

Nazaj v šolo

Pomanjkanje spanja lahko vpliva na tvojo zbranost, odločitve, ki jih sprejemaš in tvoje počutje. Zato je pomembno, da se ob koncu počitnic poskrbi za zdrave spalne navade.



V času počitnic so naše spalne navade lahko drugačne kot sicer. Pogosto zaspimo kasneje in se tudi zbudimo kasneje. Ker se bliža začetek pouka, je za lažji prehod v zgodnejše vstajanje, bolje poskrbeti že prej. Poskusi vsake tri noči zaspiti 15 minut prej in se poskusi zjutraj tudi vstati 15 minut prej, dokler ne ujameš šolski urnik. Odloži elektronske naprave vsaj 30 minut pred pričetkom uspavanja, saj motijo uspavanje in spanje. Čas pred spanjem nameni sproščanju (branje, poslušanje glasbe, ...). Čim več časa, še posebej zjutraj preživi zunaj. Dnevna svetloba, zunaj ali znotraj, pomaga, da se počutiš buden. Hkrati poskrbi, da si čez dan telesno dejaven vsaj eno uro, kar prispeva k boljšemu spanju. Pomembno je tudi, da spanju nameniš dovolj časa. Za mladostnike stare do 13 let je priporočljivo, da spijo od 9 do 11 ur, za starejše pa od 8 do 10 ur.

PO PRIPOROČILIH SVETOVNE ZDRAVSTVENE ORGANIZACIJE
NAJ BI MLADI OPRAVILI VSAJ 60 MINUT TELESNE DEJAVNOSTI
NA DAN. ZATO TI V NADALJEVANJU PREDSTAVLJAMO
POZITIVNE UČINKE TELESNE DEJAVNOSTI V MLADOSTNIŠTVU:

- pomaga vzdrževati primerno telesno težo in telesno maščevje ter povečuje mišično maso,
- pripomore k uravnavanju varovalnega holesterola (HDL) in zmanjšuje raven škodljivega holesterola (LDL) ter s tem preprečuje srčno-žilne bolezni,
- krepi imunski sistem,
- povečuje kostno gostoto in dobro vpliva na zdravje sklepov,
- pomaga vzdrževati dobro telesno držo,
- vpliva na izboljšanje samopodobe,
- dobro vpliva na koncentracijo in s tem učni uspeh,
- ugodno vpliva na duševno zdravje (zmanjšuje stres, tesnobo in depresijo),
- omogoča druženje in vzpostavljanje prijateljskih ter družinskih vezi.



Zbrali in uredili: Hedviga Kovač in Monika Špilak