

# 10

## priporočil za zdravo spanje otrok

(za otroke od rojstva do 12. leta)



Le **54,2 %**

**11 - letnikov** spi skladno s priporočili (9 ur ali več na noč).

Vir: HBSC, 2018

**1** Poskrbite, da dobi vaš otrok dovolj spanja, s tem da določite njegovi starosti primerno uro, ob kateri bo hodil spat in ob kateri bo zjutraj vstajal.

**2** Vzdržujte stalni čas večernega uspavanja in jutranjega prebujanja tako ob delavnikih kot ob koncu tedna.

**3** Otroka navadite na ritual pred spanjem. Spi naj v udobnih oblačilih (majhen otrok z vpojno plenico).

**4** Spodbujajte otroka k samostojnemu uspavanju, brez vaše pomoči.

**5** Izogibajte se svetli luči pred spanjem in ponoči, zjutraj pa naj bo otrok čim več izpostavljen močni dnevni svetlobi.

**6** Iz otrokove spalnice odstranite vse elektronske naprave, vključno s televizorjem, računalnikom in mobilnim telefonom. Prav tako omejite čas njihove uporabe zvečer pred spanjem.

**7** Vzdržujte redno uro ustaljenih dnevnih opravil in obrokov.

**8** Otrokov dnevni počitek naj bo prilagojen njegovi starosti.

**9** Otrok naj bo podnevi čim bolj telesno aktiven in naj dovolj časa preživi na prostem.

**10** Iz otrokove prehrane izločite hrano in pijačo, ki vsebuje kofein (npr. kakav, temna čokolada, kava, energijske in nekatere osvežilne pijače ter pravi/zeleni čaj).