

Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje



KAKO SPIMO NAJSTNIKI?

Raziskava o spanju in sanjah med mladimi

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORICI:

Urška Požin in Neža Čeperlin

MENTORICA:

Barbara Ojsteršek Bliznac

LEKTORICA:

Barbara Ojsteršek Bliznac

Vojnik, februar 2019

Osnovna šola Vojnik

KAKO SPIMO NAJSTNIKI?

Avtorici:

Urška Požin, 9. a

Neža Čeperlin, 9. a

Mentorica:

Barbara Ojsteršek Bliznac

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Vojnik, 2019

Vsebina

1 UVOD	7
2 TEORETIČNI DEL.....	8
2.1 SPANJE	8
2.1.1 Kaj je spanje?.....	8
2.1.2 Faze spanja	8
2.1.3 Preučevanje spanja.....	9
2.1.4 Motnje spanja.....	10
2.1.5 Učinki prekomernega spanja.....	11
2.1.6 Koliko spanja potrebujemo?	12
2.1.7. Zanimivosti	13
2.2 SANJE	15
2.2.1 Kaj so sanje?	15
2.2.2 Zakaj sanjamo?.....	15
2.2.3 Nočne more	16
2.2.3 Zanimivosti.....	16
2.2.4 Najpogostejše razlage sanj	17
2.3 NASVETI ZA LAŽJE SPANJE, SPALNI HORMON IN SPALNA BOLEZEN	19
2.3.1 Nasveti za lažje spanje	19
2.3.2 Najboljša domača zdravila za trden spanec	20
2.3.3 Spalni hormon melatonin.....	20
2.3.4 Spalna bolezen	22
3 EMPIRIČNI DEL.....	23
3.1 METODE DELA	23
3.1.1 ANKETA	23
4 ZAKLJUČEK.....	35
5 SEZNAM VIROV	37

Kazalo grafov

Graf 1: Ali rad spiš?	24
Graf 2: Kako pogosto spiš?	25
Graf 3: Kako dolgo po navadi spiš?	25
Graf 4: Kako spanec vpliva na tvoj naslednji dan?	26
Graf 5: Kdaj greš po navadi spat?	27
Graf 6: Ko greš spat, imaš v svoji sobi telefon?	28
Graf 7: Ali vedno sanjaš, ko spiš?	28
Graf 8: Ali so sanje večkrat pozitivne ali negativne?	29
Graf 9: Kaj po navadi največkrat sanjaš?	30
Graf 10: Ali so se ti že kdaj kakšne sanje uresničile oz. si videl osebo iz sanj?	31
Graf 11: Te razburljivi dogodki pred spanjem zmotijo in vplivajo na tvoj spanec?	31
Graf 12: Potrebuješ kakšno metodo, da lažje zaspiš?	32
Graf 13: Kako se počutiš, ko imaš premalo spanja?	32
Graf 14: Ali pred spanjem uporabljaš telefon?	33
Graf 15: Koliko časa uporabljaš telefon pred spanjem?	34
Graf 16: Ali kdaj poslušаш glasbo pred spanjem?	34

Kazalo slik

Slika 1: Izpis polisomnografskega zapisa nočnega spanja v plitkem spanju, N1 (a), N2 (b), globoko spanje (c) in faza spanja REM (d).	9
Slika 2: Izsek iz polismonografskega zapisa nočnega spanja v globokem spanju (N3).	10
Slika 3: Gospod pogleduje na uro, saj ne more zaspati.	10
Slika 4: Fant pri učenju zaspi.	13
Slika 5: Dekleta imajo zabavo v pižamah.	14
Slika 6: Fantek sanja.	15
Slika 7: Dekle ima nočne more.	16
Slika 8: Dekle leti.	18
Slika 9: Dekle spi v postelji.	19
Slika 10: Muha ce-ce je prenašalka spalne bolezni.	22
Slika 11: Primer anketnega vprašalnika	23

Kazalo tabel

Tabela 1: Koliko spanja potrebujemo?	12
Tabela 2: Koliko spanja potrebujejo živali	13

Povzetek

Kako spimo najstniki in spanje nasploh je tema, za katero sva se odločili, da jo podrobneje raziščeva. Že v najinih letih se pojavljajo primeri nespečnosti. Kaj je razlog temu? Sta to šola in stres, povezan s šolskimi obveznostmi, ali vplivajo na naš spanec novodobne tehnološke pridobitve, kot sta pametni telefon in računalnik. Odločili sva se, da to področje bolje raziščeva, da bi lahko ugotovili, koliko časa učenci devetih razredov OŠ Vojnik spijo, ali kakovost spanja vpliva na njihov naslednji dan, kako dolgo spijo, ali sanjajo ...

ZAHVALA

Zahvaljujema se najini mentorici in slavistki ge. Barbari Ojsteršek Bliznac za pomoč in strpnost pri izdelavi raziskovalne naloge ter slovnični pregled naloge.

Zahvaljujema se učencem devetih razredov Osnovne šole Vojnik za izpolnjevanje najinih anketnih vprašalnikov.

Zahvaljujema se učiteljem Osnovne šole Vojnik, ker so med uro dovolili izpolnjevanje najinih anketnih vprašalnikov in nama med rednim poukom omogočili pisanje naloge.

Zahvaljujema se tudi ge. Ivanki Krajnc – knjižničarki Osnovne šole Vojnik, da sva lahko v knjižnici pisali najino raziskovalno nalogo.

Zahvaljujema se g. Juretu Uraniču, ker je s svojim računalniškim znanjem pripomogel k izgledu raziskovalne naloge.

Nazadnje se zahvaljujema še ge. Marjani Rojc za koordiniranje in spominjanje na pravočasno oddajo raziskovalne naloge.

1 UVOD

Za raziskovalno nalogo *Kako spimo najstniki?* sva se odločili, ker je spanje eno izmed najpomembnejših stanj telesa. Pogosto se težave s spanjem pojavljajo tudi pri najstnikih. Ker sva tudi sami najstniki, sva razmišljali, da bi bilo zanimivo izvedeti kaj več o spanju in spalnih navadah najstnikov. Ko spimo, pa včasih tudi sanjamo, zato bova v raziskovalno nalogo vključili tudi sanje.

V prvem delu se bova osredotočili na spanje, vrste spanja ter največje motnje, ki se pojavljajo.

V drugem delu bova razložili sanje in najpogostejše razlage sanj ter posebnosti.

V tretjem delu bova navedli nekaj nasvetov za lažje in boljše spanje.

V četrtem delu bova opredelili uporabo elektronike pred in med spanjem.

V petem delu vam bova predstavili anketo, ki sva jo razdelili med učenci devetih razredov Osnovne šole Vojnik.

V šestem delu bova zapisali zaključek.

V sklopu raziskovalne naloge sva si zadali naslednje hipoteze:

H1: Meniva, da večina devetošolcev rada spi.

H2: Spanec večine anketirancev vpliva na naslednji dan.

H3: Osnovnošolci za svojo starost premalo spijo.

H4: Mladi pogosto ne sanjajo.

H5: Devetošolci v večini pred spanjem uporabljajo telefon.

H6: Pred spanjem večina devetošolcev ne posluša glasbe.

Z anketnim vprašalnikom sva preverili spremembe, ki se vežejo na hipoteze. V 4. delu naloge so prav tako predstavljeni grafi anketnih vprašalnikov.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 SPANJE

2.1.1 Kaj je spanje?

»Vsako jutro imamo dve možnosti; lahko nadaljujemo s spanjem in sanjamo ali se zbudimo in uresničimo svoje sanje. Izbira je naša!«

Spanje je nujno potrebno za preživetje. Ko spimo, so nekateri deli možganov bolj aktivni kot v času, ko smo budni. Spremenijo se dihanje, bitje srca, izločanje hormonov. Naše telo ve, kdaj je čas za počitek in spanje ter nas na to tudi opozarja. Temu rečemo biološka ura. Biološka ura je občutljiva na svetlobo in temo v dnevu. Na to, kdaj telo potrebuje energijo za dejavnost in kdaj mora počivati, vplivajo kemični procesi v telesu. Dejstva, kako težko nekdo zaspi, kolikokrat se prebudi v eni noči ter koliko časa ostane v stanju spanja, se nanašajo na **objektivno** kakovost spanja. Ljudje s slabšo spalno kakovostjo imajo slabši cikel prehajanja med različnimi fazami spanja. **Subjektivna** kakovost spanja pa se nanaša na občutek spočitosti in obnovljenosti po prebujanju iz spanca. Nespečniki imajo na splošno več zahtev pri ocenjevanju kakovosti spanja od posameznikov, ki nimajo težav s spanjem. Hormoni, substance, ki regulirajo določene funkcije telesa, se izločajo v času spanja ali malo pred njim. Najbolj je znano izločanje hormona rasti med spanjem, ki je nujen za rast otrok, je pa tudi ključen pri obnavljanju mišic. V zadnjem času strokovnjaki povezujejo pomanjkanje spanja tudi s pojavom debelosti. Manj spanca povzroča povečanje apetita in omogoča uživanje dodatnega obroka hrane. Oslabi metabolizem in zmoti raven hormonov. Po drugi strani pa imajo debeli ljudje več težav s spanjem.

2.1.2 Faze spanja

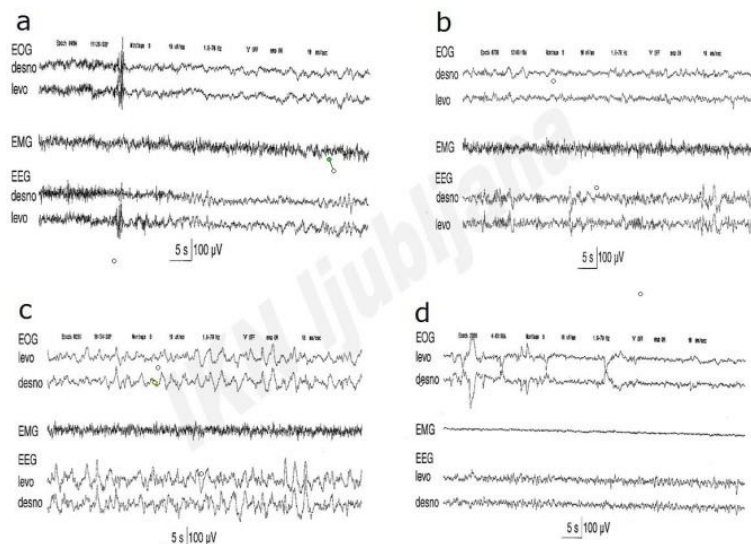
Spanje v glavnem (po fizioloških ter nevroloških značilnosti) delimo na dve obdobji: **spanje REM** (ang. Rapid Eyes Movement, hitro premikanje očes) in **spanje NREM** (ang. Non-Rapid Eye Movement, ne-hitro premikanje očes).

Spanje REM se imenuje po glavni značilnosti, hitrem premikanju zrkel (rapid eyes movement). To spanje imenujemo tudi »paradokšno spanje«, ker je vzorec možganske aktivnosti v EEG-ju (elektroencefalografiji) podoben vzorcu pri budni osebi, zato spanje REM imenujemo tudi "paradokšno spanje". Bitje srca je hitrejše, spremeni se dihanje, lahko se pojavijo posamezne kratke pavze dihanja, telo ni sposobno uravnavanja telesne temperature, v tej fazi spanja pa so tudi mišice najmanj aktivne. Čeprav je veliko podobnosti

med možgansko aktivnostjo budnega in človeka v času spanja REM, je najtežje prebuditi osebo prav v tej fazi spanja, prav tako v tej fazi največ sanjamo. Faza REM predstavlja 20–25 % časa celotnega spanca odrasle osebe, pri novorojenčkih pa znaša ta odstotek več kot 80 %.

NREM pa razdelimo v tri faze: **N1**, **N2**, **N3**.

- **N1** je dremez, plitko spanje. N1 je po navadi prisotna ob uspavanju. Očesni gibi so upočasneni.
- **N2** je faza, v kateri odrasel človek prespi kar 50 % celotnega časa spanja.
- **N3** je faza globokega spanca, prevladuje spanje počasnih valov (slow-wave sleep). Človek je v tej fazi slabo odziven na okoljske dražljaje, prav tako ga je težje prebuditi.



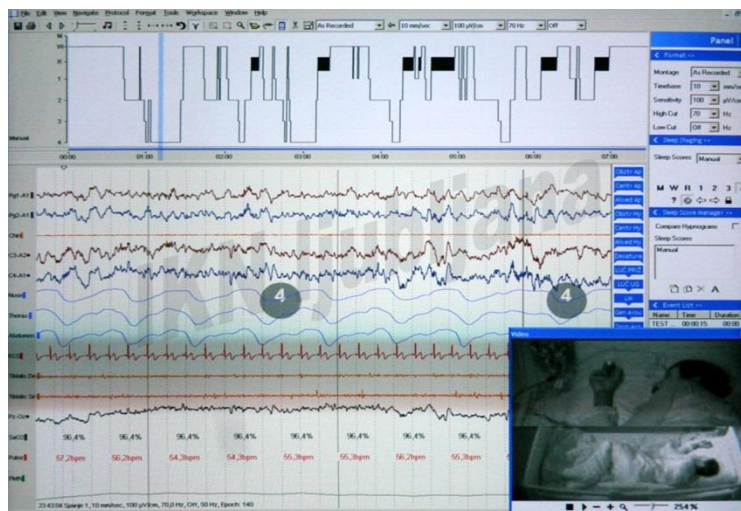
Slika 1: Izpis polisomnografskega zapisa nočnega spanja v plitkem spanju, N1 (a), N2 (b), globoko spanje (c) in faza spanja REM (d).

2.1.3 Preučevanje spanja

Spanje ter motnje spanja preučujemo v laboratoriju za motnje spanja. Tam s pomočjo polisomnografije (PSG) snemamo več bioloških funkcij, te funkcije kot spreminjajoči se vzorci določajo faze spanja. Snemanje vedno poteka med nočnim spanjem (preiskovanec v laboratoriju ponoči spi sam, poleg mikrofona pa je v sobi nameščena tudi infrardeča video kamera, s katero spremljamo gibe telesa in morebitno abnormno motorično aktivnost ali napade med spanjem). Polisomnografijo uporabljamo za diagnostiko motenj spanja ter v raziskovalne namene. Izvaja se le v specializiranih laboratorijih (Laboratorij za motnje spanja,

Klinični inštitut za klinično nevrofiziologijo, Nevrološka klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana).

Slika 2: Izsek iz polismonografskega zapisa nočnega spanja v globokem spanju (N3).



2.1.4 Motnje spanja

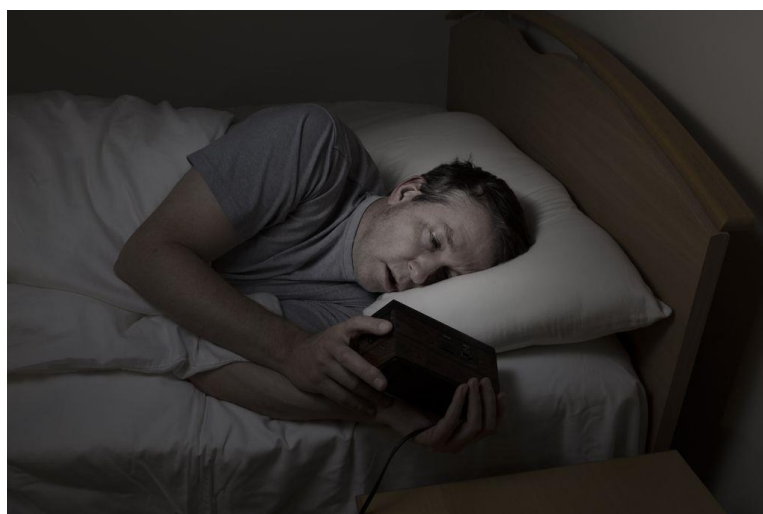
Poznamo veliko motenj spanja. Kdor ima motnje spanja (nespečnost, prekomerna dnevna zaspanost ...), jih lahko zapisuje v **dnevnik spanja**, kar je velika pomoč zdravniku.

Motnje spanja:

Nespečnost

Nespečnost ali insomnija je motnja, ko ima posameznik težave ob uspavanju. Zanj je značilno prebujanje ponoči oz. zgodaj zjutraj.

Slika 3: Gospod pogleduje na uro, saj ne more zaspati.



Motnje dihanja v spanju

To so motnje, ko je posameznik dnevno prekomerno zaspan, bližnji po navadi zaznajo prekinitve dihanja med spanjem oz. apnejo. Najpogostejši prekinitvi dihanja med spanjem sta obstrukcijska apneja (vzrok je zapora v zgornjih dihalih) in centralna apneja (vzrok so centralne motnje dihanja). Motnji, ko je zapora zgornjih dihal le delna, pravimo hipopneja.

Hipersomnija

To je prekomerna dnevna zaspanost, pojavi se ob normalnem nočnem spanju. Hipersomnija pomeni nezmožnost ostati buden podnevi. Najpogostejši hipersomniji sta: narkolepsija s katapleksijo in idiopatska hipersomnija.

Parasomnije

Parasomnije so motnje, kadar se dogajajo nezaželeni dogodki. Pojavljajo se lahko med spanjem (nočne more), med prehodi med posameznimi obdobji spanja ali se kažejo kot obdobja budnosti med spanjem (hoja v spanju, govor v spanju, motnje vedenja).

Motnje gibanja v spanju

Motnje gibanja v spanju so motorične motnje v spanju. Najpogostejše so: periodični gibi udov med spanjem in sindrom nemirnih nog (posameznik pred spanjem občuti nujno potrebo po premiku nog). Bruksizem (škrtanje z zobmi) je ritmična motnja gibanja v plitkem spanju.

Izolirani simptomi

Izolirani simptomi se pojavljajo pri posameznikih, ki v povprečju na primer spijo več (nad 10 ur) ali manj (pod 5 ur na noč), smrčijo ali imajo hipnagogni tremor nog, ki se pojavlja tik pred spanjem.

2.1.5 Učinki prekomernega spanja

Kljub vsem pozitivnim učinkom spanca imajo strokovnjaki mnenje, da je preveč spanca slabo za naše telo in da ima prekomerno spanje negativne učinke.

Prekomerni učinki spanca so:

1. Večja verjetnost srčnih bolezni: kdor spi več kot 8 ur, naj bi za 34 odstotkov povečal možnost, da bo zbolel za srčno boleznijo. Ker ženske dlje spijo kot moški, so v tem primeru bolj ogrožene.

2. Debelost: iz mnogih raziskav je razvidno, da imajo ljudje, ki premalo spijo, težave s kilogrami. Veča pa se tudi število raziskav, ki pravijo, da so predebeli tudi tisti ljudje, ki preveč spijo. Strokovnjaki menijo, da je tako, ker imajo ljudje, ki preveč spijo, krajši dan in tako manj časa za rekreacijo.

3. Sladkorna bolezen: če preveč spimo, se nam nivo sladkorja dvigne, kar lahko vodi do sladkorne bolezni.

4. Zmedenost: ker so možgani preveč spočiti, se vam zdi, da ste nenehno zmedeni in vedno bolj pozabljivi. Kronično spanje lahko vaše možgane postara tudi do dve leti, kar pomeni, da sami sebi otežite vsakodnevne obveznosti.

5. Zgodnja smrt: raziskave strokovnjakov so dokazale, da ljudje, ki preveč spijo, hitreje umrejo. Vzrok je še neznan.

6. Depresija: ljudje, ki so čustveno bolj krhki, lahko zaradi preveč spanja zapadejo v depresijo. V tej situaciji naj bi bil enak scenarij kot pri kokoši in jajcu – kaj je bilo prej? Spanje ali depresija? Ljudje, ki so depresivni, veliko spijo. Tisti, ki pa radi spijo, so bolj podvrženi depresiji.

2.1.6 Koliko spanja potrebujemo?

Šolarji potrebujejo od 9 do 10 ur spanca na dan, odraslim pa večinoma zadošča od 7 do 8 ur:

Tabela 1: Koliko spanja potrebujemo?

Skupina	Priporočen čas spanja
Otroci	6 do 10 let: okoli 10 ur 9 do 12 let: okoli 9 ur
Mladostniki	okoli 9 ur spanja

Zakaj najstniki spijo manj? Najine raziskave so pokazale, da mladostniki spijo okoli 8 ur, kar je malo manj, kot je zanje priporočljivo. V najstniškem obdobju je namreč notranja biološka ura nastavljena nekoliko drugače. Hormon melantonin se takrat izloča kasneje kot pri odraslih ali otrocih, kar povzroča, da najstniki zaspijo kasneje. Razlogi za manj spanja ležijo tudi v potrebi mladostnikov, da delajo dobro (kar pomeni, da se veliko učijo), imajo veliko zunajšolskih dejavnosti in preživljajo več časa z vrstniki. Tudi zgodnji začetek pouka lahko vpliva na pomanjkanje spanja pri najstnikih. Mladostniki, ki zaradi različnih razlogov hodijo spat pozneje, premalo spijo, posebno, če začnejo pouk zgodaj zjutraj. Občasno pomanjkanje spanca ni problematično. Težave pa nastopijo, če se pomanjkanje spanca kopiči. Priporočila

za boljše spanje mladostnikov: vedno pojdite spat in se zbudajte ob isti uri (tudi konec tedna) – če bomo hodili spat in se zbudali ob isti uri, se bo telo hitro navadilo na to uro. Na ta način bomo vzpostavili ustrezen spalni vzorec. Redno se gibajte – redna telesna dejavnost pomaga k boljšemu spanju, vendar pa ne smemo biti preveč telesno dejavni neposredno pred spanjem.



Slika 4: Fant pri učenju zaspi.

2.1.7. Zanimivosti

Kot zanimivost pa še količine spanja nekaterih živali:

Tabela 2: Koliko spanja potrebujejo živali

Žival	ure spanja dnevno
rjavi netopir	19,9
piton	18
tiger	15,8
veverica	14,9
podlasica	14,5
zlati hrček	14,3
lev	13,5
podgana	12,6
mačka	12,1
miš	12,1
zajec	11,4
jaguar	10,8
raca	10,8
pes	10,6
šimpanz	9,7
pujs	7,8
koza	5,3
krava	3,9
azijski slon	3,9
ovca	3,8
afriški slon	3,3
osel	3,1
konj	2,9
žirafa	1,9

Najdaljši čas spanja

Ni uradnega zapisa, ki bi vključeval najdaljši neprekinjen spanec na svetu. To je zato, ker je treba pred nastavitvijo takega zapisa spanja upoštevati veliko dejavnikov. Izvzeti je treba izjeme za ljudi, ki so v komi, ali tiste, ki trpijo zaradi sindroma Kleine-Levin – redke nevrološke bolezni, ko lahko osebe spijo od enega do tri tedne. Vendar je najdaljši hipnotični spanec v zapisu osem dni.

Najdaljši čas brez spanja

Prvi poskus tega skrajnega in namernega stuntiranja pri pomanjkanju spanja je opravil Peter Tripp leta 1959. Ni spal 201 uro ali 8,4 dni. Tripp je trpel zaradi paranoje in večkratnih halucinacij štiri dni po tem, ko je dosegel zgodovinski stunt. Randy Gardner pa je leta 1964 ostal buden 264 zaporednih ur (11 dni) brez vsakršnih stimulansov. Gardner je dosegel ta rekord, ko je bil star samo 17 let.

Največja zabava v pižamah

Največjo nočno zabavo ali zabavo v pižami, ki jo je kdaj zabeležila Guinnessova organizacija, je organizirala Girlguiding 8. maja 2008. Na dogodku je sodelovalo 1.626 udeležencev v Kentu v Združenem kraljestvu.



Slika 5: Dekleta imajo zabavo v pižamah.

2.2 SANJE

2.2.1 Kaj so sanje?

»Sanje so film, ki ga režira naša podzavest« je povedala Marija Nastović, beograjska psihoterapevtka, ki se ukvarja s tolmačenjem sanj.

Sanje so namišljeno doživetje zvokov, slik ali drugih občutkov med spanjem. Zgodijo se v fazi spanja REM. Sanjamo ljudi, večina sesalcev in nekatere vrste ptičev. Posameznik po navadi ne more kontrolirati sanj. Je pa tudi izjema: lucidno sanjanje, v katerih posameznik spozna, da sanja in lahko do neke mere kontrolira sanjsko okolje. Posamezniki lahko občutijo močne občutke med sanjanjem. Sanje, ki povzročijo občutek strahu ali nelagodja, imenujemo môra.

Človek se je že od nekdaj zanimal za sanje, o njih je bila zasnovana celo znanost, a se je ta sčasoma izgubila, zanimanje za sanje pa ni nikoli prenehalo. Nekateri strokovnjaki pravijo, da sanjamo najmanj štiri- do šestkrat na noč.



Slika 6: Fantek sanja.

2.2.2 Zakaj sanjamo?

Kljub temu da se strokovnjaki ukvarjajo s sanjami in spanjem, še vedno ne poznajo povsem pravega razloga, zakaj nastanejo sanje. Obstaja pa kar nekaj hipotez:

- S sanjami predstavljamo nezavedne želje in neizživete strasti.
- Sanje so interpretacija naključnih signalov iz možganov in telesa med spanjem.
- S sanjami uredimo in predelamo podatke, pridobljene tekom dneva.

2.2.3 Nočne more

Nočne more so sanje, ki posameznikom povzročajo številna moteča in negativna čustva. So sanje z najvišjo čustveno intenzivnostjo. Vzroki za nočne more so lahko: stres, strah, čustvene težave, bolezni in zloraba zdravil ali drog.

Posameznik, ki ima more večkrat na teden, se mora obrniti na strokovnjaka ali psihologa, ki bo rešil težave. Moreče sanje pa lahko povzročijo tudi zunanji vplivi v času spanja. Sanjavcu mogoče le primanjkuje zraka ali pa se v sanje vmešajo zunanji zvoki: razbijanje kladiva, drdranje kosilnice, brnenje motorjev ali le otroški vrišč, ki dobijo v sanjah popolnoma drugačen pomen. Zato poskrbite, da je spalnica dobro prezračen, ne preveč ogrevan in zvočno kar se da tih prostor.



Slika 7: Dekle ima nočne more.

2.2.3 Zanimivosti

- Povprečno sanjamo od 3- do 5-krat na noč.
- Sanje ne trajajo samo nekaj sekund, ampak tudi do 45 minut.
- V življenju sanjamo približno šest let.
- 90 odstotkov sanj pozabimo v desetih minutah po prebujenju.
- Ljudje začnemo sanjati še pred rojstvom, že v materinem trebuhu.
- Najpogostejše sanjamo: neuspešno bežanje, letenje ali sanje, v katerih izgubimo zobe, iščemo stranišče ali pa se goli znajdemo v javnosti.

2.2.4 Najpogostejše razlage sanj

10 naših najpogostejših (sklopov) sanj in njihov pomen:

1. Tesnobne sanje in mora

Mora nas tlači, kadar se v resničnem življenju nenadoma znajdemo v položaju, ki nas presune oz. se ne znamo spoprijeti s problemi v svojem življenju.

2. Sanje o ovirah (prepad, skalnata stena, pregrada)

Takšne sanje po navadi ponazarjajo naše omahovanje, da bi storili odločilni korak, prestrašenost, ko se morda zares znajdemo v stiski, strah, da bi lahko postalo še slabše. Z občutkom strahu nam hoče nezavedno pomagati, hoče nam povedati, da moramo oviro le preskočiti, pa bomo spet začutili trdna tla pod nogami.

2. Sanje o smrti

Večina takšnih sanj pomeni neko spremembo v življenju. Nekaj novega, kar nas začinja obdajati in čemur se moramo prilagoditi. Tako kot vse sanje lahko tudi sanje o smrti razložimo večplastno. Tudi otroci imajo take sanje, v puberteti pa so sanje o smrti pogoste.

3. Sanje o nosečnosti in porodu

Kdor sanja takšne sanje, bo spremenil svoje življenje, tako kot tisti, ki sanja o smrti. Sanje o porodu lahko pomenijo tudi konec neke krize.

4. Sanje o izpitih

Pogosto je to mora pred usodnimi odločitvami v boju za obstanek, včasih pa tudi zmagoslavje, ker se nam je nekaj posrečilo.

6. Sanje o letenju in padanju

Za ljudi, ki so v resničnem življenju manj uspešni, so lahko take sanje nadomestilo za uspešnost, dajejo jim občutek, da bi druge lahko presegli, kar se jim v resničnem življenju ne posreči. Pogosto pa sanje o letenju nakazujejo tudi izhod iz kočljivega položaja.



Slika 8: Dekle leti.

7. Sanje o oblačilih in golota

Obleka kot sanjski simbol pomeni notranjo in zunanjo ovojnico človeka. Zato moramo biti pri razlagi vedno zelo pozorni na to, kako so osebe v sanjah oblečene. Če je kdo v sanjah zanikrno oblečen, smemo domnevati, da se bo v resničnem življenju kako razkril, razgalil ali pa bo razgaljen.

8. Sanje o vodi in ognju

Voda je simbol oploditve in rojstva, je simbol energije, izraz duhovne moči in stvarnosti, ki lahko skrije, pa tudi uniči ali čisti, kar se nam zdi umazano. Ogenj v sanjah pa večkrat sporoča o pogubnih strasteh, a vendar tudi o očiščenju. Je prvotna podoba duha in ljubezni, ogrevajočih in prav tako uničujočih strasti.

9. Sanje o zobeh

V sanjah vidimo, kako nam izpadajo zobje, kako se lomijo ali celo rastejo do nenaravne velikosti, vidimo jih izpuljene, čeprav sanjavec v resnici nima nikakršnih težav z zobmi. Izgubo zoba si lahko razložimo kot izgubo dragocene energije, zobe pa si lahko razlagamo tudi erotično. Grizenje v sanjah bi lahko razložili tako, da bi partnerja najraje požrli od ljubezni. Zobje, ki v sanjah izpadajo, pa v določenih okoliščinah lahko pomenijo tudi občutek krivde v ljubezni.

10. Sanje o številkah

Pri sanjanih številkah gre lahko za popolnoma različne osnove: morda za količino, račune, številke nasploh, hišne številke, letnice, datume, telefonske številke ali številke tekočega računa. Zagotovo pa ne gre za številke lota, ki naj bi bile izžrebane naslednji teden. Nezavedno se s tako posvetnimi zadevami ne ukvarja. Zavzema stališče, da je vsak svoje sreče kovač.

2.3 NASVETI ZA LAŽJE SPANJE, SPALNI HORMON IN SPALNA BOLEZEN

2.3.1 Nasveti za lažje spanje

»Telo si vzame natanko toliko spanca, kot ga potrebuje, razen če mu to na silo preprečimo,« pravi Trevor Powell v knjigi Kako premagamo stres. Ena neprespana noč ni noben razlog za preplah, po njej nismo niti manj učinkoviti, kaj šele manj zdravi. Če pa nas kronično muči nespečnost, postanemo razdražljivi in težko obvladujemo stresne situacije.

1. Pred spancem se sprostite: preden greste spat, spijte kamilični čaj ali mlečni napitek, poslušajte umirjeno glasbo ali berite kaj nezahtevnega. Dobra je tudi kopel s pomirjujočim eteričnim oljem.

2. Pred spanjem ne pijte in jejte: pred spanjem ne pijte kave ali čaja in drugih pijač, ki vsebujejo kofein. Preden greste spat, tudi ne pijte veliko vode, saj vas bo vso noč zbujal mehur. Prav tako tik pred spancem ne jejte težkih obrokov. Če želite dobro spati, se pred spancem tudi ne najejte preveč. Večerjajte nekaj lahkega, vsaj tri ure pred spanjem.

3. Postelja naj bo za spanje: spalnica naj bo miren prostor, namenjen samo spanju. Če je to nemogoče, poskusite posteljo ločiti od delovnega prostora vsaj z zaveso. V postelji ne jejte, ne glejte televizije in ne razpravljajte o težavah. Težave pustite drugje – napišite jih na papir in ga pustite v drugi sobi.

Slika 9: Dekle spi v postelji.



4. Spat pojdite vedno ob istem času: Ljudje, ki res dobro spiyo, hodijo spat vedno ob isti uri in vedno ob isti uri vstanejo. Vstanite tudi, če se vam zdi, da ste še utrujeni in bi še malo poležali, čez dan pa ne dremajte.

5. Utrudite telo, da boste dobro spali: se spomnite, da ste kot otroci vedno dobro spali? Gotovo gre delež pri dobrem spancu otrok pripisati tudi temu, da so zelo fizično aktivni. V svoj urnik vključite telesno vadbo po vašem okusu in zagotovo boste bolje spali.

6. Pred spanjem počnite kaj dolgočasnega: če ne morete zaspati, štejte ovce, skušajte se spomniti poštnih naslovov prijateljev ali kaj podobnega. Če vam po približno pol ure ne uspe zaspati, pojdite v drugo sobo in berite kaj dolgočasnega, likajte ...

2.3.2 Najboljša domača zdravila za trden spanec

Če ponoči ne najdete miru, ni treba vedno takoj poseči po močnih zdravilih. Čedalje več ljudi se ponoči zbujata ali pa kar ne najde miru. Zato posežejo po sintetičnih uspavalih, od katerih pa lahko hitro postanejo odvisni. Naravna alternativa se ponuja v domači ali rastlinski lekarni. Telo spet spravijo v ravnovesje, vendar ne razvije odvisnosti od njih. Za trden spanec lahko uporabite:

- hmelj,
- pasijonko,
- baldrijan,
- meliso,
- šentjanževko,
- med v mleku ali v mandljevem mleku,
- sivkino olje,
- magnezij.

2.3.3 Spalni hormon melatonin

Ta spalni hormon nastaja v žlezi češariki v možganih ter v očesni mrežnici, leči, gastrointestinalnem traktu in ostalih tkivih. Koža je največji organ, ki proizvaja ta hormon, kjer se tvori tako melatonin kot njegov stranski proizvod AFMK.

Naloge melatonina:

- Melatonin ima močno antioksidativno funkcijo. Ker je topen tako v maščobah kot v vodi, lahko prehaja skozi celične membrane in vstopa v celične organele (mitohondrije). Kot antioksidant je tako lahko prisoten povsod v možganih. Je edini antioksidant, ki vstopa v mitohondrije, kjer se odvija celično dihanje. Tam nevtralizira proste radikale takoj ob njihovem nastanku.
- Melatonin poleg funkcije antioksidanta sodeluje tudi pri ciklu za spanje/budnost tako, da povzroča zaspanost in zniža telesno temperaturo. Naša biološka ura nadzira naravni cikel spanja in budnosti ter nadzoruje, koliko melatonina naše telo proizvaja. Običajno ravni melatonina začnejo naraščati v času od srednje poznega do poznega večera, najvišje ravni melatonina se proizvajajo ponoči (od 2. do 4. ure) in nato raven v zgodnjih jutranjih urah začne padati.

Količina melatonina, ki ga naše telo proizvaja, je odvisna od svetlobe. Med zimskimi meseci, ko so dnevi krajši, lahko naše telo proizvaja melatonin bodisi prej ali kasneje v dnevu kot po navadi. Ta sprememba lahko povzroči simptome sezonske razpoloženjske motnje (SAD) ali zimske depresije.

S starostjo količina melatonina upada.

Količina hormona, ki ga uspe sintetizirati česarika, po 25. letu začne upadati. Po 80. letu starosti ga žleza ne izdeluje več. Ko telo raste, samo izdeluje melatonin iz aminokislina l-triptofana. Po dvajsetem letu se proizvodnja upočasni, po petdesetem letu pa telo izdelava le še eno tretjino količine melatonina iz mladosti. Zato ga tudi imenujemo hormon mladosti.

Uporaba melatonina v medicini

V medicini se melatonin uporablja proti nespečnosti ali za zdravljenje porušene arhitektonike spanja. Ima veliko prednosti pred vsemi ostalimi uspavali. Melatonin, ki je naravna sestavina, omogoča zdravo arhitektoniko spanja (menjavanje REM in NEREM faz spanja) in jo celo na novo vzpostavlja.

Melatonin lahko vpliva tudi na druge simptome in ob nizkem nivoju vpliva še na:

- sanjanje – posamezniki, ki so uživali dodatne količine melatonina, poročajo o intenzivnem sanjanju. Predvsem se podaljšuje REM faza spanja,
- moteno delovanje imunskega sistema,
- motnje cirkadianega ritma,
- motnje v spolnosti,
- motnje v spominu – predvsem v področju dolgoročnega spomina,
- hiperaktivnost,
- probleme z depresijo,
- glavobole in migrene,
- motnje razpoloženja.

Strokovnjaki tudi priporočajo, naj učitelji težjih šolskih predmetov testov ne načrtujejo v času predur in 1. šolske ure, saj bodo rezultati slabši, kot če bi teste premaknili na kasnejši čas.

2.3.4 Spalna bolezen

Spalna bolezen je razširjena v Podsaharski Afriki med 15° severne in 20° južne geografske širine. Povzročajo jo bičkarji iz rodu tripanosoma (vrteljc), prenaša pa jo muha ce-ce (Glossina). Človek, okužen s spalno boleznijo, je kronično zaspan.

Človek se okuži s spalno boleznijo, ko mu muha ce-ce s pikom vbrizga slino in tripanosome. Paraziti se v drugem stadiju ugnezdiijo v srčni mišici ali črevesni steni.

Simptomi so utrujenost in zaspanost, zraven pa lahko bolnik shujša in dobi tudi visoko vročino, povečane bezgavke, bolečo razjedo na mestu pika in glavobol.

Proti bolezni v preteklosti niso poznali zdravila, zdaj pa jo zdravijo z injekcijami germanija. Verjetnost ozdravitve je v prvem stadiju velika. V drugem stadiju, ko je prizadeto osrednje živčevje, pa je verjetnost le 20 %.

Bolezen trenutno ogroža okrog 35 milijonov ljudi. Na leto jih umre okoli 20 tisoč.



Slika 10: Muha ce-ce je prenašalka spalne bolezni.

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 METODE DELA

➔ Anketa

3.1.1 ANKETA

3.1.1.1 Kaj je anketa?

Anketa je sistematična metoda zbiranja podatkov ali mnenj o določenem vprašalniku.

3.1.1.2 Prednost anket

Anketa je orodje, s katerim hitro analiziramo mnenja. Tudi če neko možnost podpira zelo veliko anketiranih, le nekateri je ne, to ne pomeni, da je mnenje večine s tem »sprejeto«. Pač pa pomeni, da se nekateri ne strinjajo in se je treba o tem pogovoriti.

Slika 11: Primer anketnega vprašalnika

Odgovori na vprašanja.

Ime in priimek: _____

Razred: _____

1. Ali se ljubiteljsko ukvarjaš s pohodništvom?

Da Ne

2. Ali treniraš košarko?

Da Ne

3. Kolikokrat na teden imaš trening?

a. Enkrat

b. Dvakrat

4. Ali si zadovoljen s trenerjem?

Da Ne

5. Zakaj si se odločil za treninge?

ANKETA

Po pripravi anketnih vprašalnikov sva najine ankete razdelili med učence 9. razredov Osnovne šole Vojnik. Ker sva letos delali raziskavo v samo eni generaciji, sva ankete razdelili po spolu. Anketiranih je bilo 53 učencev, od teh je bilo učencev moškega spola 24, ženskega pa 29.

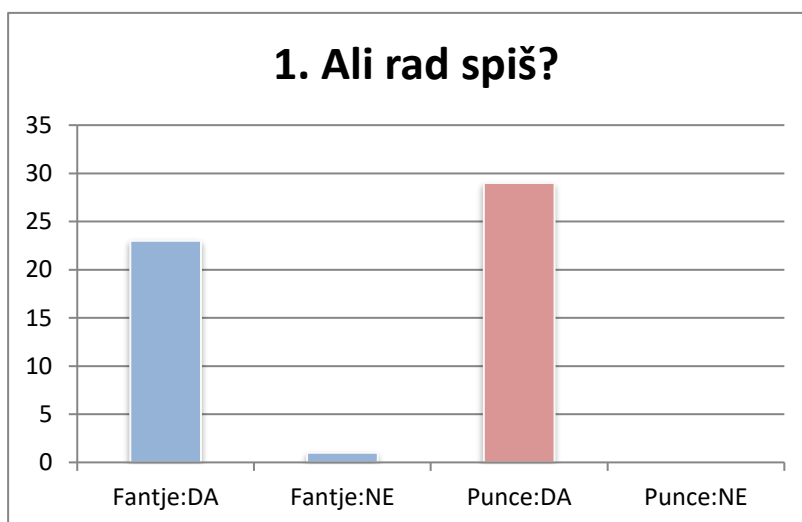
Z anketo sva želeli raziskati, ali mladi spimo dovolj za svojo starost in ali uporabljamo elektronske naprave pred spanjem. Grafi, obarvani z modro barvo, predstavljajo moški spol (F- fantje), grafi roza barve pa ženski (P- punce).

1. vprašanje

Ali rad spiš?

Na vprašanje »Ali rad spiš?« so dekleta in fantje odgovorili enako. Večina jih rada spi. Podatek, da ne spijo radi, je zanemarljiv.

Graf 1: Ali rad spiš?

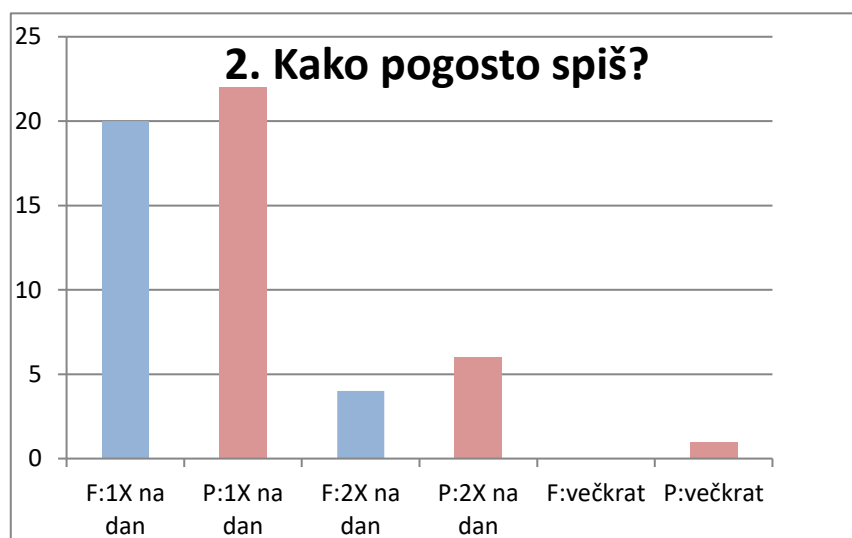


2. vprašanje

Kako pogosto spiš?

Iz grafa je razvidno, da je na vprašanje »Kako pogosto spiš?« večina fantov kot deklet obkrožila odgovor enkrat na dan. Kljub temu nekaj učencev spi dvakrat ali večkrat na dan.

Graf 2: Kako pogosto spiš?

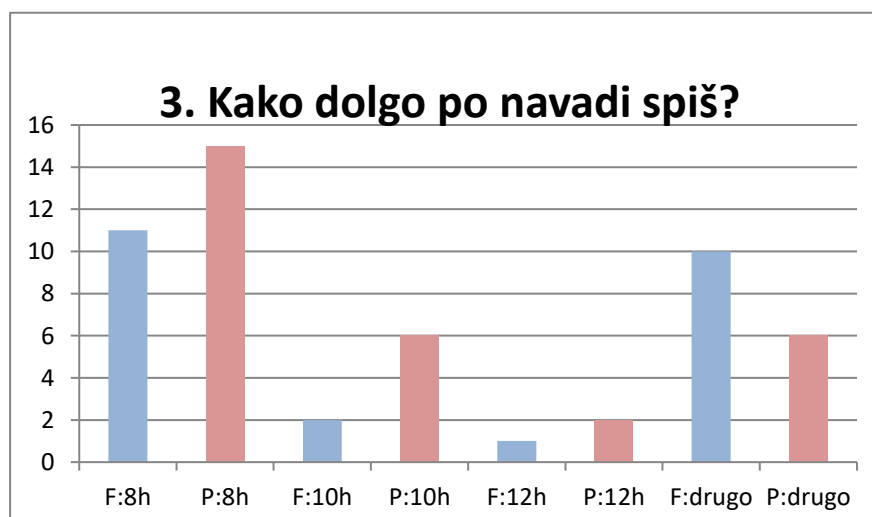


3. vprašanje

Kako dolgo po navadi spiš?

Večina devetošolcev spi 8 ur, kar je za našo starost premalo. Primerjano s fanti je med dekleti več takih, ki spijo tudi 10 in več ur. Pd drugo so navajali tudi manjše število prespanih ur.

Graf 3: Kako dolgo po navadi spiš?

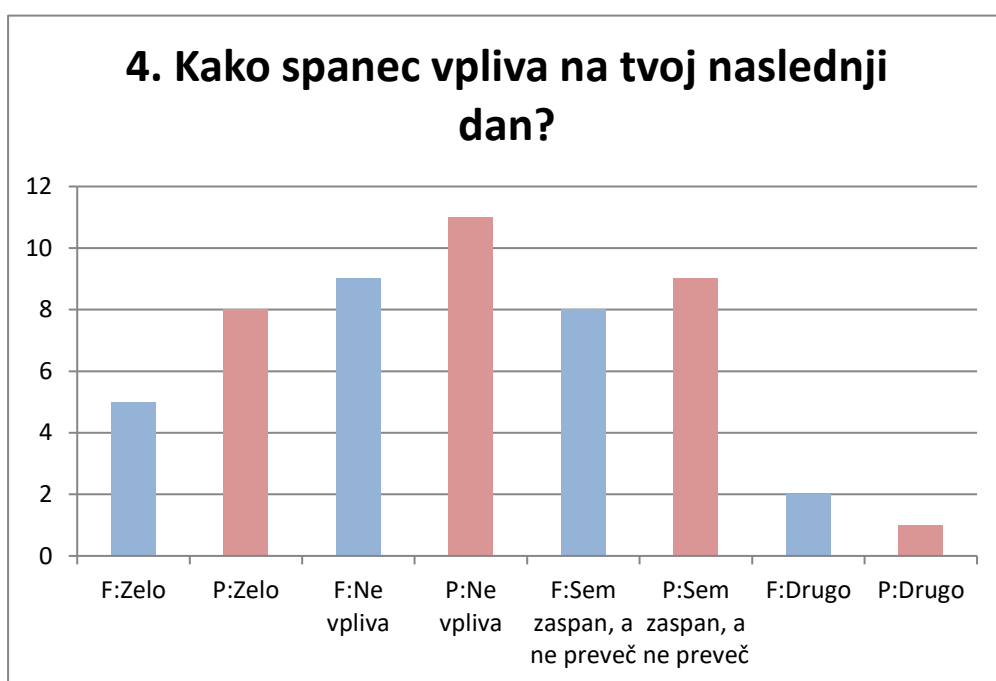


4. vprašanje

Kako spanec vpliva na tvoj naslednji dan?

Odgovori na 4. vprašanje so bili različni. Približno polovica anketiranih je vseeno odgovorila z odgovorom, da njihov spanec ne vpliva na naslednji dan. Če spanec vpliva, verjetno slab, pa se počutijo zaspane.

Graf 4: Kako spanec vpliva na tvoj naslednji dan?

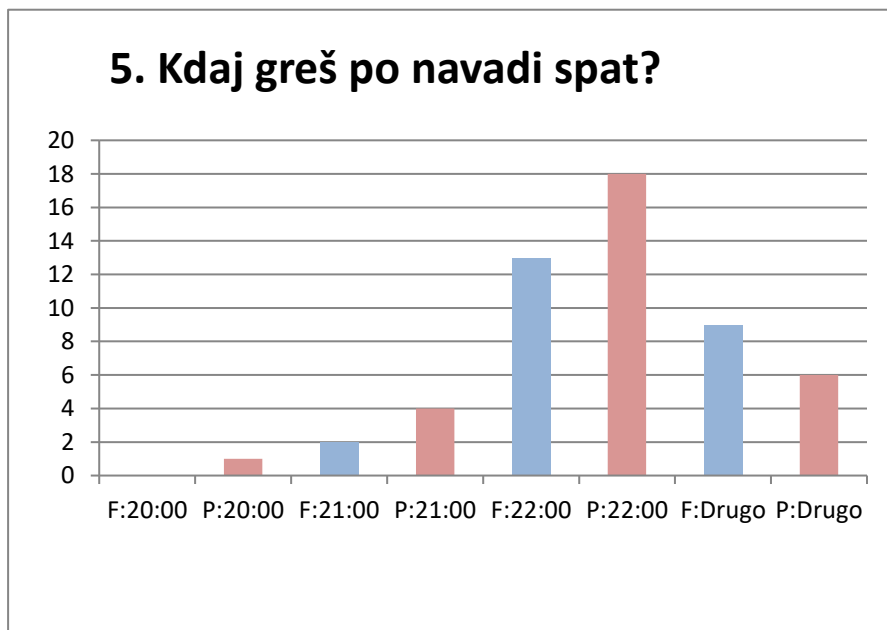


5. vprašanje

Kdaj greš po navadi spat?

Večina anketirancev gre spat po 22. uri, fantov skoraj 92 %, deklet pa 83 %. Najdejo pa se tudi takšni učenci, ki spat odidejo prej ali celo kasneje. Več anketirancev gre spat kasneje.

Graf 5: Kdaj greš po navadi spat?

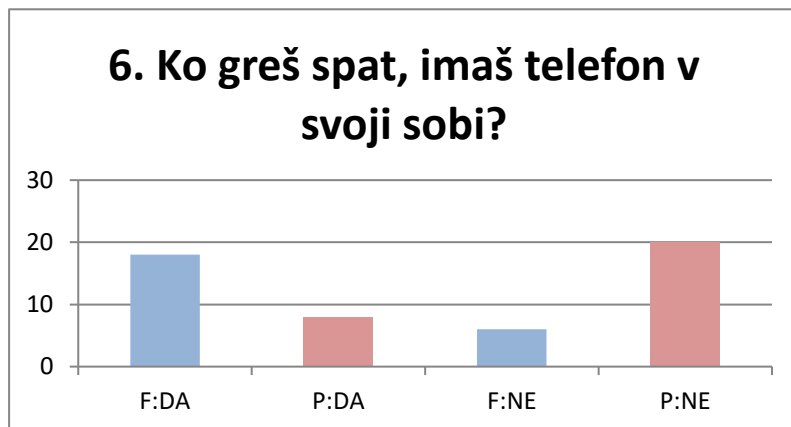


6. vprašanje

Ko greš spat, imaš telefon v svoji sobi?

Odgovori na to vprašanje so zelo raznoliki. Med tem ko ima večina fantov v sobi telefon, je pri dekletih ravno obratno.

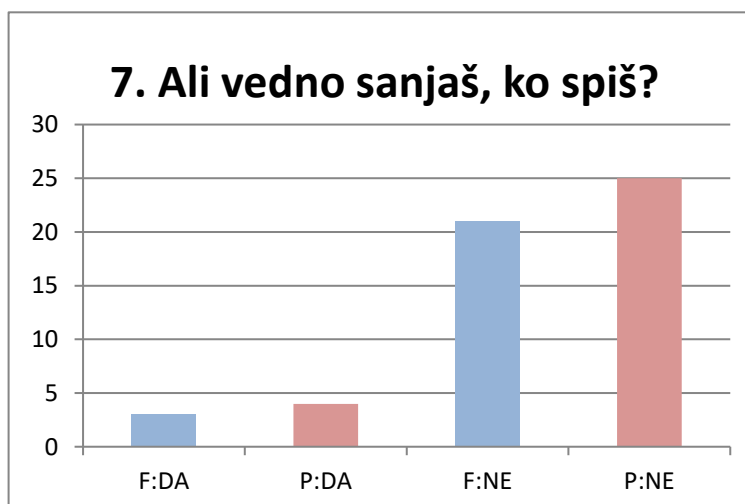
Graf 6: Ko greš spat, imaš v svoji sobi telefon?

**7. vprašanje**

Ali vedno sanjaš, ko spiš?

Tako večina fantov kot deklet ne sanja vedno. V manjšinah najdemo tudi nekaj fantov in deklet, ki so v anketi obkrožilo odgovor da.

Graf 7: Ali vedno sanjaš, ko spiš?

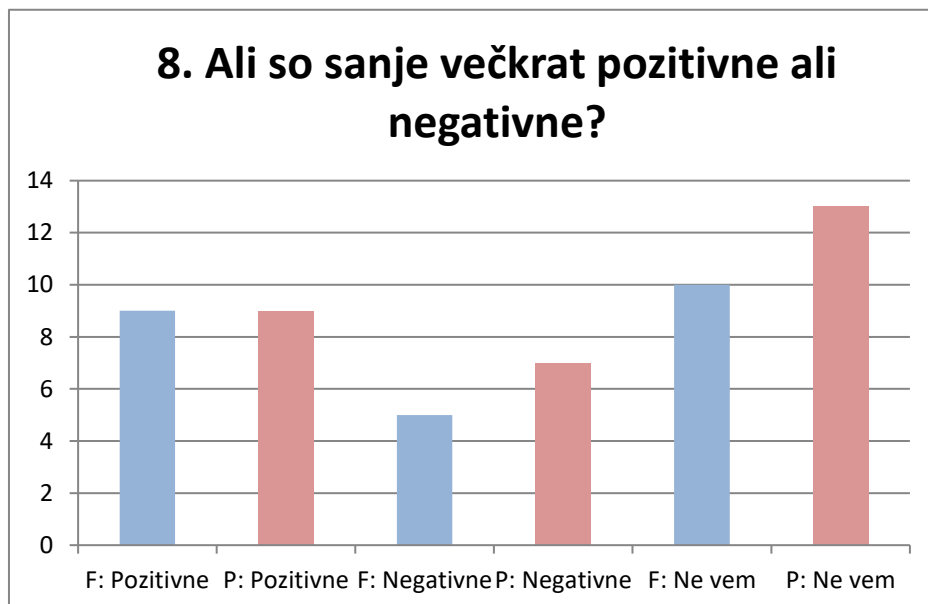


8. vprašanje

Ali so sanje večkrat pozitivne ali negativne?

Pri 8. vprašanju je večina anketiranih odgovorila, da ne vejo, kakšne so njihove sanje. Vidne so ugotovitve, da je med učenci več pozitivnih sanj, ki prevladujejo nad negativnimi.

Graf 8: Ali so sanje večkrat pozitivne ali negativne?



9. vprašanje

Kaj po navadi največkrat sanjaš?

Tudi tukaj se odgovori glede na spol razlikujejo. Dekleta v večini sanjajo o smrti ter tesnobi in mori, fantje pa o letenju ter padanju. Ne moremo pa zanemariti tudi podatkov o neveljavnih odgovorih.

Graf 9: Kaj po navadi največkrat sanjaš?

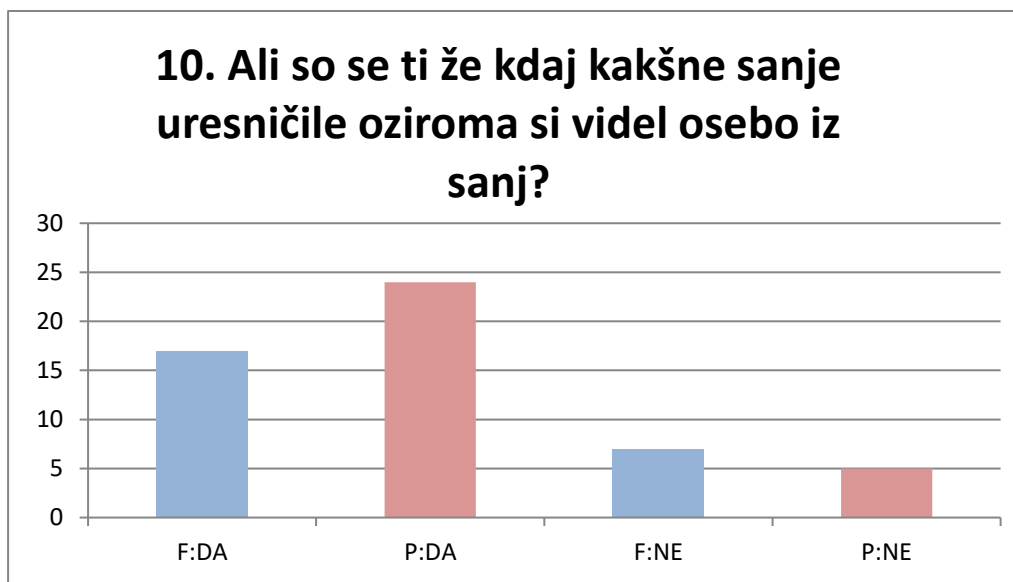


10. vprašanje

Ali so se ti že kdaj kakšne sanje uresničile oziroma si videl osebo iz sanj?

Učencem se v večini sanje uresničijo oziroma vidijo osebo iz sanj.

Graf 10: Ali so se ti že kdaj kakšne sanje uresničile oz. si videl osebo iz sanj?

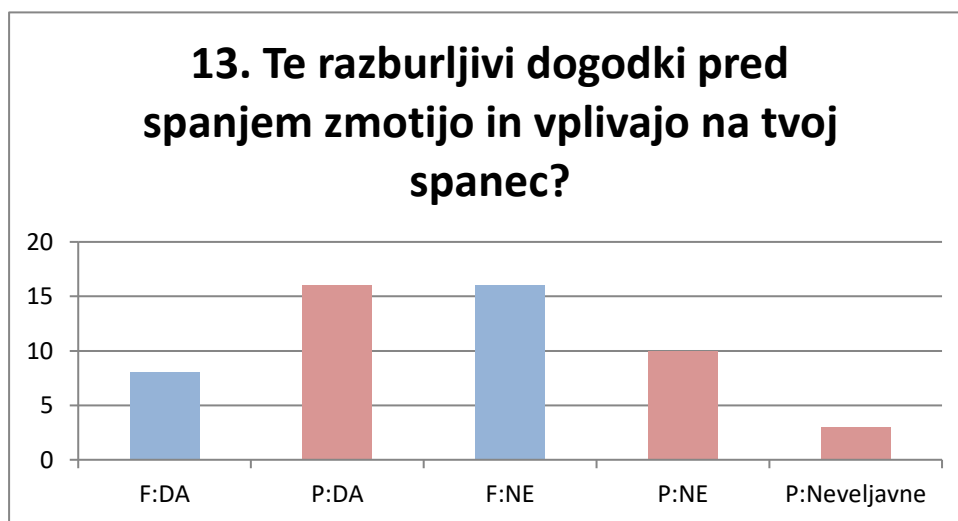


13. vprašanje

Te razburljivi dogodki pred spanjem zmotijo in vplivajo na tvoj spanec?

Iz tega vprašanja sva razbrali, da večino deklet razburljivi dogodki pred spanjem zmotijo in vplivajo na njihov spanec. Pri fantih takšni dogodki v večini ne vplivajo na njihov spanec. Ne moremo zanemariti tudi nekaj neveljavnih odgovorov pri dekletih.

Graf 11: Te razburljivi dogodki pred spanjem zmotijo in vplivajo na tvoj spanec?

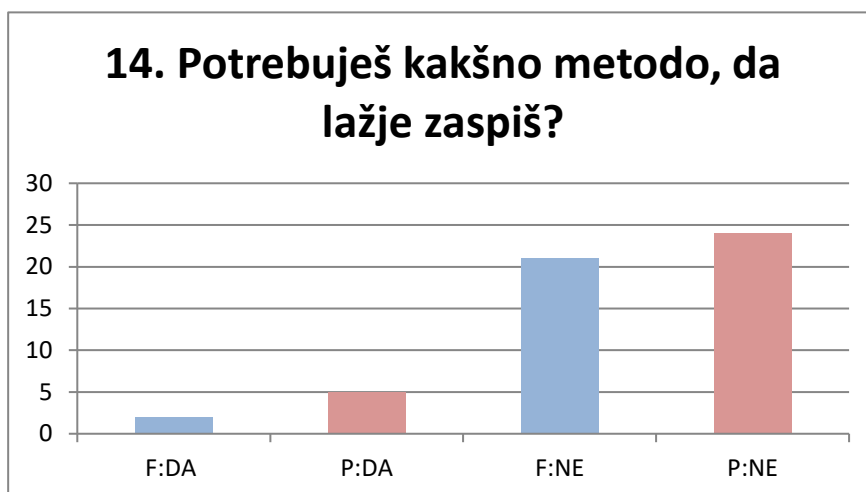


14. vprašanje

Potrebuješ kakšno metodo, da lažje zaspiš?

Nihče izmed obeh spolov ne potrebuje metode, da lažje zaspi. Kljub večini lahko razberemo, da nekaj učencev obeh spolov potrebuje kakšno metodo, da lažje zaspi.

Graf 12: Potrebuješ kakšno metodo, da lažje zaspiš?

**15. vprašanje**

Kako se počutiš, ko premalo spiš?

Veliko učencev se po slabem spancu počuti zaspano oziroma slabo. Iz grafov je razvidno tudi, da se nekaj učencev po slabem spancu počuti enako.

Graf 13: Kako se počutiš, ko imaš premalo spanja?

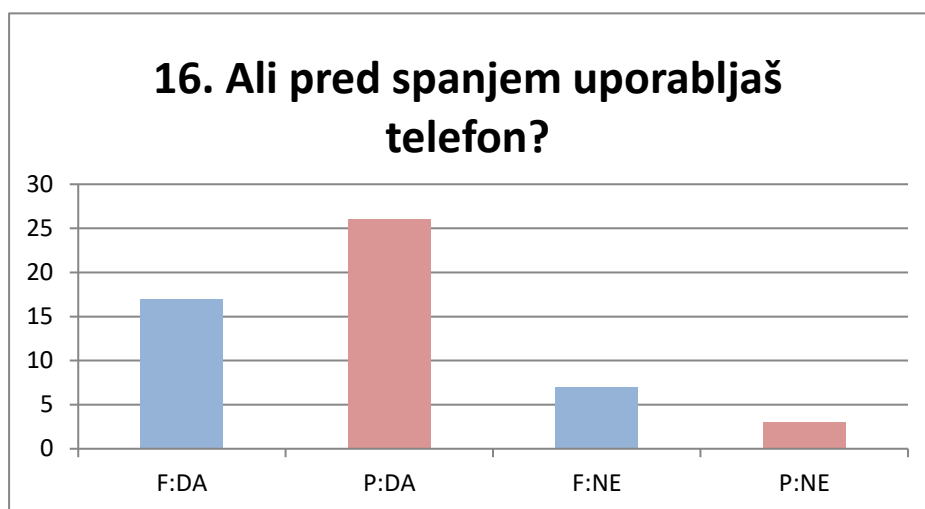


16. vprašanje

Ali pred spanjem uporabljaš telefon?

Oboji, tako fantje kot dekleta, v večini pred spanjem uporabljajo telefon. Takih, ki pred spanjem ne uporabljajo telefona, je malo. Zanimiv je podatek, da kar 90 % deklet pred spanjem uporablja telefon in 71 % fantov. Zakaj fantje v manjši meri uporabljajo telefon pred spanjem? So dovolj utrujeni, da lažje zaspijo? Se torej več ukvarjajo s športom kot dekleta? Ali se morda v večernih urah več učijo? Morda pa svoj večerni čas bolj posvetijo drugi elektronski napravi – računalniku, na katerem igrajo video igrice, medtem ko dekleta bolj posvečajo čas pogovorom s prijateljicami prek socialnih omrežij.

Graf 14: Ali pred spanjem uporabljaš telefon?

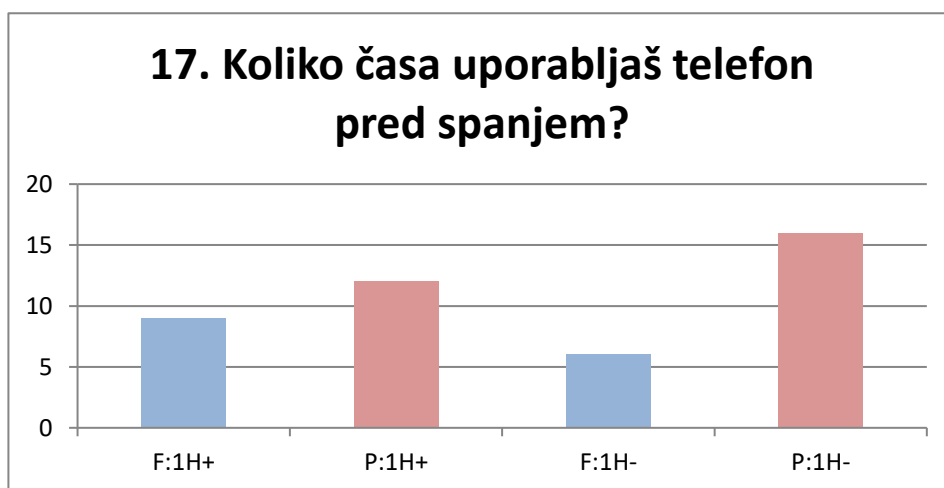


17. vprašanje

Koliko časa uporabljaš telefon pred spanjem?

Večina deklet telefon uporablja manj kot eno uro, vendar pa se jih najde nekaj, ki telefon uporabljajo eno uro ali več. Pri fantih so v manjšini tisti, ki telefon uporabljajo manj kot eno uro. Prevladujejo pa tisti fantje, ki so obkrožili odgovor eno uro ali več.

Graf 15: Koliko časa uporabljaš telefon pred spanjem?

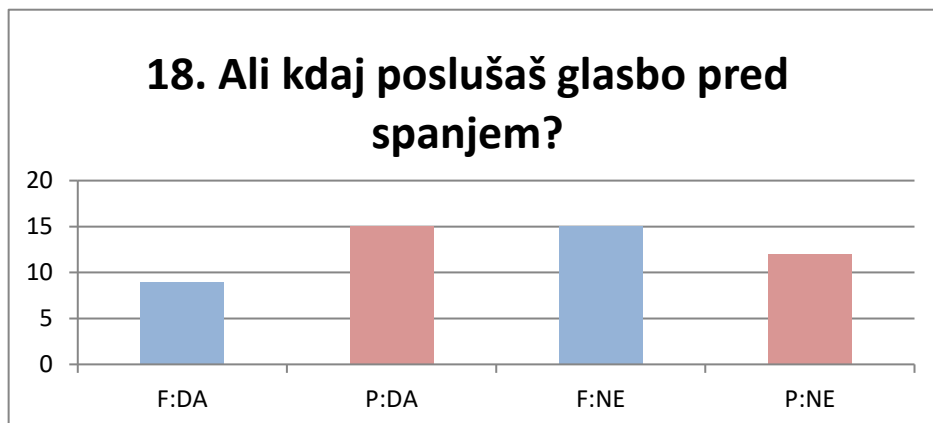


18. vprašanje

Ali kdaj poslušáš glasbo pred spanjem?

Med odgovori ženskega spola je večina tistih, ki pred spanjem poslušajo glasbo. Nekaj deklet pa ne poslušá glasbe pred spanjem. Pri odgovorih moškega spola pa je ravno obratno.

Graf 16: Ali kdaj poslušáš glasbo pred spanjem?



4 ZAKLJUČEK

Z raziskovalno nalogo Kako spimo najstniki? sva želeli predstaviti spanje med najstniki, katere motnje spanja se pojavljajo pri njih in koliko uporabljajo elektroniko pred spanjem.

Ugotovili sva, da na naši šoli učenci v povprečju spijo premalo za svojo starost, predvideno zaradi uporabe elektronike. Vendar se najdejo tudi izjeme, ki spijo dovolj. Nad nekaterimi odgovori v anketi sva bili zelo presenečeni, saj sva mislili, da bodo učenci odgovorili drugače, npr. predvidevali sva, da bo precej anketirancev uporabljalo elektroniko pred spanjem, izkazalo pa se je, da imajo nekateri velik vpliv staršev, ki jim to prepovedujejo. Predvsem je nepričakovano razmerje po spolu, saj bi pričakovali, da bo več deklet uporabljalo telefon pred spanjem, npr. za poslušanje glasbe ali brskanje po socialnih omrežjih, izkazalo pa se je, da več fantov igra računalniške igrice ali posluša glasbo.

Kakovost spanca je zelo pomembna za zdravje. Spočito telo veliko bolje deluje in se regenerira, koncentracija je večja. S kvalitetnim spancem se zmanjšuje možnost debelosti in prezgodnje smrti. Rezultati ankete so pokazali, da bi anketiranci morali več spati, zato so pri njih mogoče tudi tovrstne posledice.

V anketi sva zastavili tudi vprašanja z možnostjo odprtega odgovora, kjer so anketiranci razlagali in podajali svoje odgovore. Vprašanji sta se navezovali na razlago njihovih sanj in na to, kako se pripravljajo na spanje. Vsak anketiranec je podal drugačen odgovor. Najpogosteje anketiranci sanjajo o svoji ljubezni, dejavnostih, kako padajo v prepad, pišejo test ... Na spanje pa se pripravljajo na naslednje načine: gledajo televizijo, brskajo po telefonu, berejo, prižgejo sveče ... Da lažje zaspijo, pa nekateri dobro prezračijo prostor ali zrahljajo blazino. Nekateri pa tudi upoštevajo priporočilo, da eno uro pred spanjem ne jejo ali uporabljajo telefona.

S pomočjo ankete sva si na začetku raziskave zastavili naslednje hipoteze, ki jih preverjava:

H1: Meniva, da večina devetošolcev rada spi. Hipotezo potrjujeva, saj je iz grafov razvidno, da večina devetošolcev rada spi.

H2: Na večino anketiranih spanec vpliva na naslednji dan. Hipotezo ovrževa, saj je večina devetošolcev odgovorila, da njihov spanec ne vpliva na naslednji dan. Kljub temu pa se pri odgovoru na 4. vprašanje najdejo tudi taki učenci, na katere spanec srednje ali zelo vpliva.

H3: Osnovnošolci za svojo starost premalo spijo. Hipotezo potrjujeva, saj bi morali po znanstvenih priporočilih spati vsaj 9 ur. Če predvidevamo, da se učenci zbujaajo okoli 6. ure, bi za normalen razvoj morali odhajati v posteljo okoli 9. ure zvečer.

H4: Dekleta gredo spat prej kot fantje. Hipotezo potrjujeva, saj več deklet hodi v posteljo prej kot fantov.

H5: Mladi po navadi ne sanjajo. Hipotezo potrjujeva, saj večina deklet in fantov (87,5 % fantov, 86,6 % deklet) ne sanja.

H6: Devetošolci v večini pred spanjem uporabljajo telefon. Hipotezo potrjujeva, saj 71 % fantov in 90 % deklet pred spanjem uporablja telefon.

H7: Pred spanjem večina devetošolcev ne posluša glasbe. Hipoteze ne potrjujeva, saj samo dekleta v večini poslušajo glasbo pred spanjem, medtem ko fantje posvečajo čas verjetno kakšni drugi dejavnosti (spijo namreč ne).

V nadaljnje raziskovanje bi lahko vključili še podrobnejše raziskovanje spalnih motenj, morda obisk laboratorija, v katerem merijo spalne motnje, anketiranje odraslih/starejših ... Zanimivo bi bilo podrobneje raziskati vpliv modernih tehnologij na spanje, saj, kot že danes vemo, je nevarno že samo sevanje in oddajanje signala same naprave, zato je smiselno razmisliti o tem, da elektronskih naprav ne jemljemo s sabo v spalnico in jih raje pustimo v dnevnem prostoru z izklopljenimi možnostmi povezovanja na splet.

Znanstveniki prav tako že ugotavljajo nevarnosti uporabe slušalk, saj gre za preglasen zvok, ki negativno vpliva na uho in bobnič. Poslušanje glasne glasbe prek slušalk povezujejo z resnimi obolenji. Poleg teh negativnih vplivov pa je glavni vpliv tudi čas uporabe telefona ali računalnika, saj čas ob teh napravah hitro mine in pogosto nimamo niti občutka, da bedimo pozno v noč, ure, namenjene spancu, pa kar izpuhtijo.

Spanec je pomemben za človeka, sploh pa za odraščajočega mladostnika. Zavedati se moramo, da je potrebno dovolj časa spati in tudi kvalitetno. Z ozaveščanjem mladih bi lahko tudi tukaj spremenili kaj na bolje.

Morda pa naslednji citat tudi pove kaj o našem spancu, torej izkoristi dan v vsej polnosti, da boš lažje in lepše spal.

»Po dobro izkoriščenem dnevu sledi dober spanec.«(Leonardo da Vinci)

5 SEZNAM VIROV

Internetni viri:

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Spanje>

https://sl.wikipedia.org/wiki/Spalna_bolezen

<https://pozitivnemisli.com/pxK/vsako-jutro-imamo-dve-moznosti-lahko-nadaljujemo-spanjem-in-sanjamo-ali-se-z>

<https://www.delo.si/druzba/panorama/sanje-so-film-ki-ga-rezira-nasa-podzavest.html>

<http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/1705-8568.pdf>

<https://www.zurnal24.si/magazin/lepota-telo/to-so-negativni-ucinki-prekomernega-spanja-277430>

<http://www.cenim.se/wellness/spanje/>

<http://www.zaspan.si/o-spanju/obicajen-vzorec-spanja/>

<https://www.uratex.com.ph/world-records-sleeping/>

<https://www.topshop.si/clanki/razkrivamo-kaj-nam-sporocajo-sanje>

<https://www.aktivni.si/dobro-pocutje/najboljsa-domaca-zdravila-za-trden-spanec/>

<https://zenska.hudo.com/zdravje/psihologija/6-nasvetov-za-boljsi-spanec/>

<https://diagnosticni-laboratorij.si/melatonin/>

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Sanje>

<https://www.vitapur.si/blog/kaj-so-sanje-in-zakaj-sanjamo.html>

<https://www.cosmopolitan.si/samo-zate/10-nasih-najpogostejseh-sanj-in-njihov-pomen/>

https://www.kresnik.eu/misli-verzi-citati-izreki-leonardo-da-vinci_clanek_1359.html

Slika 1: Pridobljeno 1. feb. 2019 14:44, dostopno na internetnem naslovu:

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Spanje>

Slika 2: Pridobljeno 1. feb. 2019 14:45, dostopno na internetnem naslovu:

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Spanje>

Slika 3: Pridobljeno 1. feb. 2019 14:46, dostopno na internetnem naslovu:

<https://www.delo.si/nedelo/motnje-spanja-postelja-ne-sme-bit-pisarna.html>

Slika 4: Pridobljeno 1. feb. 2019 18:53, dostopno na internetnem naslovu:

<https://www.regionalobala.si/novica/raziskovalci-pustite-mladostnike-se-malce-spati>

Slika 5: Pridobljeno 1. feb. 2019 18:54, dostopno na internetnem naslovu:

https://www.momjunction.com/articles/sleepover-party-games-for-teens_00399873/#gref

Slika 6: Pridobljeno 1. feb. 2019 19:10, dostopno na internetnem naslovu:

<http://www.thegood.co/can-create-dream/>

Slika 7: Pridobljeno 1. feb. 2019 19:11, dostopno na internetnem naslovu:

<https://psychologenie.com/disturbing-dreams>

Slika 8: Pridobljeno 1. feb. 2019 22:56, dostopno na internetnem naslovu:

<https://www.planet-lepote.com/pomen-sanj-simobli-v-sanjah>

Slika 9: Pridobljeno 1. feb. 2019 22:57, dostopno na internetnem naslovu:

<https://minneapolisrunning.com/simple-reminders-about-the-importance-of-sleep-for-runners/>

Slika 10: Pridobljeno 1. feb. 2019 23:34, dostopno na internetnem naslovu:

<https://sites.google.com/site/pomenkmetijstvavdanasnjemsvetu/prestavitev-teme--afriske-bolezni/spalna-bolezen>

Slika 11: Pridobljeno 1. feb. 2019 23:35, dostopno na internetnem naslovu:

<http://eucbeniki.sio.si/mat9/895/index3.html>

PRILOGA: ANKETNI VPRAŠALNIK**ANKETA – KAKO SPIMO NAJSTNIKI?**

Sva Neža Čeperlin in Urška Požin in v tem šolskem letu sva se spet odločili za pisanje raziskovalne naloge. Raziskovali bova spanje med učenci 9. razredov. Anketa je anonimna. Prosiva te, da na vprašanja odgovoriš iskreno, le tako bova lahko nalogo odlično napisali. Že vnaprej se ti zahvaljujema za reševanje.

Spol:

Starost:

1. Ali rad spiš?
 - a) Da
 - b) Ne
2. Kako pogosto spiš?
 - a) 1-krat na dan
 - b) 2-krat na dan
 - c) Večkrat
3. Kako dolgo po navadi spiš?
 - a) 8 ur
 - b) 10 ur
 - c) 12 ur
 - d) Drugo:
4. Kako spanec vpliva na tvoj naslednji dan?
 - a) Zelo
 - b) Ne vpliva
 - c) Sem zaspan a ne preveč
 - d) Drugo:_____
5. Kdaj greš po navadi spat?
 - a) 20.00
 - b) 21.00
 - c) 22.00
 - d) Drugo:_____
6. Ko greš spat, imaš telefon v svoji sobi?
 - a) Da
 - b) Ne
7. Ali vedno sanjaš, ko spiš?
 - a) Da
 - b) Ne
8. Ali so sanje večkrat pozitivne ali negativne?
 - a) Pozitivne
 - b) Negativne
9. Kaj po navadi največkrat sanjaš? (obkrožiš lahko več odgovorov)
 - a) Tesnoba sanje in mora
 - b) Sanje o smrti
 - c) Sanje o izpitih
 - d) Sanje o letenju in padanju
 - e) Sanje o vodi in ognju

10. Ali so se ti že kdaj kašne sanje uresničilo oziroma si videl osebo iz sanj?

- a) Da
- b) Ne

11. Razloži ene izmed sanj.

12. Kako se pripraviš na spanje? Kaj narediš za boljše spanje?

13. Te razburljivi dogodki pred spanjem zmotijo in vplivajo na tvoj spanec?

- a) Da
- b) Ne

14. Potrebuješ kakšno metodo, da lažje zaspiš?

- a) Da: katero? _____
- b) Ne

15. Kako se počutiš, kadar imaš premalo spanja?

- a) Zaspano/slabo
- b) Enako /ne vpliva

16. Ali pred spanjem uporabljaš telefon?

- a) Da
- b) Ne

17. Koliko časa uporabljaš telefon pred spanjem?

- a) Več kot eno uro ali eno uro
- b) Manj kot eno uro
- c) Ne uporabljam

18. Ali kdaj poslušaš glasbo pred spanjem?

- a) Da
- b) Ne