



## Spalko - aplikacija za ozaveščanje mladostnikov o zdravih spalnih navadah

Spanje je osnovna fiziološka potreba človeka, tako kot potreba po hrani, vodi, kisiku ... V sodobnem svetu spimo vse manj. Ne samo aktivni odrasli, tudi mladostniki in celo otroci spijo premalo.

Raziskava, ki smo jo naredili med mladostniki na dveh šolah (SŠ Zagorje in Gimnazija Litija), je pokazala, da mladostniki spijo premalo. Sklepamo, da ustrezne informacije mladostnikov ne dosežejo tudi zaradi načina podajanja.

V odrasli dobi je težko spreminjati navade, hkrati se posledice pomanjkanja spanja kopičijo. To bo vplivalo na delovno učinkovitost (koncentracija, ustvarjalnost, inovativnost ...), več bo odsotnosti z delovnega mesta (utrujenost, izgorelost ...) in bolniških staležev zaradi stanj, ki jih je pomanjkanje spanja povzročilo ali poslabšalo.

Z aplikacijo Spalko mladostniki in odrasli spoznavaajo svoje navade, ugotovijo, kakšna so priporočila, opravijo kratek test in preverijo, kako pomanjkanje spanja vpliva na spomin, koncentracijo in motorične sposobnosti.

### Opis aplikacije Spalko

Mladostniki se ne zavedajo, da imajo nezdrave spalne navade. Aplikacijo Spalko na mladostnikom privlačen način ozavešča o pomenu zdravih spalnih navad. Aplikacijo sestavljajo trije deli:

- Uvodno testiranje – kratek kviz za ozaveščanje o dobrih spalnih navadah.
- Skupinsko testiranje – anketa o spalnih navadah, kjer se rezultati sproti prikažejo na zaslonu in dajo učitelju iztočnice za pogovor o dobrih spalnih navadah.
- Večdnevno samostojno testiranje – individualno analiziranje spanja v petih zaporednih dnevih (pripravljene so različne aktivnosti, s katerimi preverjamo različne sposobnosti).

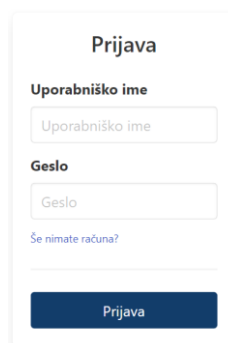
## Navodila za pridobitev uporabniškega imena in gesla

Pri skupinskem in večdnevem samostojnem testiranju je potrebna registracija na spletni strani [www.spalko.si](http://www.spalko.si).



### Koraki za registracijo:

1. Kliknemo na gumb »Poskusi zdaj« pri skupinskem ali večdnevem testiranju.
2. Odpre se spletna stran »prijava«. Tukaj lahko vpišemo uporabniško ime in geslo v primeru, da smo že registrirani. V primeru, da nismo pa kliknemo na povezavo »Še nimate računa?«



3. Odpre se spletna stran, na kateri vnesemo naše podatke in kliknemo gumb »Registracija«.



4. Po končanem 3. koraku se lahko prijavimo.

## Priprava uporabniški računov in gesel v primeru skupinskega testiranja:

1. Po prijavi izberemo »skupinsko testiranje«.
2. Odpre se spletna stran, na kateri kliknemo na gumb »Dodaj skupino«.

### Moje skupine

[Dodaj skupino](#)

Ime skupine	Št uporabnikov	Skupinsko geslo	Dejanja
-------------	----------------	-----------------	---------

3. Odpre se spletna stran, ki vsebuje polje, v katerega vpišemo število uporabnikov, za katere potrebujemo uporabniško ime in geslo.

### Dodaj skupino

Napišite število generiranih uporabnikov

[Generiraj](#)

4. Uporabniki in gesla se generirajo. V seznamu skupin lahko nato kliknemo gumb:

### Moje skupine

[Dodaj skupino](#)

Ime skupine	Št uporabnikov	Skupinsko geslo	Dejanja
Skupina 7	15	██████████	<a href="#">Rezultati</a> <a href="#">Izbriši</a> <a href="#">Natisni</a>
Skupina 8	9	██████████	<a href="#">Rezultati</a> <a href="#">Izbriši</a> <a href="#">Natisni</a>
Skupina 9	10	██████████	<a href="#">Rezultati</a> <a href="#">Izbriši</a> <a href="#">Natisni</a>
Skupina 30	5	██████████	<a href="#">Rezultati</a> <a href="#">Izbriši</a> <a href="#">Natisni</a>

#### a. Rezultati:

- i. Odpre se spletna stran za analizo skupinskega testiranja.

#### b. Izbriši:

- i. Izbrišemo skupino in podatke skupinskega testiranja.

#### c. Natisni:

- i. Na računalnik prenesemo uporabniška imena za uporabnika.

## Mnenja dijakov

Aplikacija Spalko mi je zelo všeč, saj je zelo poučna in uporabna. Priporočam jo tako učencem, dijakom, kot učiteljem in pa tudi staršem. Nika, 17 let

Aplikacija Spalko je zanimiva in nas na drugačen način podučí o pomembnosti spanja. Tinkara, 17 let

## Uporabne povezave

Zakaj je spanje pomembno?

<https://www.nijz.si/sl/zakaj-je-spanje-pomembno>

Priporočljiv čas spanja po starostnih skupinah:

<https://www.zdravo.si/koliko-bi-morali-spati-glede-na-svojo-starost/>

Priporočila za dobro spanje šolarjev in mladostnikov:

<https://www.nijz.si/sl/priporocila-za-dobro-spanje-solarji-in-mladostniki>

Priporočila za dobro spanje odraslih

<https://www.nijz.si/sl/10-priporocil-za-zdravo-spanje-odraslih>

Svetovni dan spanja

<https://www.nijz.si/sl/svetovni-dan-spanja-2022-dober-spanec-bister-um-vse-dobro>

### Navodila za izvedbo razredne ure

#### Pripomočki:

- aplikacija Spalko,
- uporabniška imena in gesla za učence/dijake,
- pametni telefoni za učence/dijake,
- računalnik in projektor za učitelja (z dostopom do spletne strani NIJZ)

Trajanje delavnice: 1-2 uri + analiza

#### Napotki za učitelja

##### 1. ura

- Uvodno testiranje: učenci/dijaki odgovorijo na vprašanja in se z učiteljem pogovorijo o priporočilih za dobro spanje otrok in mladostnikov (letak NIJZ).
- Skupinsko testiranje: učitelj razdeli uporabniška imena in gesla učencem/dijakom in lahko začnejo z odgovarjanjem na vprašanja. Ko končajo, si na zaslonu ogledajo skupne rezultate razreda. Učitelj rezultate uporabi kot iztočnico za pogovor o dobrih spalnih navadah.
- Večdnevno individualno testiranje: Učitelj motivira učence/dijake za večdnevno samostojno testiranje.

##### Analiza:

- Po enem tednu pregledajo rezultate in se pogovorijo. V primeru slabih rezultatov (glede na smernice NIJZ) naredijo načrt za spremembo spalnih navad.

##### 2. ura

Po skupni analizi učenci/dijaki individualno naredijo načrt za spremembe spalnih navad.

Pomagajo si lahko z delovnimi listi, kamor zabeležijo trenutne spalne navade, naredijo načrt spremembe spalnih navad in beležijo svoj napredek.

- Delovni list Moje spalne navade
- Delovni list Načrt za spremembo spalnih navad
- Delovni list Spremljam napredek izbrane spalne navade

**Avtorji navodil:** Stana Kovač Hace, Živa Pirnar, Marija Urbančič Suhadolnik (Srednja šola Zagorje); Žiga Podplatnik (STPŠ Trbovlje)