

PRAVICO IMAŠ DO NOČNEGA POČITKA!

★ Ponoči imej telefon izklopljen, v letalskem načinu ali vsaj stišan. Najbolje je, da ga čez noč polniš v drugem prostoru.

★ Uporabljaljaj navadno budilko namesto telefona.

★ Na napravah z zasloni vklopi filter modre svetlobe.

★ Vsaj eno uro pred spanjem (še bolje 2 uri) ne uporabljaljaj naprav z zasloni. Priporoča se zatemnitev in ugasnitev ob 20.00.

★ Zvečer v posteljo vzemi knjigo namesto telefona ali tablice.

★ Privošči si rutino pred spanjem brez elektronskih naprav (sproščanje, umirjanje, vaje čuječnosti ali meditacija).

Naj ti budnosti zvečer ne podaljšujejo naprave z ekrani in naj bo nočni počitek brez motenj, piskanja, klicev in sporočil!



KAM PO POMOČ?

Safe.si

SAFE.SI

www.safe.si

#to sem jaz

TO SEM JAZ

www.tosemjaz.net

TOM

TOM TELEFON

116 111

MREŽA CENTROV ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

www.zadusevnozdravje.si

misss

ZAVOD MISSS

www.miss.si

LOGOUT LOGOUT

www.logout.si

www.safe.si www.instagram.com/safe.si www.youtube.com/saferinternetsi



REPUBLIKA SLOVENIJA
URAD VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA INFORMACIJSKO VARNOST



Sofinancira
Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za zdravje in digitalno tehnologijo (HaDEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti HaDEA. Letak je izdelan pod licenco Creative Commons: Priznanje avtorstva – Nekomercialno – Deljenje pod enakimi pogoji – 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0 – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).



Zveza Prijateljev
Mladine Slovenije

TI INTERNET KRATI SPANEC?

Safe.si

Center za varnejši internet

Ali ti zaradi uporabe telefona, aplikacij in družbenih omrežij primanjkuje spanca?



SKENIRAJ KODO!



KAKO INTERNET VPLIVA NA SPANEC?

- ★ Uporaba interneta in družbenih omrežij v večernem času aktivira našo miselno in čustveno aktivnost ter **nas vzdržuje v budnem stanju**.
- ★ **Modra svetloba**, ki jo oddajajo zasloni, zavira izločanje melatonina. To je hormon, ki je ključen za uspavanje.
- ★ Če imamo ponoči v svoji spalnici vklopljen telefon, tablico ali računalnik, **zvočni signali obvestil** motijo naš spanec.

Več kot polovici slovenskih najstnikov primanjkuje spanca zaradi uporabe telefona, aplikacij in družbenih omrežij.

Družbena omrežja služijo od tega, da na njih preživimo čim več svojega časa, zato so narejena na način, da te čim dlje zadržijo. Dobro je, da se tega zavedaš in poskrbiš, da **se 'skrolanje' ne zavleče pozno v noč.**

ZAKAJ POTREBUJEMO SPANJE?

Spanje je nujno za telesno in duševno zdravje ljudi. Med spanjem:

- ★ rasteš in se razvijaš,
- ★ se obnavljajo in zorijo možgani,
- ★ se uravnavajo hormoni in telesna temperatura,
- ★ se obnavljajo celice in tkiva,
- ★ se krepi imunski sistem,
- ★ se utrjuje naučeno in spomin,
- ★ se uravnava čustvovanje.

Če dovolj spiš, si:

- ★ bolj zdrav/a,
- ★ miselno učinkovit/a,
- ★ srečnejši/a,
- ★ varnejši/a.

KAJ PA ČE NE SPIMO DOVOLJ?

- ★ Možgani brez spanca so neučinkoviti: pade nam pozornost, slabše pomnimo in logično razmišljamo, manj učinkovito se učimo in rešujemo probleme, zmanjša se nam kreativnost in posledično padeta učni in šolski uspeh.
- ★ Se slabše odločamo, preveč tvegamo, smo impulzivni, agresivni, razdražljivi in hiperaktivni.
- ★ Smo slabe volje, kronično utrujeni, občutljivi na stres, brezvoljni, depresivni, imamo slabšo odpornost in težave s telesnim zdravjem (prehladi, glavoboli), prekomerno težo, ker za dvig budnosti posegamo po sladkarijah in prigrizkih.

V najstništvu se ritem spanja zamakne za dve uri! Iz škrjančkov (jutranjih ptic), kateri ste bili kot otroci, postanete sovice (nočne ptice), ki postanejo zaspane šele po 23. uri. Ker pa se pouk začanja zgodaj, se pogosto premalo naspite. Najstniki naj bi na noč spali 9 ur ali več (med 23. in 8. uro).