

Dnes se **VYSPÍM** a stanu se **HRDINOU ZÍTŘKA!**

Víš, že 1 hodinu před spaním bys neměl/a přijít do kontaktu s modrým světlem? Takže v této době žádný počítač, telefon, tablet ani televizi nepoužívej. Před spaním zkus třeba číst knížku.

Víš, že pro každý věk je odborníky stanovena doporučená délka nočního spánku? Pokud je ti 13 a míň, měl/a bys spát 9–12 hodin, od 14 let pak 8–10 hodin. Důležité také je jít každý den spát před půlnocí.

Potřebuješ na svém dnu něco upravit? Třeba jít dřív spát, nekoukat tolik hodin do mobilu, jít ven na vzduch nebo si zasportovat? **Zkus si den naplánovat tak, aby se ti večer dobře usínalo a spal/a jsi dostatečně dlouho.**

Koukni na tipy v bublinách a naplánuj si konkrétní tři kroky, které můžeš udělat pro svůj lepší spánek už dnes.

Víš, že celkově bys měl/a za den strávit u počítače, tabletu, telefonu či televize maximálně 2 hodiny? Live the real life!

Víš, že alespoň 1 hodina denně venku na čerstvém vzduchu ti pomůže lépe se vyspat? Jdi se projít.

Víš, že bys měl/a alespoň 1 hodinu denně věnovat pohybu, při kterém se pořádně zapotíš? Tak jaký sport zvolíš dnes?

Tři kroky pro lepší spánek:

1.
2.
3.

