

U tjednu od 10. do 16. ožujka 2024. godine obilježava se **Međunarodni tjedan svijesti o važnosti spavanja**, a petak (15. ožujka) je Međunarodni dan spavanja. Naša učenica 4.b razreda **Emanuela Ljekaj** donosi nam puno važnih podataka, savjeta i zanimljivosti o spavanju, posebice kad su u pitanju mladi ljudi.

NAVIKE SPAVANJA KOD MLADIH

KOLIKO MLADI SPAVAJU?

Koliko mladi spavaju ovisi o različitim stvarima kao što su dob, životni stil, radni raspored, zdravstveno stanje i pojedinačne potrebe za snom i odmorom. Međutim, prema smjernicama Svjetske zdravstvene organizacije (SZO), mladi u dobi od 18 do 25 godina trebali bi spavati između 7 i 9 sati svake noći za optimalno zdravlje i dobrobiti.

Ipak, važno je napomenuti da se potrebe za snom mogu razlikovati od osobe do osobe. Važno je slušati svoje tijelo i osigurati dovoljno vremena za san kako bi se osjećali najbolje moguće tijekom dana.

KADA MLADI OBIČNO IDU SPAVATI KROZ RADNI TJEDAN?

Mladi obično kroz radni tjedan idu spavati u kasnijim večernjim satima, nakon završetka svojih dnevnih aktivnosti, kao što su škola, sportske aktivnosti ili druge obveze. Ovisno o rasporedu, većina se tinejdžera trudi ići spavati između 21 i 23 sata navečer, ali neki idu i tek nakon ponoći.



KADA SE MLADI OBIČNO BUDE VIKENDOM I PRAZNICIMA?

Vikendom i tijekom praznika, tinejdžeri i mladi obično spavaju dulje ujutro jer nemaju školske obaveze ili druge redovne aktivnosti. Mnogi tinejdžeri koriste vikend kao priliku za nadoknadu eventualnog nedostatka sna tijekom radnog tjedna. Zato se često bude kasnije ujutro u odnosu na dane školskog tjedna. Njihovo vrijeme buđenja vikendom obično se pomiče prema kasnom jutru ili podnevu, a neki se bude i nakon 12.00 sati.

KOLIKO JE SNA POTREBNO ZA ZDRAV ŽIVOT TINEJDŽERA?

Za zdrav život tinejdžera preporučuje se da spavaju između 8 i 10 sati svake noći. Nedostatak sna može dovesti do raznih problema, uključujući poteškoće u koncentraciji, problematično ponašanje te povećan rizik od mentalnih i fizičkih zdravstvenih problema. Kvalitetan san važna je potpora rastu, razvoju i općem zdravlju tinejdžera.

ZAŠTO SREDNJOŠKOLCI NAJČEŠĆE KASNE NA PRVE SATE?

Loše spavanje: Nedostatak kvalitetnog sna može uzrokovati da se tinejdžeri osjećaju umorno i neispavano ujutro, što im otežava ustajanje na vrijeme za školu.

Stres i anksioznost: Tinejdžeri mogu biti pod stresom zbog školskih obveza, ispita, društvenih pritisaka ili obiteljskih problema, što može utjecati na njihov san i raspoloženje.

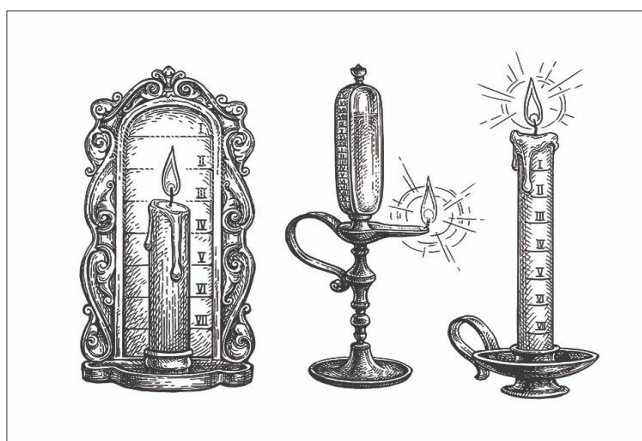
Loše organiziranje vremena: Ponekad tinejdžeri jednostavno ne planiraju dovoljno vremena ujutro kako bi se pripremili i stigli na vrijeme u školu.

ZANIMLJIVOST!

PRVE BUDILICE - SVIJEĆE S ČAVLIMA

Pokazivanje prolaska vremena oznakama na svijećama starinski je način mjerenja vremena koji potječe iz Japana, a prvi put se spominje u 6. stoljeću.

Za to su se upotrebljavale svijeće dugačke 12 inča (oko 30 cm). Svijeće su imale oznake na udaljenostima od jednog inča (oko 2.5 cm).



Svakom inču svijeće bilo je potrebno 20 minuta da izgori, a cijela svijeća trajala je 4 sata. Ponekad su takve svijeće bile zatvorene u okvirima koji su štitili plamen od vjetra i vanjskih utjecaja.

Ova se metoda koristila za mjerenje vremena kada padne mrak ili kada sunce nije vidljivo zbog kišnog vremena.

Osim što su označavale vrijeme, takve svijeće su mogle poslužiti i kao budilice.

U oznake na svijeći su se umetali metalni čavli, a svijeća se stavljala na metalni stalak.

Nakon što bi se vosak otopio na željenoj razini, čavao bi ispao u metalni držač te proizveo glasan zvuk koji je služio kao alarm.

