

## "SPAN'C JE BOLJŠ' KOT ŽGAN'C"

Danes bomo razmišljali o eni zelo zanimivi ali pa zelo dolgočasni temi (kakor se vzame): SPANJE.

Živimo v času, ko redko kdo med nami odhaja v posteljo pred 23. uro, še več pa je takih, ki se spat odpravijo šele po 00. uri, ko se že začne naslednji dan.

Tudi otroci in mladi vse redkeje dobijo dovolj spanja.

Odrasel človek naj bi v povprečju spal 8 ur, mladostnik 9 ur, otrok 10 do 12 ur, dojenček pa 15 ur. Seveda se potreba po spanju pri posameznikih razlikuje in nekateri ljudje potrebujejo nekoliko manj, nekateri pa nekoliko več spanja.

Strokovnjaki so si enotni, da je **najdragocenejši spanec med 21. in 5. uro, poleg tega pa naj bi spali v popolni temi**. To je povezano z naravnim ritmom, ko je tudi vsa narava v počivanja in je zunaj temno. Vendar pa je v sodobnem svetu teme vse manj, življenje pa se ponekod sploh ne ustavi več (velemesta). Ljudje bedimo vse dlje. Naša bivalna okolja in tehnologija nam omogočajo življenje, delo in zabavo 24 ur na dan.

Kljub temu pa je **spanje izjemnega pomena za naše zdravje**. Vpliv ima na naš spomin, inteligenco, koncentracijo, razpoloženje ... Ljudje, ki jim primanjkuje spanja, pogosteje zbolevajo za izgorelostjo, depresijo, boleznimi srce in ožilja, sladkorno boleznijo ... Neprespan človek je tudi veliko bolj izpostavljen delovnim in prometnim nesrečam. Ljudem, ki imajo neurejen ritem spanja, se s časom lahko zgodi celo to, da ne znajo oz. ne morejo več zaspati tudi takrat, ko se odpravijo v posteljo. Trpijo za nespečnostjo, ki je še pred desetletji ob življenju v skladu z naravnimi zakoni, skoraj niso poznali.

Podobno je pri otrocih. Otroci, ki spijo redno in dovolj dolgo, imajo boljšo pozornost, ustrežnejše vedenje, učinkoviteje se učijo, imajo boljši spomin, splošno duševno in fizično zdravje, so bolj razpoloženi in bolj odporni.

Na drugi strani pa dolgotrajno pomanjkanje spanja pri otrocih povzroča številne negativne posledice: vpliva na moteno pozornost, učno neuspešnost, alergijske bolezni, tesnobo, depresijo, otrok lahko razvije znake ADHD (motnje pozornosti s hiperaktivnostjo). Neprespan otrok pri pouku začne delati neumnosti samo zaradi tega, da lažje ostane buden.

Veliko mladostnikov in tudi otrok zaradi nenaspanosti posega po raznih poživilih in substancah, ki zaspanost navidezno omilijo. Mnogi otroci že v osnovni šoli redno pijejo energijske pijače, ki so jim v trgovinah prosto dostopne. **Tudi v Cerkljah pogosto videvamo že nekatere petošolce z energijskimi pijačami**. O vplivu teh pijač na njihova mlada telesa bi lahko napisali nov članek ....

**V tem času, ko smo na eni strani pripravljeni marsikaj storiti in kupiti za zdravo življenje, je spanje tisto, ki je nam in našim otrokom najbolj pri roki, ki je povsem**

**zastonj, ne zahteva posebnega napora**



**, poleg tega pa je nadvse**

prijetno zdravilo, ki ima samo pozitivne stranske učinke. Pa vendar ga sami sebi krademo in pozno v noč delamo še to in ono, največkrat pa sedimo pred ekrani ali drsamo po njih.

Vprašati se moramo, če je vredno.

Verjetno za nikogar od nas ni uresničljivo, da bi ujel spanje od 21. ure dalje, vsaj ena ura pred začetkom naslednjega dne pa bi nam načeloma lahko uspela ali ne?

Želimo vam, da sebi in otrokom privoščite dovolj kvalitetnega spanja. Lahko pa

"odsmrčite" tudi kakšno popoldansko kitico



Vse dobro.

Irena Zajec

