

Správné odpovědi

- ✓ **Mobilní telefon** – do postele k usínání nepatří. Telefon na nabíječce by měl být položený třeba na polici a nejlépe vypnutý.
- ✓ **Kolový nápoj** – kolové a energetické nápoje, káva nebo černý/zelený čaj stimulují organismu a narušují tak kvalitu spánku. Pro lepší spánek je dobré nepít tyto nápoje nejméně 5 hodin před spaním. Kolové a energetické nápoje do pitného režimu dětí a dospívajících nepatří vůbec, protože nenávratně poškozují vyvíjející se mozek.
- ✓ **Rozježené jídlo** – před spaním není vhodné jíst těžká jídla a pít větší množství tekutin.
- ✓ **Počítač** – modré světlo z počítače, televize a jiných elektronických přístrojů narušuje kvalitu spánku. Ideální je vyhnout se jejich sledování alespoň hodinu před spaním. Zároveň doporučujeme telefon před spaním vypnout nebo zvolit režim letadlo.
- ✓ **Švihadlo** – před spaním není vhodná pohybová aktivita, která aktivizuje organismus namísto potřebného zklidnění.
- ✓ **Rádio a z něj hrající hudba** – v ložnici by měl být během spánku klid. Hluk z ulice či jiných zdrojů může narušovat kvalitu spánku. Pokud se rušivému hluku nejde vyhnout, může spánek podpořit tzv. bílý šum, což je tichý, monotónní zvuk v pozadí, který přehluší jiné zvuky.
- ✓ **Hodiny ukazující chvíli po půlnoci** – je důležité, aby spánek nastal před půlnocí. Během noci se totiž pravidelně střídají spánkové cykly v intervalech cca 60–90 minut. V každém intervalu je ale jiný poměr spánkových fází (tzn. REM a NREM) a různý poměr spánkových fází určuje konkrétní děje, které se v těle odehrávají. Proto je velmi důležitá nejen celková délka spánku, ale i čas, kdy jdeme spát a kdy vstáváme.
- ✓ **Teploměr ukazující 23 stupňů** – místnost by měla být chladnější o 1 až 2 stupně, než jsme zvyklí přes den. Doporučení je 18–21 stupňů Celsia.
- ✓ **Lampička** – před spaním je vhodné tlumené teplé světlo (nikoli bílé LED světlo).
- ✓ **Světlo z ulice** – pro kvalitní spánek je vhodná zatemněná místnost bez rušivých světel z ulice.

