

TI INTERNET KRATI SPANEC?

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



SKENIRAJ KODO!

Safe.si

Center za varnejši internet



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 vklopjen 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.

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.
- ★ Uporabljam **navadno budilko** namesto telefona.
- ★ Na napravah z zasloni vklopi **filter modre svetlobe**.
- ★ Vsaj eno uro pred spanjem (še bolje 2 uri) ne uporabljam naprav z zasloni. Priporoča se zatemnitve 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 ekranom in **naj bo nočni počitek brez motenj**, piskanja, klicev in sporocil!



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

miss

ZAVOD MISS

www.miss.si

LOGOUT

LOGOUT

www.logout.si

www.safe.si

www.instagram.com/safe.si

www.youtube.com/saferinternetsi

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za družbene vede



REPUBLIKA SLOVENIJA

URAD VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE

ZA INFORMACIJSKO VARNOST



Sofinancira

Evropska unija

arnes

miss

INNOPE insite

Zveza Pravljiteljev Mladine Slovenije

Financirano s strani Evropske unije. Izraženo stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo

stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalске agencije za zdravje in digitalno tehnologijo (HoDEA). Zarne so morebitno biti

odgovorna niti Evropska unija niti HoDEA. Letak je izdelan pod licenco Creative Commons: Priznanje avtorstva – Nekomercialno –

Deljenje pod enokimi pogoji – 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0 – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).