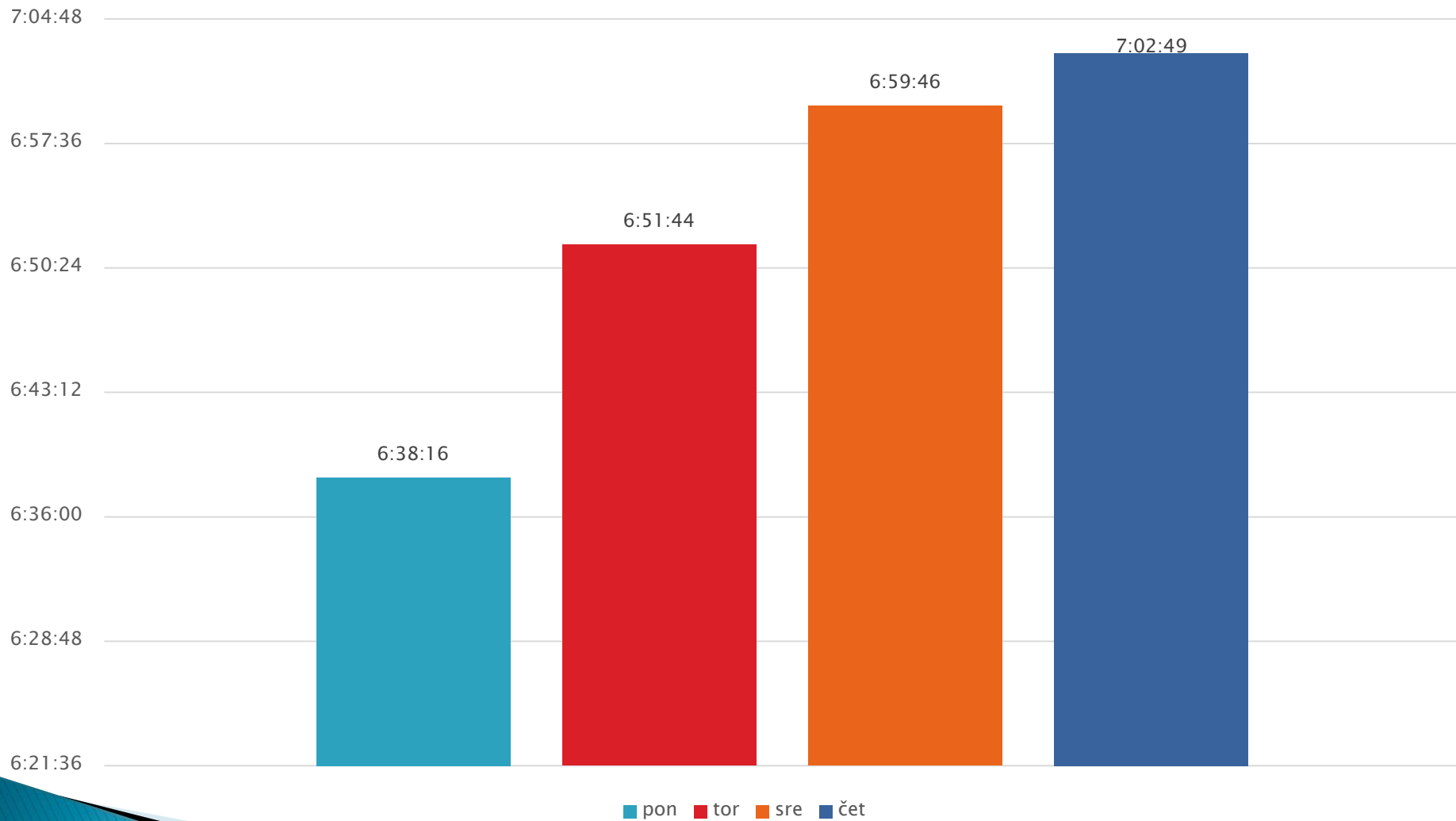
- ▶ Tabela za vpisovanje podatkov o spanju in počitku (14 dni)
  - Odhod k spanju
  - Zbujanje
  - Splošno počutje in utrujenost

Tabela 2: samoevalvacijsko ocenjevanje spalnih navad ter počutja in utrujenosti

1 zelo slabo POČUTJE odlično počutje 5 / 1 zelo majhna UTRUJENOST zelo velika 5

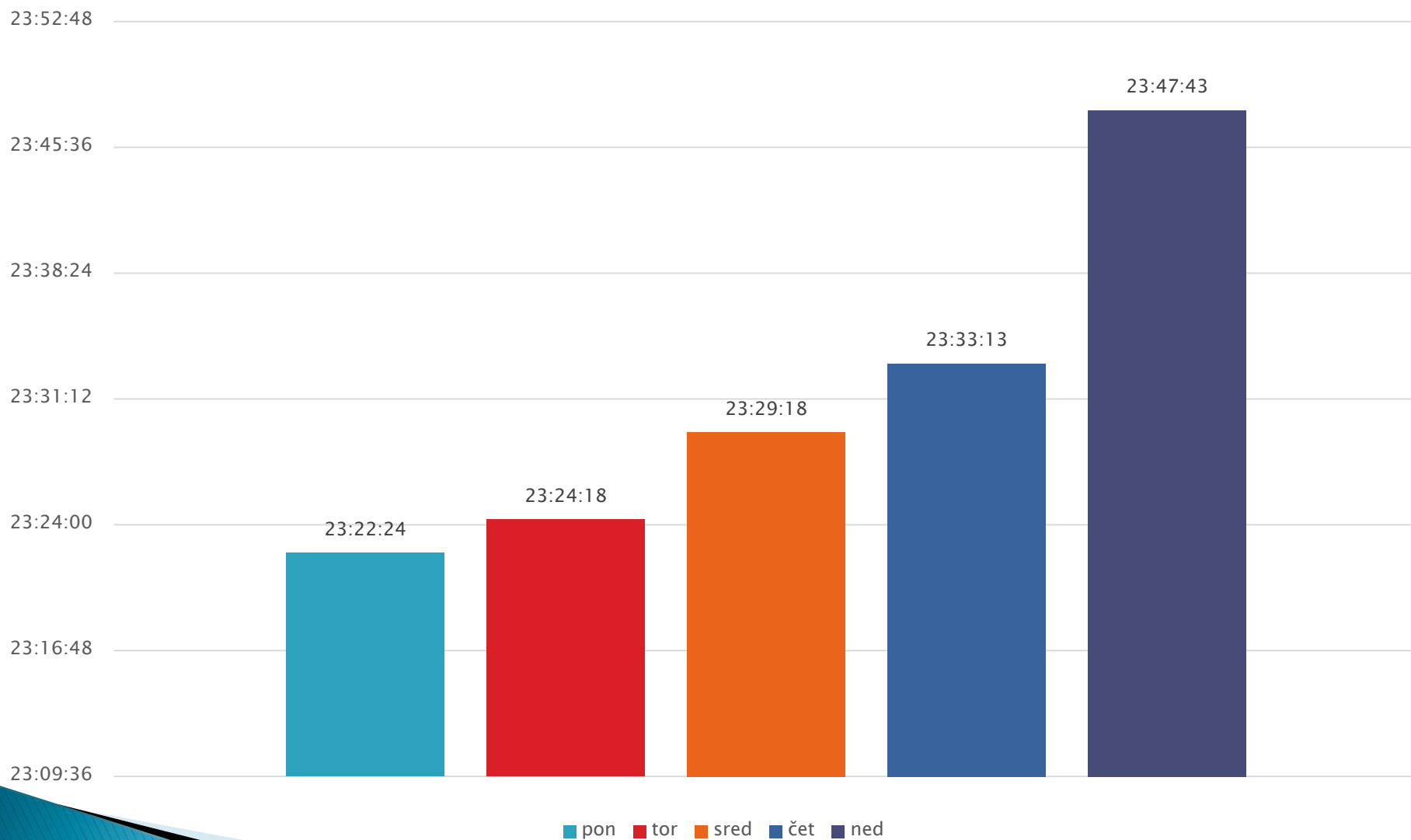
dan	datum	bujenje	spanje	Počitek čez dan (od – do)	Počutje čez dan (1 - 5)	Utrujenost čez dan (1 - 5)
nedelja	17.11.2019					
Ponedeljek	18.11.2019					
Torek	19.11.2019					
Sreda	20.11.2019					
četrtek	21.11.2019					
nedelja	24.11.2019					
Ponedeljek	25.11.2019					
Torek	26.11.2019					
Sreda	27.11.2019					
četrtek	28.11.2019					

# Čas bujenja (6:52:47)



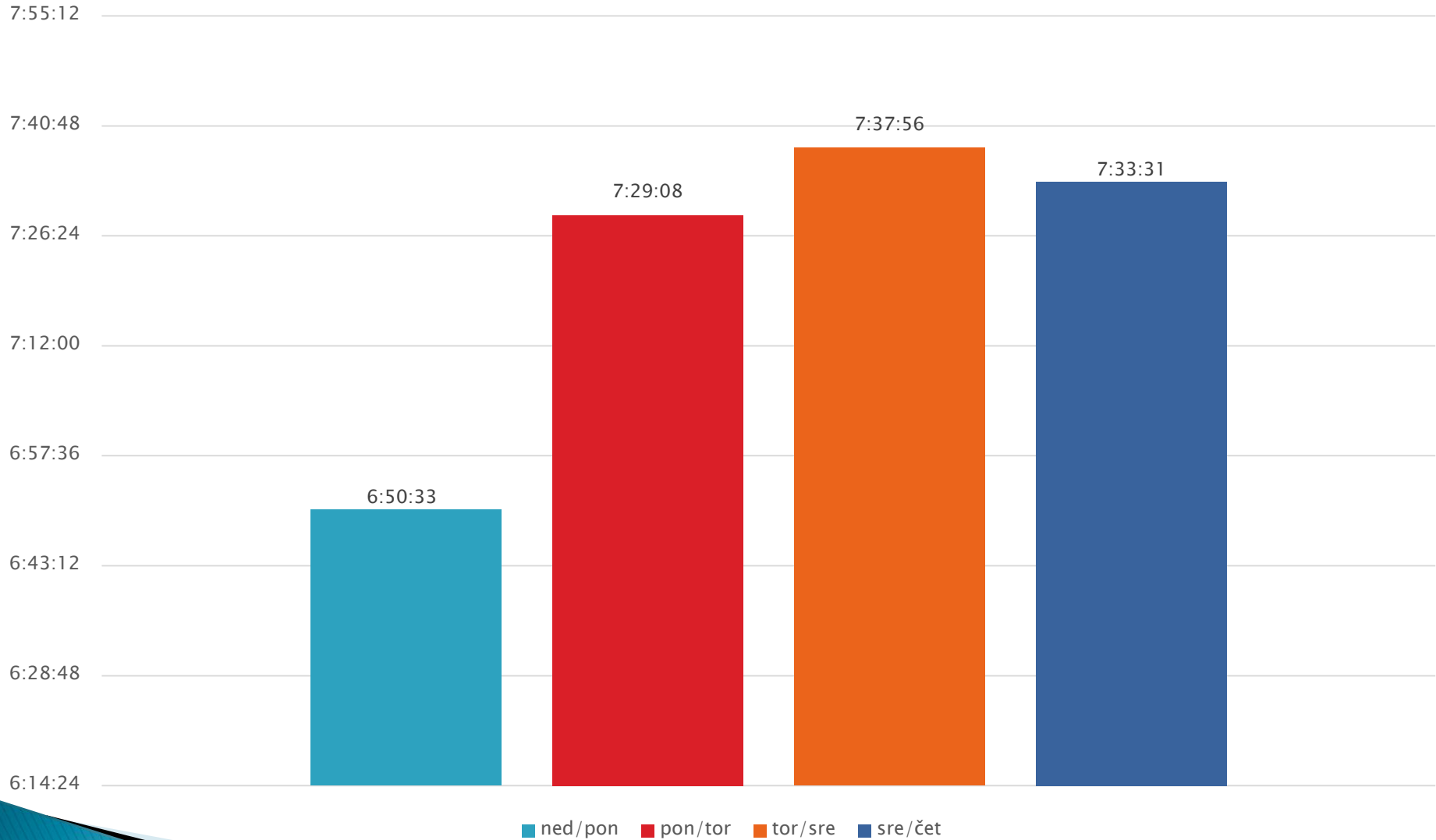


# Odhod k spanju (23:28:58)

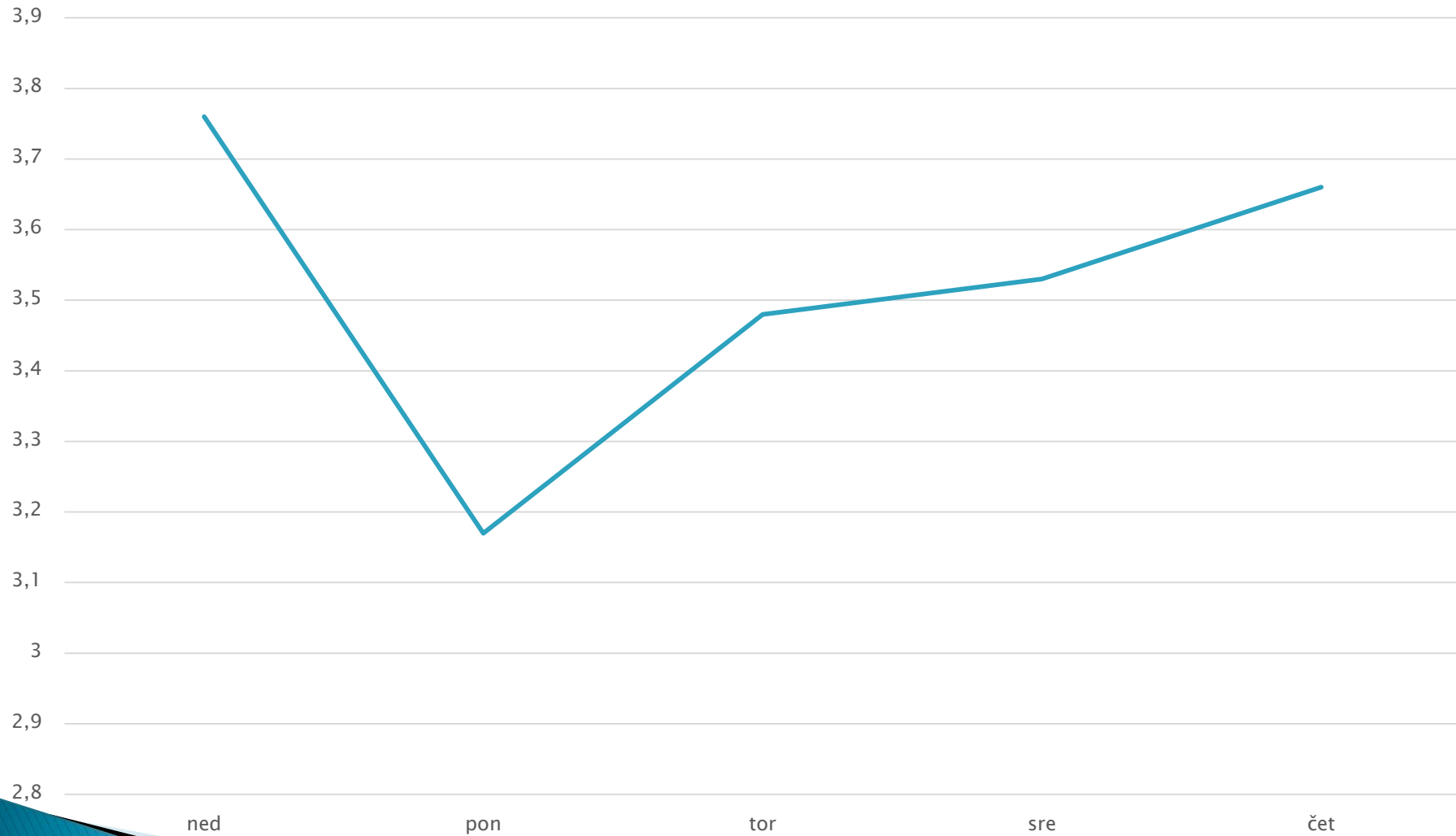


# Povprečna dolžina spanja

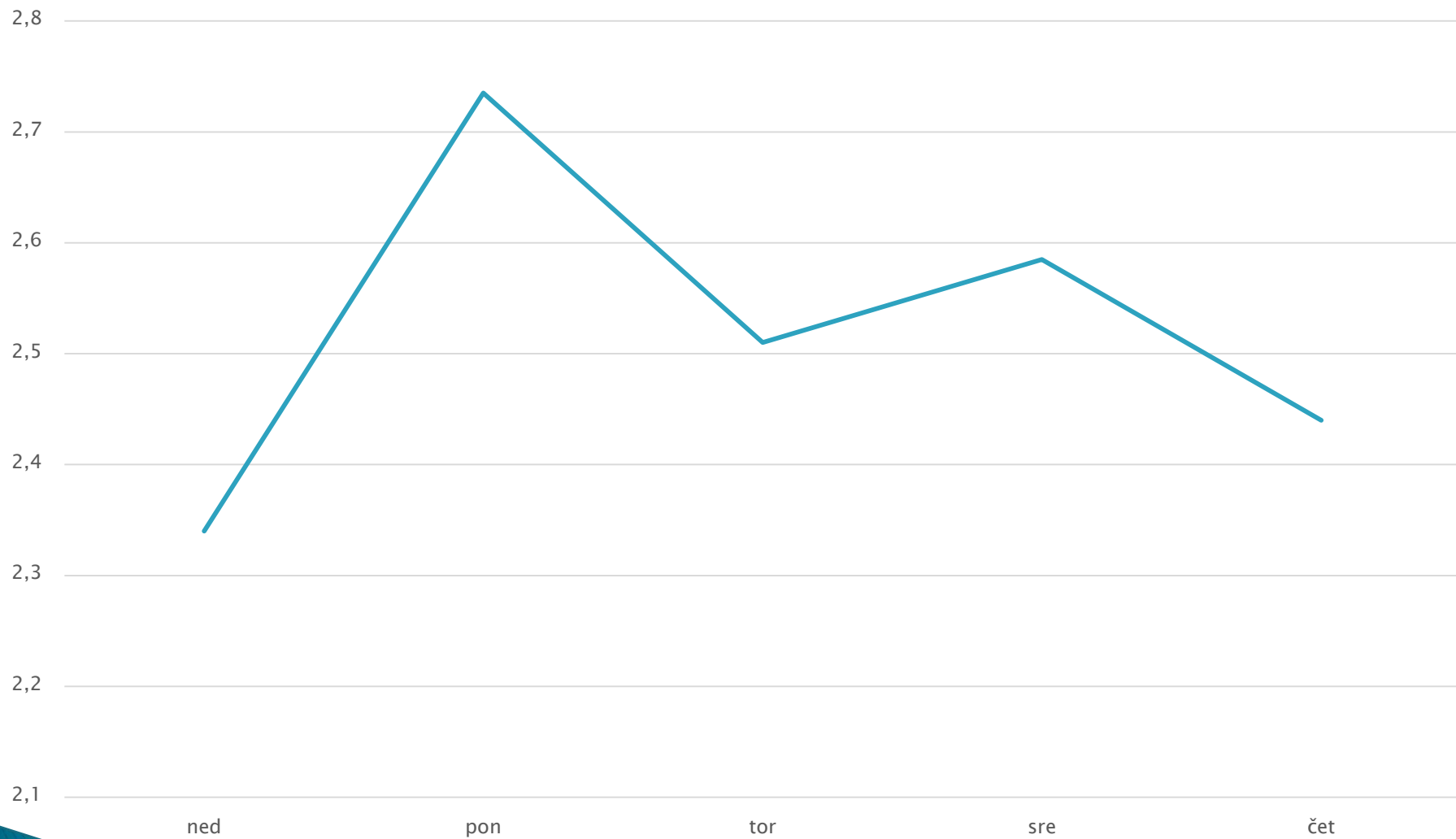
(7:23:49)



# Počutje



# Utrujenost



# Analiza



- ▶ Čas bujenja se med mladimi proti koncu tedna podaljšuje.
- ▶ Proti koncu tedna se podaljšuje tudi odhod k spanju.
- ▶ Povprečna dolžina spanca med tednom ostaja nespremenjena (razen iz nedelje na ponedeljek – vzrok: odhod od doma).
- ▶ Počutje se proti koncu tedna izboljšuje.
- ▶ Utrujenost se proti koncu tedna zmanjšuje.

# Zaključek

- ▶ Dijaki se v povprečju zbuja ob 6:52:47.
- ▶ Povprečna dolžina spanja med mladimi je 7:23:49
- ▶ K spanju se v povprečju odpravljajo ob 23:28:58.
- ▶ Glede na priporočila strokovnjakov (8 do 10 ur), dijaki v dijaškem domu spijo nekoliko premalo.
- ▶ K spanju se dijaki v povprečju odpravljajo pravočasno (med 20:00 in 00:00).
- ▶ Spalne navade pomembno vplivajo na počutje in utrujenost mladih.

Opomba: pridobljene rezultate ne moremo posplošiti na vse mlade, saj gre za specifično okolje (dijaški dom), kjer je dinamika bivanja nekoliko drugačna kot doma.

V pilotski raziskavi je sodelovalo „le“ 44 dijakov. Mnenja sem, da bi se rezultati nekoliko spremenili, če bi sodelovalo večje število dijakov.

**HVALA ZA POZORNOST!**

**Miha Indihar**

