

Spanje in sanje

Ko se mrači, večina od nas gre spat. Kako lepo je, ko se lahko zavijemo v toplo odejo, zapremo oči in sladko zaspimo.

Spanje pomeni po eni strani sprostitvev, udobnost, po drugi strani je tudi življenjsko potrebno. Med spanjem nabiramo energijo. Naši možgani predelujejo vse, kar so doživeli podnevi. Dobro spanje nas napravi vesele, bolj brihtne, zdrave, in živahne. Kdor spi dobro in zadostno, lahko bolje ravna s problemi in napori.

Potreba po spanju se razlikuje od človeka do človeka. Za nekatere zadostuje 6 ur spanja, drugi potrebujejo 9 ur. Otroci seveda potrebujejo več spanja kakor odrasli, namreč med 10 in 13 ur. Največ spijo dojenčki, skupno 18 ur. Tretjino svojega življenja prespimo.



Ali še veš, o čem si danes ponoči sanjal_ ?

Vsak človek sanja. A ne moremo se vedno spomniti vseh sanj. Podnevi doživimo mnogo stvari, dobimo mnogo impulzov. Morda si imel_ težko šolsko nalogo ali izpit? Si spoznal_ novega prijatelja ali novo prijateljico? Si se prepiral_ z nekom, te kaj jezi?

Vseeno, ali se naučiš česa novega, se veseliš ali se nečesa bojiš – ponoči tvoji možgani vse doživeto prežvekujejo. Pri tem nastanejo sanje. Vsako noč sanjaš pet do šestkrat in vsake sanje so drugačne. Spominjaš se po navadi samo zadnjih sanj. Včasih sanjamo o zelo prijetnih dogodkih ali stvareh, včasih pa sanje niso nič prijetne. Zbudimo se in smo vsi prestrašeni in vznemirjeni.



Kako se imenujejo sanje takšne vsebine, boš izvedel_, ko boš rešil_ uganko:

Skupaj je to 24 ur: dan in

Kdo potrebuje največ spanja:

Ko rečemo, da nekdo v spanju glasno »žaga«, to pomeni, da:

To nebesno telo nam včasih moti spanje:

Nam dobro tekne, ko vstanemo:

Nekatere živali se pozimi pogreznejo v:

Skušaj jih šteti, ko ne moreš zaspati:

Lovilec sanj je največkrat okrašen s:

Nas zbudi:

Lovilec sanj

Obroč iz vrbovega lesa, v katerega je vpletena mreža, prihaja iz indijanske kulture. Lahko je okrašen z različnimi predmeti, največkrat so to peresa. Obesimo ga lahko nad posteljo.



V kulturi ameriških domorodcev so sanje sporočila duhov iz onstranstva. Nekateri verjamejo, da lovilci sanj privlačijo sanje v svoje mreže, dobri duhovi najdejo pot skozi luknjo ter lebdiijo med posvečenimi peresi nad spečimi ljudmi, slabi duhovi pa se ujamejo v mreže in se stopijo v jutranjem soncu. Spet drugi verjamejo, da cele noči lovi sanje, dobre in slabe in jih shrani, da se jih zjutraj spomnimo.