

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**

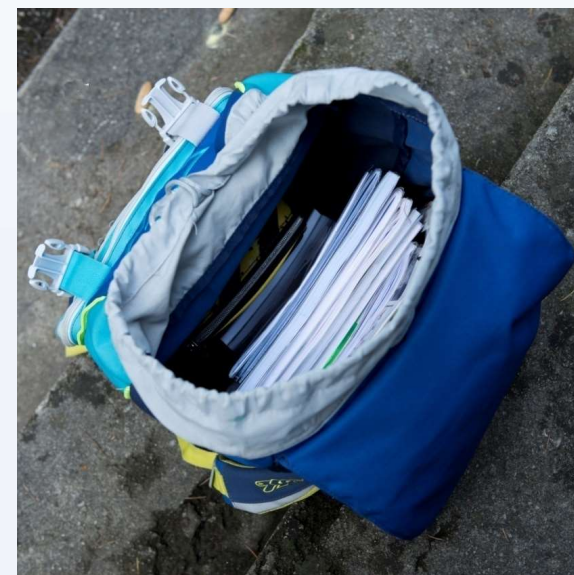
10% (do 15%) **telesne teže učenca** (Brackley in Stevenson, 2004; Hong et al., 2008; Mackie in Legg, 2008; Moore et al., 2007; Motmans et al., 2006).

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

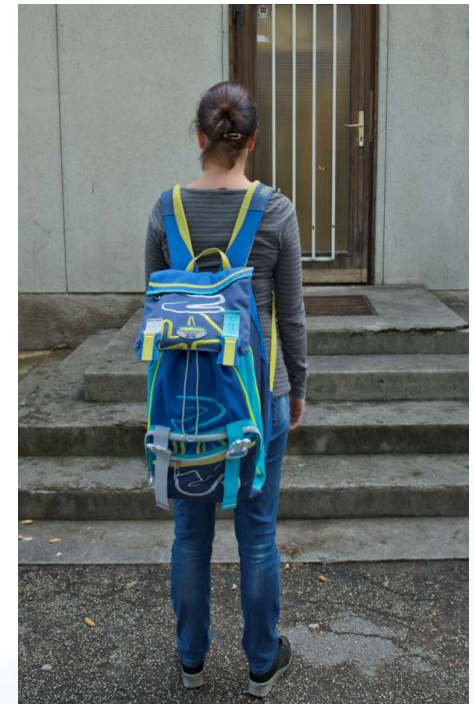
Primerna namestitev hrbtnišča torbe na hrbet učenca:

- 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

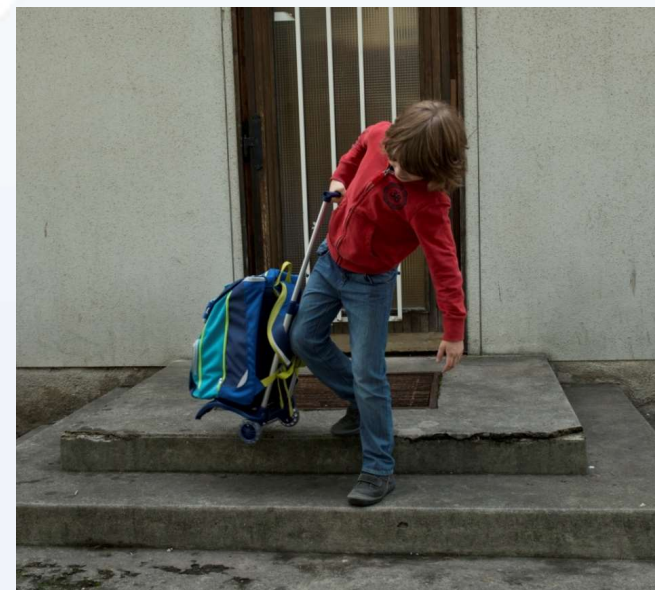
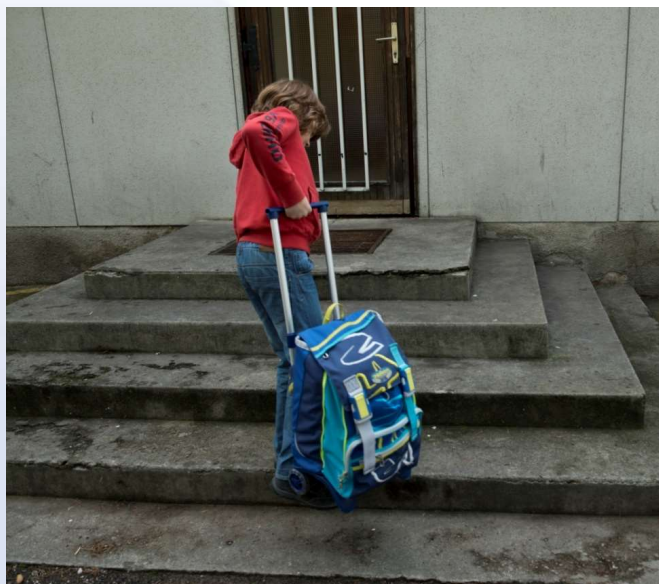
Nošenje torbe **na obeh ramenih.**

- Primerna namestitev naramnic po dolžini.
- Namestitev 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

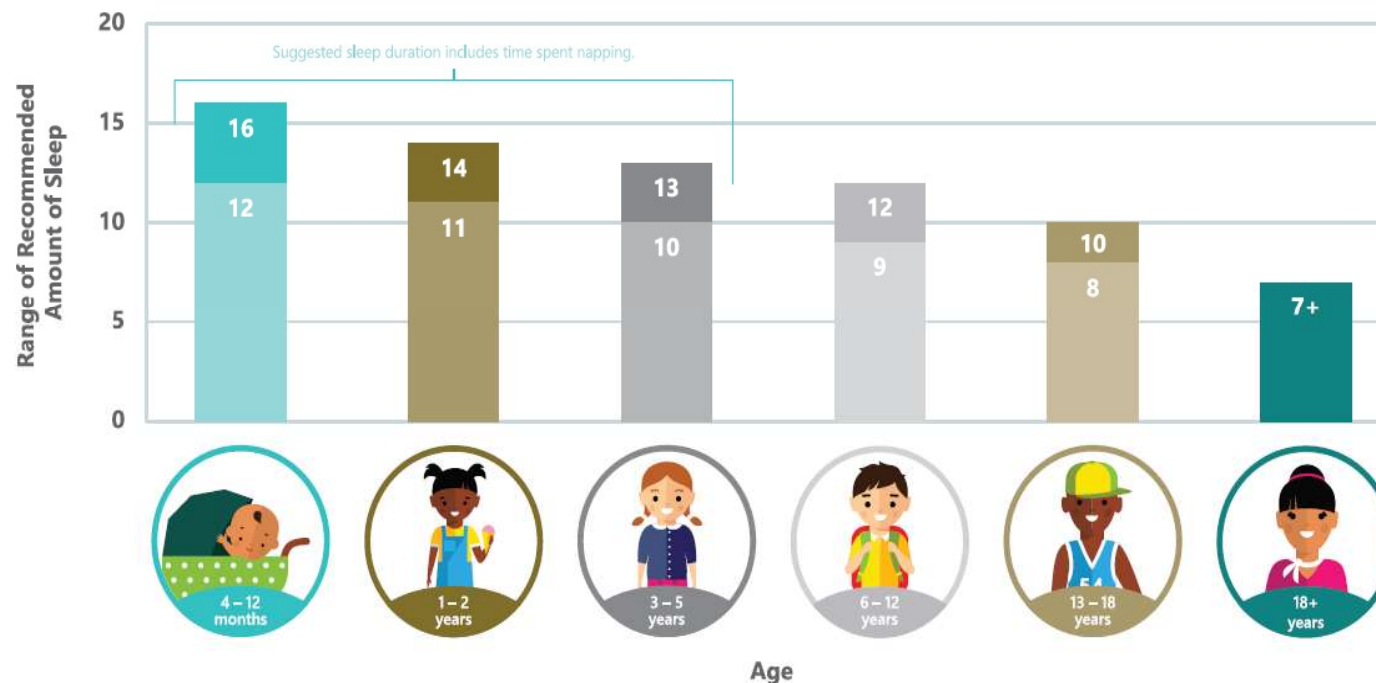


- Leta 2016 sta Svetovna zveza za spanje (WSF) in Svetovno združenje za medicino spanja (WASM) sodelovala pri ustanovitvi ene mednarodne organizacije - **World Sleep Society**.
- **Letos je bil že 10. svetovni dan spanja** (17. marca 2017), poteka v petek pred vsakoletnim začetkom pomladi oz. spomladanskim 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.

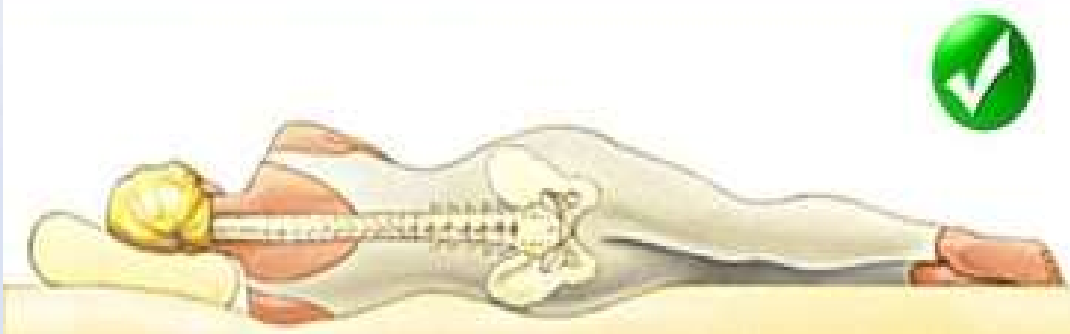
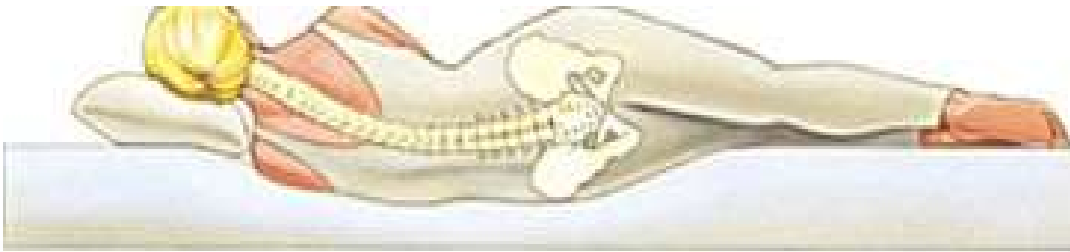
10 zapovedi zdravega spanja pri otrocih (povzeto po svetovnem dnevu spanja 2011: Spi dobro, odraščaj zdravo, priporočila WASM: Svetovna zveza za medicino spanja):

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.
- 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, dosegljivo 20.7.2017
- 13. American Akademy 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.