

Urejeno spanje krepi zdravje

Znanstveni dokazi potrjujejo, da je spanje ključno za zdravje in je steber našega zdravja ter optimalnega vzdrževanja našega organizma.

Povezano je s sprejemanjem odločitev na področju dela in varnosti ter telesnih, čustvenih, duševnih, socialnih, energijskih in kognitivnih izzivov.



**SPANJE
SI ZASLUŽI
POZORNOST.**

**ENAKO
PIŽAME.**

Dan pižam
6. marec 2026

Pridruži se SleepAwarenessEurope2026.
Podpiši zavezo na esrs.eu/pyjama-day

ESRS

Spanje pliva na sleherno celico in proces v telesu, zato je pomembno, da je spanje urejeno. Trudimo se, da lastne cilje ter vplive okolja uskladimo z našo potrebo po spanju.

več informacij:

<https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/dan-pizam-2026-spanje-si-zasluzi-pozornost/>

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

<https://nijz.si/publikacije/urejeno-spanje-krepi-zdravje/>