# Drevo spanja

## Ko dovolj spim ...

... imam dovolj energije.

... si bolje zapomnim stvari.

... sem rad/a v družbi družine in prijateljev.

... se lažje učim.

... sem bolj zbran/a.

... rastem.

... ostanem zdrav/a.

... sem dobre volje.

V starosti 6-13 let:

**9–11 ur spanja**

## Zvečer težje zaspim, kadar/če ...

... sem veliko časa preživel/a pred zasloni.

... sem imel/a naporen dan.

... pijem sladke pijače.

... me kaj boli.

... sem se veliko igral/a.

... imam skrbi.

... me je strah.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Health and Digital Executive Agency

Co-funded by the European Union

Gradivo je povzeto po Smart Family pristopu (Finnish Heart Association).