



## 7 korakov za boljši spanec

Spanje je izredno pomembno za naše mentalno in fizično počutje. S pomočjo spodnjih korakov lahko poskrbiš, da bo tvoj spanec bolj uravnotežen in kakovosten, kar pa bo izboljšalo tudi tvoje počutje in pozitivno vplivalo na vsa tvoja življenjska področja. Poskušaj opraviti vse korake in na dolgi rok z njimi tudi vztrajati. Že majhna sprememba lahko prinese veliko izboljšavo. Prijetno spanje!

### 1. korak - PRIPRAVA okoliščin za boljši spanec

NALOGA	Opravljeno (✓)	Neopravljeno (X)
<b>Pospravi posteljo</b> (uredi odejo, vzglavnik in iz postelje odstrani morebitne predmete, ki nanjo ne spadajo)		
<b>Odstrani moteče dejavnike</b> (Zmanjšaj hrup zunanjega sveta (npr. zapri okno, prosi druge, da so tišji, ipd.). Zagrnj zavese ali spusti rolete (svetloba moti tvoj jutranji del spanja))		
<b>Prezračj sobo za 5 minut</b>		
<b>Vklopi "Nastavitve nočne svetlobe"</b> (Najdeš jih v nastavitvah ali pa naložiš iz spleta in določi urnik delovanja, npr. od 19.00 do 7.00. Naj to velja za vse naprave.)		



# Jaz na spletu

## Delovni list 7 korakov za boljši spanec

#to  
sem  
jaz

<b>Opomnik za spanje</b> (v nastavitvah telefona si nastavim opomnik, ko je čas za spanje)		
---	--	--

### 2. korak - POL URE PREJ V POSTELJO

Danes je naloga preprosta. Vse kar moraš narediti je, da se v posteljo odpraviš pol ure prej kot po navadi. To ne pomeni, da boš pol ure več spal/a, zato se za vsako ceno ne trudi zaspati.

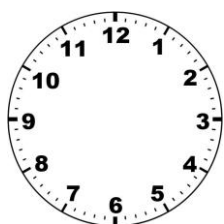
Cilj: Pol ure prej v posteljo.

### 3. Korak - BODI POVPREČEN/POVPREČNA

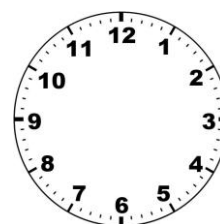
Naverjeteje si že razmišljal/a koliko časa v resnici sploh spiš, je to dovolj, je preveč/premalo? Če ponavadi spiš manj kot 7 ur in pol, poskušaj danes dobiti eno uro več spanca kot ponavadi. To ne bo lahko naloga, zato priporočamo, da se je lotiš čez vikend, ko lahko to urico pridobiš zjutraj. Zvečer istega dne pa se odpravi v posteljo ob istem času kot ponavadi ali pa celo malo prej.

Cilj: 1 ura več spanja.

Na prvi uri s kazalci označi kdaj **običajno** **zaspíš in vstaneš.**



Na drugi uri pa označi kdaj boš **šel/šla** **spat danes in vstal/a jutri, da boš spal/a** **8 ur.**





# Jaz na spletu

## Delovni list 7 korakov za boljši spanec

#to  
sem  
jaz

### 4. korak - LAHKO NOČ TELEFON

Današnja naloga bo nekomu preprosta, spet drugemu pa zelo zahtevna. Danes je cilj, da telefon zvečer (eno uro pred spanjem) odložiš na polnilno mesto zunaj sobe. Šele zjutraj lahko ponovno vzameš telefon. Če ti bo lažje, si nastavi opomnik, da ne pozabiš. Če imaš na telefonu nastavljeno bujenje poskrbi, da se bo slišalo do sobe oz. poskusi s katero drugo napravo npr. radio/budilko:)

Cilj: Večer in noč brez telefona.

### 5. Korak - 8 UR SPANJA

Zelo pomembno je, da ima tvoje telo čas za počitek in obnovo. Na primer naše možganske celice se v največji meri obnavljajo ravno med spanjem. Zato mu dajmo ta dragocen čas. Potrebuje ga.

Cilj: spati 8 ur v eni noč.

### 6. Korak - PLANIRANJE SPANJA IN VZDRŽEVANJE

Uspel/a si spati 8 ur, kar je priporočen čas. Sedaj pa je zelo pomembno, da ustrezno količino spanja vzdržuješ. Na spodnjih urah označi čas spanja za vsak dan posebej (premisli, če

imaš kakšne pozne večerne aktivnosti ali zgodnje jutranje obveznosti, ki bi lahko privedle do manj časa za spanje). To ne pomeni, da moraš biti strog/a do sebe in ne moreš biti spontan/a. V kolikor se zgodi, da se srečanje s prijatelji ali neka nenačrtovana prijetna aktivnost zavleče v večer, si če se le da planiraj neprekinjen spanec naslednji dopoldan:). Pomembno na naše počutje vpliva vzorec spanja, ki ga imamo vsak dan, zato so izjeme dovoljene.



# Jaz na spletu

## Delovni list 7 korakov za boljši spanec

#to  
sem  
jaz

PON

TOR

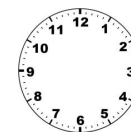
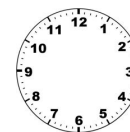
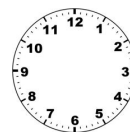
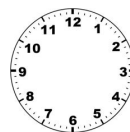
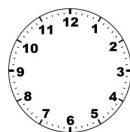
SRE

ČET

PET

SOB

NED



### 7. korak - ČESTITAJ SI!

V kolikor ti uspeva spati okoli 8 ur že vsaj dva tedna si na zelo dobri poti. Zdaj gotovo že občutiš pozitivne učinke tega spalnega tečaja. Da se boš tega zavedal/a v polni meri, ti svetujem, da sam/a pri sebi razmisliš o spodaj navedenih vprašanjih.

- Kako se počutiš sedaj, ko spiš dlje? \_\_\_\_\_
- Si boljše volje in manj razdražljiv/a tekom dneva? *DA NE ENAKO KOT PREJ*
- Imaš več energije kot običajno? *DA NE ENAKO KOT PREJ*
- Se med spanjem manj zbujaš? *DA NE ENAKO KOT PREJ*
- Se večkrat spomniš svojih sanj? *DA NE ENAKO KOT PREJ*