

**NIJZ**

Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

**DÓBER TEK**  
Slovenija

Zdravo uživaj & več gibaj.

# ŠOLSKE TORBE

## z njimi povezane težave in možne rešitve

Manica Remec

Fotografije: Liljana Petruša

NIJZ, 2017

Uporaba in objava gradiva (vključno s fotografijami) je dovoljena le z navedbo vira.

# KAJ VSE JE PRI TORBI POMEMBNO? (1)

1. **Teža** same torbe
2. **Velikost** torbe (prva triada!, sorazmernost z velikostjo otroka, dolžina/širina hrbtišča)
3. **Material** (zračnost hrbtišča, naramnic)
4. Lastnosti **hrbtišča** torbe (oblika, čvrstost, oblazinjenje)
5. Lastnosti **naramnic** (nastavljivost, dolžina, oblazinjenje)
6. Vidnost – **varnost** v prometu (odsevniki)

# KAJ VSE JE PRI TORBI POMEMBNO? (2)

## 7. Vsebina – teža torbe

Teža napolnjene šolske torbe **naj ne presega**

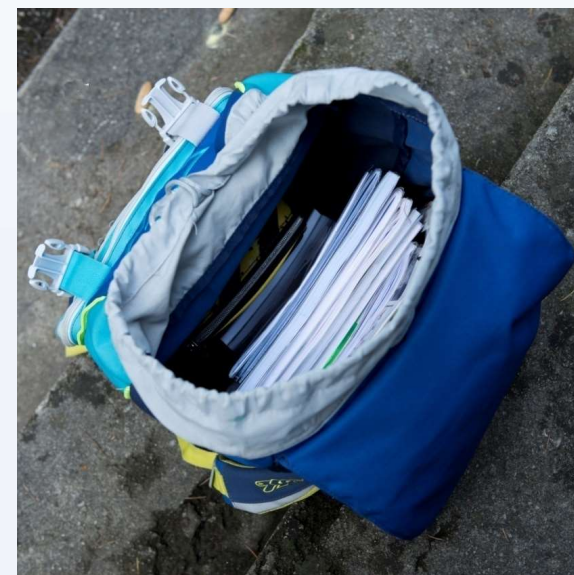
**10%** (do 15%) **telesne teže učenca** (Brackley in Stevenson, 2004; Hong et al., 2008; Mackie in Legg, 2008; Moore et al., 2007; Motmans et al., 2006).

Gradiva – samo tista, ki jih učenec dejansko potrebuje

Dodatno težo po nepotrebnem povzročajo:

- zvezki in učbeniki, ki jih po urniku učenec ne potrebuje;
- (pre)težki drugi šolski pripomočki (npr. puščice);
- knjige izposojene v šolski knjižnici;
- nepotrebni pripomočki, igrače ipd. (dodatni športni copati/superge, dežniki in pelerine v sončnem vremenu, bidoni,...).

## 8. Primerna **razporeditev vsebine** torbe!



# NOŠENJE ŠOLSKE TORBE

## Primerna namestitev torbe

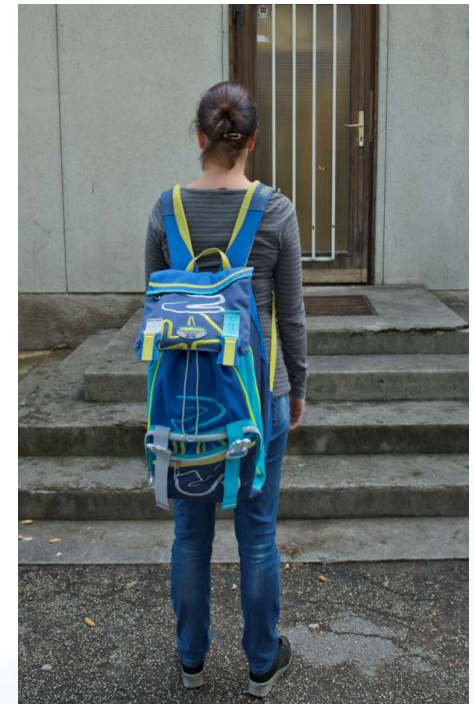
Primerna namestitev hrbtnišča torbe na hrbet učenca:

- težišče torbe čim bližje težišču osebe;
- spodnji rob torbe v višini pasu - nad zadnjico (ne na oz. pod zadnjico!);
- zgornji rob torbe pod višino ramen (ne nad ramena!).

Pomembno je, da torba učenca **ne ovira pri gibanju** (npr. ovirano obračanje glave v desno/levo, ovirano premikanje rok ipd.).

**Varnost v prometu!**

**Uporaba prsnega/trebušnega traka** (v kolikor ga torba ima) za enakomernjšo razporeditev bremena in preprečevanje "udarjanja" torbe ob hrbet.





# NOŠENJE ŠOLSKE TORBE

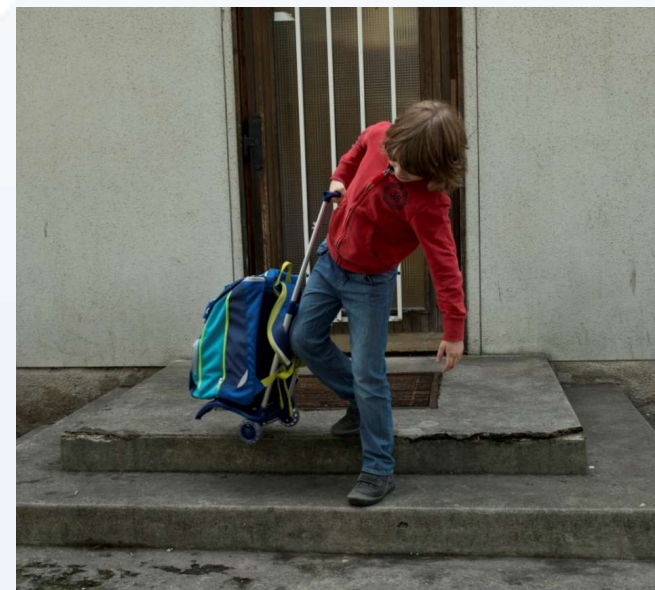
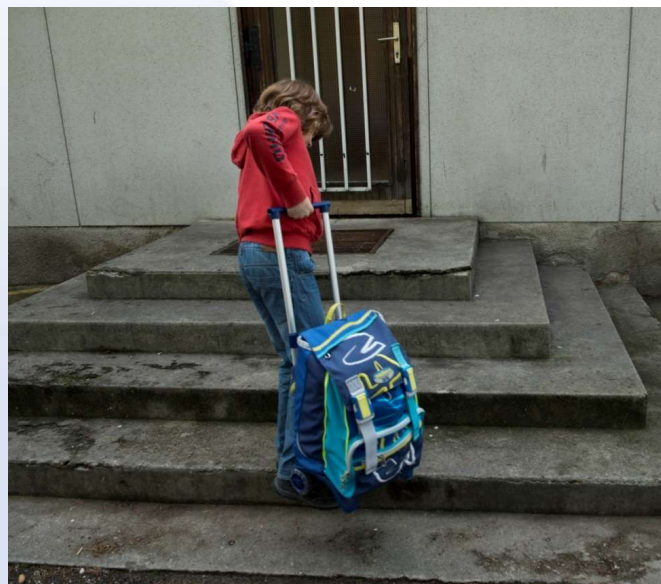
Nošenje torbe **na obeh ramenih.**

- Primerna namestitvev naramnic po dolžini.
- Namestitvev naramnic na ramena (ne na rob ramen!).



# TORBE NA KOLEŠČKIH

1. So res bolj priporočljive?
2. Primernejše je potiskanje naprej v primerjavi z vlečenjem za seboj.
3. Izmenična uporaba desnice in leveice (sicer nevarnost asimetričnih obremenitev).
4. Pravilno dvigovanje, prenašanje in spuščanje torbe (stopnice, avto, avtobus,...).





# TEŽAVE LAHKO POVZROČIJO TUDI

“Športne” torbe



“Glasbene” torbe



# VLOGA STARŠEV

1. Ustrezen izbor šolske torbe.
2. Dokler otrok ni dovolj samostojen: pomoč pri pregledovanju vsebine šolske torbe.
3. Otroka poučiti in spodbujati, da nosi v šolo samo tisto, kar v določenem dnevu res potrebuje.
4. Otroka poučiti o pravilni namestitvi in nošenju torbe.



# OSNOVNA PRIPOROČILA ZA IZBIRO IN NOŠENJE ŠOLSKIH (IN DRUGIH) TORB

1. **Izbira** ustrezne torbe (velikost, teža, materiali,...).
2. Ustrezna **namestitev in nošenje** torbe (hrbtišče, naramnice,...na obeh ramenih,...).
3. Pravilno **dvigovanje in polaganje** torbe.
4. Upoštevanje **omejitev in priporočil za uporabo torbe na kolesčkih.**
5. Ustrezna **organizacija vsebine** torbe.
6. **V torbi samo gradiva in pripomočki, ki so res potrebni.**
7. **Napolnjena torba naj ne presega 10% otrokove teže.**



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

# SPANJE, POČITEK, REGENERACIJA

Brigita Zupančič - Tisovec

Uporaba in objava gradiva je dovoljena le z navedbo virov.

**DÓBER TEK**  
Slovenija

Zdravo uživaj & več gibaj.

# Z ZNANOSTJO PODPRTA DEJSTVA

- Spalne navade so determinanta zdravja, ki podpira telesno, socialno in duševno človekovo raven.
- **Spanje je tako kot prehrana in telesna dejavnost kritična determinanta zdravja in dobrega počutja. (2)**
- 
- ✓ Človek je **cirkadiano bitje**, kar pomeni da večina njegovih funkcij niha v ritmu 24 ur.
- ✓ To se kaže z nihanjem **bioloških funkcij in v delovanju organskih sistemov.**
- ✓ V normalnem človekovem dnevu se izmenjujeta stanje budnosti in spanja. Spanju človek v povprečju posveča približno 1/3 svojega življenja, **odvisno od potreb glede na življenjska obdobja.**
- ✓ Poleg primerne dolžine je pomembna tudi **kakovost spanca in počitka.**

- **Ste se danes zbudili naspani in spočiti**
  - **ali vas je zbudila budilka?**



# Z ZNANOSTJO PODPRTA DEJSTVA 1

- Slaba kakovost in trajanje spanja resno ogroža **fizično, duševno, čustveno in socialno zdravje**. (1)
- Klinične raziskave kažejo, da nezadosten spanec vpliva na **budnost, dnevno zaspanost, delo, opravke, koncentracijo, pozabljivost, duševno utrujenost, razdražljivost, energijski nivo in družbeno delovanje** (9).
- Nasprotno pa raziskave kažejo, da zadosten, kakovosten spanec zagotavlja **nešteto koristi** in prispeva k novemu, energičnemu začetku dneva, poveča produktivnost, družabnost in splošno blaginjo, varnost na cestah in v delovnih sredinah (1).
- Leta kliničnih raziskav dokazujejo, da lahko pravilno spanje:
  - Izboljša splošno blaginjo in kakovost življenja. (1)
  - Poveča imunsko odzivnost in vam pomaga pri preprečevanju okužb. (1)
  - Pomaga pri lažji, varnejši in preciznejši izvedbi naših nalog. (1)
  - Okrepi naš spomin. (3)
  - Pomaga pri presnovi sladkorja, ki lahko pomaga preprečiti sladkorno bolezen. (1)
  - Vpliva na preprečevanje srčno-žilnih zapletov, kot so hipertenzija, srčne bolezni in možganska kap. (9)
  - Zmanjša tveganje za zgodnjo smrt. (4)

# Z ZNANOSTJO PODPRTA DEJSTVA 2

- Spanje ima v telesu več funkcij in podpira več področij, da se počutimo budni, dinamični in energični.
- Med spanjem poteka:
  - obnova in delitev celic,
  - termoregualcija,
  - intenzivni imunski procesi,
  - nastajanje sinaps in refleksnih lokov,
  - nastajanje nekaterih substanc, ki nas zaščitijo pred degenerativnimi obolenji ali pa jih povzročajo (kot. npr. beta amiloid, ki povzroča degenerativne bolezni možganov, predvsem demenco),
  - kratkoročni spomin spremeni svojo obliko v dolgoročno, izbrišejo pa se tudi nepotrebni podatki,
  - poteka sinteza in izločanje številnih hormonov: *noradrenalina* in *seratonina* (pomembna pri kogniciji), *rastnega hormona*, *prolaktina* (izločanje mleka), *melatonina* (uravnava cirkadiani ritem številnih bioloških funkcij), *TSH* (ščitnica); *renina* (vpliva na krvni tlak in retenco vode)...(12,13,14,15,16).

# Z ZNANOSTJO PODPRTA DEJSTVA 3

- S spanjem je povezano tudi **energijsko ravnotežje**: ponoči energijo kopičimo, da jo lahko čez dan porabljamo.
- Pri posameznikih s **pomanjkanjem ali motnjami spanja** se pojavijo **presnovne nepravilnosti**, največkrat sta to **debelost in sladkorna bolezen tipa 2**.
- Pomanjkanje spanja povezujejo tudi z **duševnimi boleznimi**, kot so npr. *depresija, anksioznost in psihoza*.
- **PREDLOG**: Izvedba kviza ali priprava referata v OŠ z naslovom **Kako spijo živali in rastline ?**



# World Sleep Society

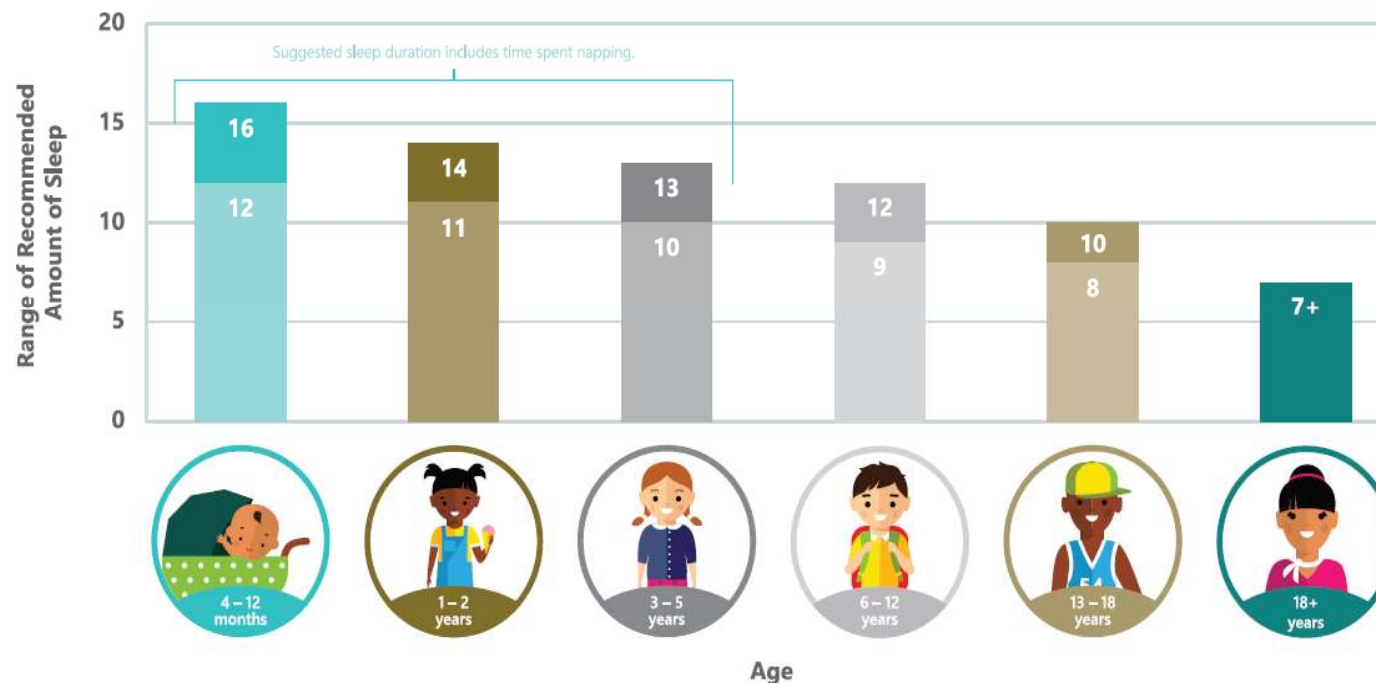


- Leta 2016 sta Svetovna zveza za spanje (WSF) in Svetovno združenje za medicino spanja (WASM) sodelovala pri ustanovitvi ene mednarodne organizacije - **World Sleep Society**.
- **Letos je bil že 10. svetovni dan spanja** (17. marca 2017), poteka v petek pred vsakoletnim začetkom pomladi oz. spomladanskim enakonočjem. Svetovni dan spanja je letni dogodek, namenjen obeležitvi spanca in pozivanju k ukrepom za izboljšanje v zvezi s spanjem.
- Poteka medresorno in vključuje zdravstvene, izobraževalne, socialne vidike in področje varne vožnje.
- Prizadevanja za zmanjšanje težav s spanjem v družbi z boljšim preprečevanjem in obvladovanjem motenj spanja.
- Prihodnji datumi bodo: 16. marec 2018, 15. marec 2019 in 14. marec 2020.
- **SVETOVNI DAN SPANJA:** <http://www.worldsleepday.org/>

# PRIPOROČILA O DOLŽINI SPANJA GLEDE NA STAROST

## Healthy Sleep Duration

The American Academy of Sleep Medicine recommends that you get the following hours of sleep on a regular basis for optimal health at each stage of life.



[SleepEducation.org](https://www.sleepeducation.org)

A sleep health information  
resource by the American  
Academy of Sleep Medicine



Vpliv dednosti.

# 10 zapovedi zdravega spanja pri otrocih (povzeto po svetovnem dnevu spanja 2011: Spi dobro, odraščaj zdravo, priporočila WASM: Svetovna zveza za medicino spanja):

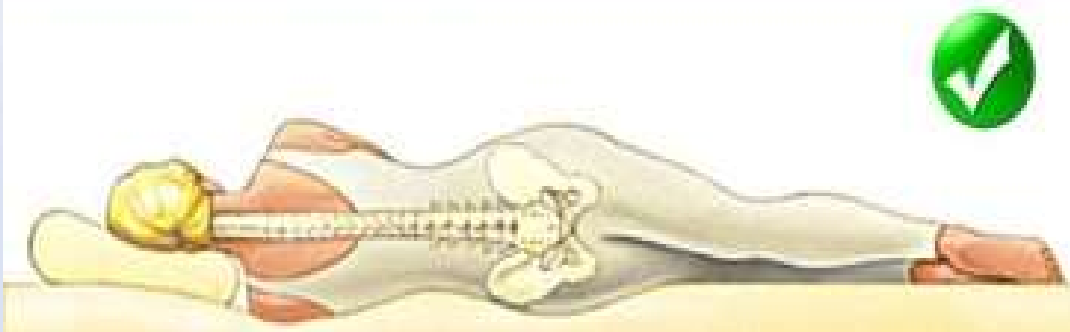
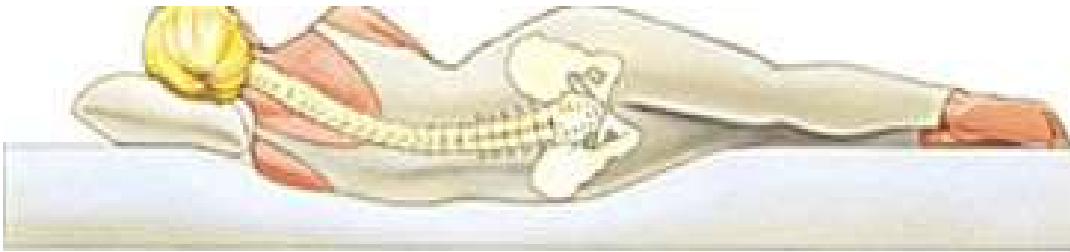
1. Poskrbite, da bo vaš otrok dovolj spal: določite njegovi starosti primerno uro, ob kateri bo hodil spat (zaželeno pred 21.00) in ob kateri bo zjutraj vstajal.
- 2. Vzdržujte stalen čas večernega uspavanja in jutranjega prebujanja tako ob delavnikih kot ob koncu tedna.
- 3. Otroka navadite na ritual pred spanjem. Spi naj v udobnih oblačilih in z vpojno nočno plenico (če jo potrebuje).
- 4. Spodbujajte otroka k samostojnemu uspavanju brez vaše pomoči.
- 5. Izogibajte se svetli luči pred spanjem in ponoči, zjutraj pa naj bo otrok izpostavljen dnevni svetlobi.



# 10 zapovedi zdravega spanja pri otrocih (povzeto po svetovnem dnevu spanja 2011: Spi dobro, odraščaj zdravo, priporočila WASM: Svetovna zveza za medicino spanja):

- 6. Iz otrokove spalnice odstranite vse elektronske naprave, vključno s televizorji, računalnikom in mobilnim telefonom, prav tako pa omejite čas njihove uporabe pred spanjem.
- 7. Vzdržujte redno uro ustaljenih dnevnih opravil in rednih dnevnih obrokov.
- 8. Otrokov dnevni počitek naj bo prilagojen njegovi starosti.
- 9. Otrok naj bo podnevi čimbolj telesno aktiven in naj dovolj časa preživi na prostem.
- 10. Iz otrokove prehrane izločite hrano in pijačo, ki vsebujeta kofein, kot so različni sokovi, gazirane pijače, kava in čaji.

# Za dober počitek in spanec sta nujna primeren prostor in dobro ležišče:



ki mora pri izbiri (ne glede na starost) izpolnjevati več kriterijev:

- prostorska ureditev
- primerno ležišče in blazina
- primerna posteljnina
- nuditi potrebne zaščite in varovala

Na ležišču, ki dobro podpira in razbremenjuje krivine hrbtenice, se obrnemo 10-15x na noč, na neustreznem ležišču pa 25-55 x.

# VIRI

1. Sleep health. U.S. Department of Health and Human Services.  
<http://www.healthypeople.gov/2020/topicsobjectives2020/overview.aspx?topicid=38>.
2. Institute of Medicine, Committee on Sleep Medicine and Research. Sleep disorders and sleep deprivation: An unmet public health problem. Washington: National Academies Press; 2006.
3. Tamminen J, et al. Sleep spindle activity is associated with the integration of new memories and existing knowledge. The Journal of Neuroscience. 2010;30:14356.
- 4. Cappuccio FP, et al. Sleep duration and all-cause mortality: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. Sleep. 2010;33:585.
- 5. Terzano MG and Parrino L. Origin and Significance of the Cyclic Alternating Pattern (CAP). Sleep Medicine Reviews. 2000;4:101–123.
- 6. Tomoyuki Kawada. Noise and Health—Sleep Disturbance in Adults. J Occup Health. 2011; 53: 413–416.
- 7. Bluhm, Gosta, and Charlotta Eriksson. Cardiovascular effects of environmental noise. Noise and Health. 2011;13: 212-216.
- 8. Sleep and Sleep Disorders. Centers for Disease Control & Prevention. [www.cdc.gov/sleep](http://www.cdc.gov/sleep).
- 9. Culebras, A. Sleep Disorders. In: Kris Heggenhougen and Stella Quah, editors International Encyclopedia of Public Health, Vol 6. San Diego: Academic Press; 2008: 21-26.
- 10.. Zdravje spanja: [http://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218\(14\)00006-0/fulltext#s0080](http://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218(14)00006-0/fulltext#s0080), dosegljivo 10.9. 2017
- 11. WASM: Svetovna zveza za medicino spanja: <http://www.worldsleepday.org/>, dosegljivo 24.7.2017
- 12. The brain from top to bottom: [http://thebrain.mcgill.ca/flash/d/d\\_11/d\\_11\\_p/d\\_11\\_p\\_cyc/d\\_11\\_p\\_cyc.html](http://thebrain.mcgill.ca/flash/d/d_11/d_11_p/d_11_p_cyc/d_11_p_cyc.html), dosegljivo 20.7.2017
- 13. American Academy of Sleep Medicine: <http://www.aasmnet.org/articles.aspx?id=6964>, dosegljivo 20.7.2017
- 14. Leja Dolenc Grošelj: Kaj se dogaja v možganih med spanjem: <http://www.sinapsa.org/tm/media/priponke/a68-Mozgani%20med%20spanjem.pdf>, dosegljivo 20.7.2017
- 15. Dolenc Grošelj L. Kako premagati nespečnost. Ljubljana: Lek; 2010.
- 16. Dolenc Grošelj L. najpogostejše oblike nespečnosti pri odraslih in starostnikih. Motnje spanja: mala šola nevrologije, Ljubljana 2015: 40-47
- 17. Gnidovec Stražišar B., Spanje in motnje spanja pri otrocih, Ljubljana, Medis, 2012
- 18. Štukovnik V., Dolenc Grošelj L. Nefarmakološki pristopi k obravnavi kronične nespečnosti. Zdrav Vestn. maj 2013, letnik 83: 316-325.