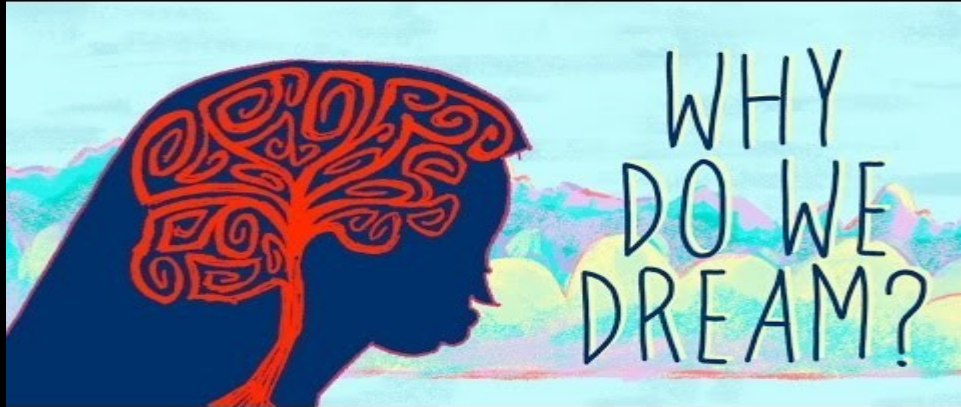


A large, bright crescent moon is positioned on the left side of the frame, set against a dark, starry night sky. The stars are scattered across the background, creating a sense of depth and vastness. The overall aesthetic is clean and modern, with a focus on celestial imagery.

# ZAKAJ SANJAMO

PROJEKTNA NALOGA PRI PREDMETU INFORMATIKA

# ZGODOVINA



Najstarejša najdena sanjska knjiga: leta 1550 v Egiptu

Najstarejši zapis: 5000 let star v Mezopotamiji

Stari Grki: verjamejo, da so sanje sporočila bogov

Stari Egipčani: verjamejo, da so sanje del nadnaravnega

# KAJ SO TOREJ SANJE

- Serija podob, idej, čustev, občutkov
- So nekakšno razmišljanje v podobah
- Mentalna raven: nimajo posebnega sporočila
- Čustvena raven: notranje sporočilo



# KAJ SE DOGAJA Z NAMI MED SPANJEM

- Trajanje sanj: nekaj sekund - 30min
- Največ sanjamo v fazi REM



STAROST	POTREBEN ČAS SPANJA
novorojenčki	12-18ur
dojenčki	14-15ur
malčki	12-14ur
predšolski otroci	11-13ur
otroci	10-11ur
najstniki	8.5-9.25ur
odrasli	7-9ur

# KJE NAS

- Center za sa
- dr. Claudio I  
služijo, je v t



Inega centra)  
nici nastanejo in čemu  
vprašanje.«

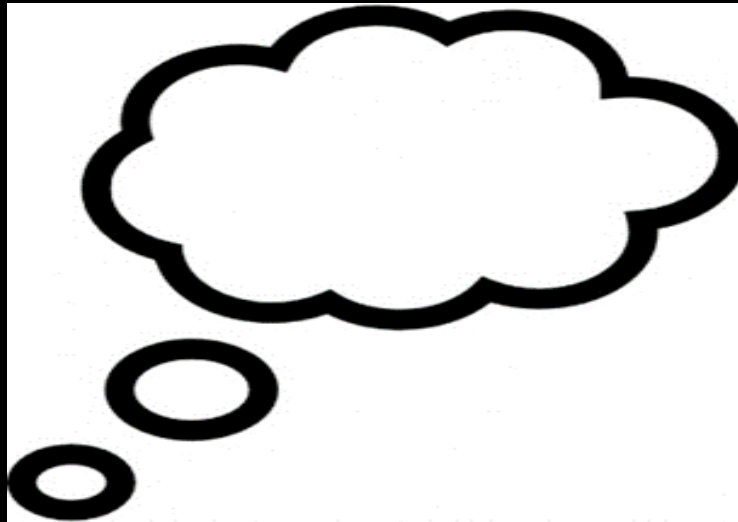
# RAZKRIVAJO NAŠE NAJGLOBJE MISLI

Jeffrey Sumber – sanje so nezavedno, ki se želi povezati z zavestnim umom

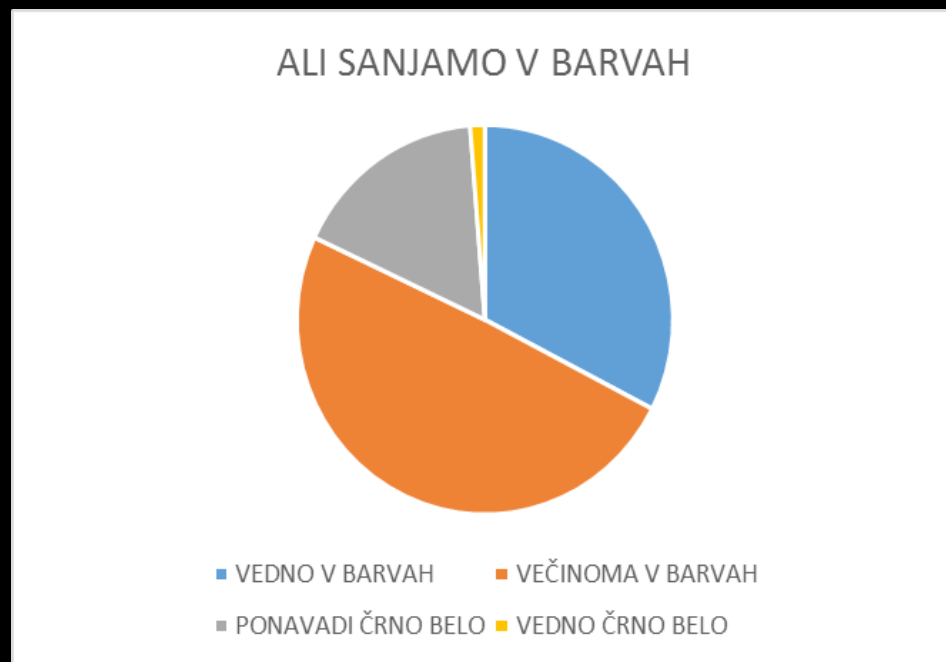


# SANJE SO PROCES, KI GA LAHKO VADIMO

- Postopoma se lahko naučimo zavestno uravnavati svoje sanje
- V manj kot petih minutah pozabimo več kot polovico, v desetih minutah pa se za vedno izgubi vse, kar smo sanjali,« pravi angleški psiholog Wallace



# ALI SANJAMO V BARVAH





# SANJE NAS ZDRAVIJO IN UČIJO

- Posredujejo pomembna sporočila o našem telesnem in duševnem stanju
- Zdravijo tudi depresijo



# SIMBOLI V SANJAH

- Hiša
- Žalitev
- Denar
- Živali
- Smrt
- Erotika
- Utopljanje
- Letenje
- Reka
- most
- Vojna
- stopnice



# VIRI IN LITERATURA

- O Sanjaču. O sanjaču. [Online]. [Citirano 15.3.2016] Dostopno na spletnem naslovu: <<http://www.mojesanje.com/>>
- Sanje. Sanje in spanje [Online]. [Citirano 15.3.2016] Dostopno na spletnem naslovu: <<http://www.naspi.se/spanje/spanje-uvod.htm>>
- Sanjanje. Sanjanje | Psihologija in odnosi | VIVA.si. 9.11.2009. [Citirano 15.3.2016] Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/3726/Sanjanje>
- Sanje. Sanje – Wikipedija, prosta enciklopedija [Online]. 12.8.2014. [Citirano 15.3.2016] Dostopno na spletnem naslovu: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Sanje>
- ZAKONJŠEK. Sanje – vse o sanjah in simbolih sanj. Sanje – vse o sanjah in simbolih sanj – moj pogled.com [Online]. 9. 9. 2014. [Citirano 15.3.2016] Dostopno na spletnem naslovu: <<http://mojpogled.com/sanje-vse-o-sanjah-simbolih-sanj/>>