

HIGIENA SPANJA

Od kar je korona virus pri nas, pogosto slišimo o higieni rok in res si jih umivamo večkrat in bolj temeljito kot v starih dobri časih 😊, pravijo naši šestošolci, o higieni spanja pa se jim niti sanja ne, kaj bi to bilo, so odkriti.

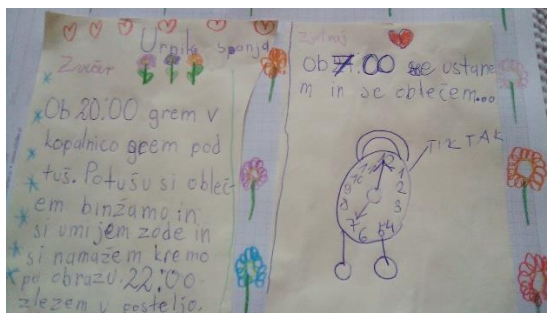
Strokovnjaki priporočajo, da poskrbimo za kvalitetno spanje tudi v času krize, kjer smo se znašli in hočeš nočeš, se z njimi strinjamo.

Zakaj?

Ker nam svetujejo naslednje:

1. Oblikujmo urnik spanja

Hudo dolgočasen predlog, ampak pomemben. Zdaj, ko nismo v šoli in se učimo na daljavo, se nam še manj ljubi pravi čas v posteljo. Pa je prav, da poskrbimo za red. Viktorija si je naredila spodbudo, ki jo bo morda nalepila na steno v svoji sobi.



2. Ne nosim težav v posteljo

To pomeni, da težave rešujemo čez dan. Lahko zapišemo svoje skrbi na list, v dnevnik ali pa jih komu zaupamo. Merisa si je izbrala, da bo poklicala dobro prijateljico in bo z njo delila velike in male težave ...



3. Omejiti dnevni počitek

Izogibajmo se spanju čez dan, poležavanju. Dnevni počite si omejimo: recimo 20 do 30 minut na dan in nič več. Nika v gugalni vreči razmišlja, da bo šla v gozd. Bravo, Nika!



4. Bodimo telesno aktivni

Redno se ukvarjati s športom. Karkoli. Tudi če tečemo v trgovino in iz nje, je nekaj 😊 Fuad bo zabijal koše – zaenkrat še sam.



5. Pred spanjem se umirimo

Kako? Prijeten tuš, umirjena glasba, branje knjige, masaža nog ... Medina si je izbrala glasbo in nina nana, že spi 😊



6. Spimo v mirne okolju

Spalnica naj bi bila mirna, tiha, primerne temperature, udobna in zatemnjena. Tako temna je, da se slika ne vidi. Sorči – Nejc 😊

Odločili smo se slediti higieni spanja, zato jo z veseljem delimo z vami.

Vaši šestošolci s svetovalnimi delavkami