

Svetovni dan spanja 2025

14. marec

»Dajmo prednost zdravemu spanju«

Spanje je pomemben steber uravnavanja telesnega in duševnega zdravja v vseh življenjskih obdobjih.

Dobro spanje je vir dobrega počutja in temelj zdravega načina življenja ter varnosti pri delu in v prometu.

Raziskave potrjujejo, da vpliva na budnost in energijsko bilanco, pozornost, uravnavanje vedenja, čustvovanja in razpoloženja.

Več na :

<https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/>

UREJENO SPANJE KREPI ZDRAVJE

Urejeno spanje (vsak dan ob približno istem času z zadostnim številom ur kakovostnega spanja) zagotavlja boljšo kvaliteto življenja v vseh starostnih obdobjih.



Spanje je najučinkovitejši način vsakodnevne uravnavanja telesnega in duševnega zdravja.

UREJENO SPANJE



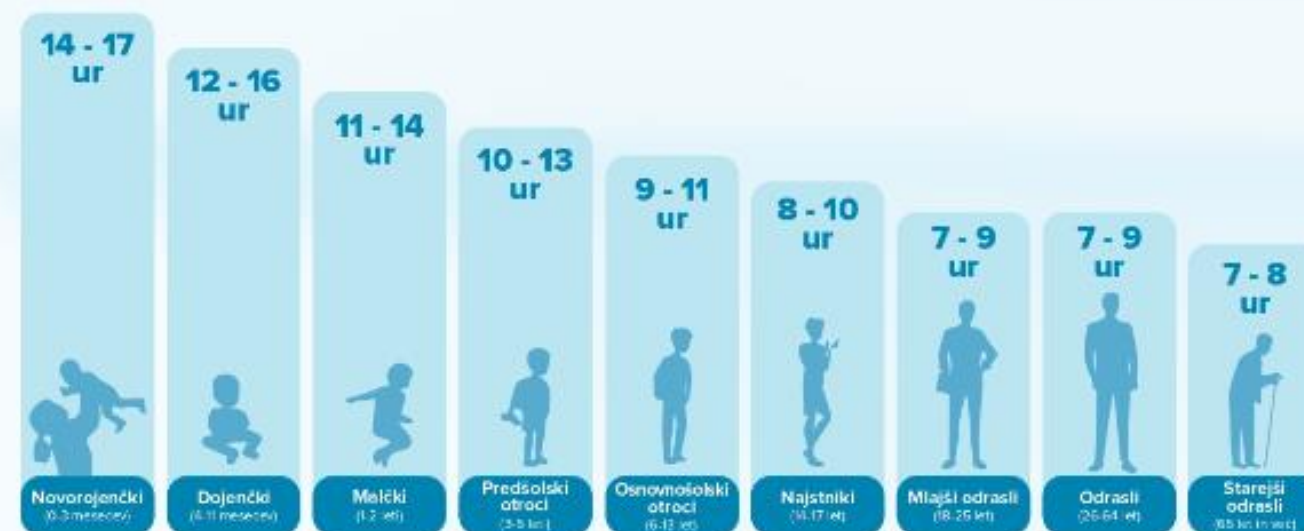
KORISTI UREJENEGA SPANJA

- » ugoden vpliv na zdravje srca in ožilja, lažje uravnavanje telesne teže, boljša telesna pripravljenost;
- » dobro počutje, lažje uravnavanje čustev in spoprijemanje s stresom;
- » boljše spominske in miselne sposobnosti;
- » izboljšano delovanje imunskega sistema in uravnavanje hormonov;
- » večja varnost v prometu, pri delu in vsakdanjih aktivnostih ...

PRIPOROČENA DOLŽINA SPANJA PO STAROSTNIH SKUPINAH*

*velja za zdrave osebe

Vr: National Sleep Foundation, 2015
- Svetovna zdravstvena organizacija, 2019



Pri najmlajših otrocih priporočena dolžina spanja vključuje dnevne počitke glede na potrebe.

**KAKO LAHKO
POSKRIBIMO ZA
UREJENO SPANJE**



Priloga sodelava NIJZ v sodelovanju z
doc. dr. Barbara Gmohar Stražisar, dr. med. in
prof. dr. Ljiljana Grošelj, dr. med.