

1

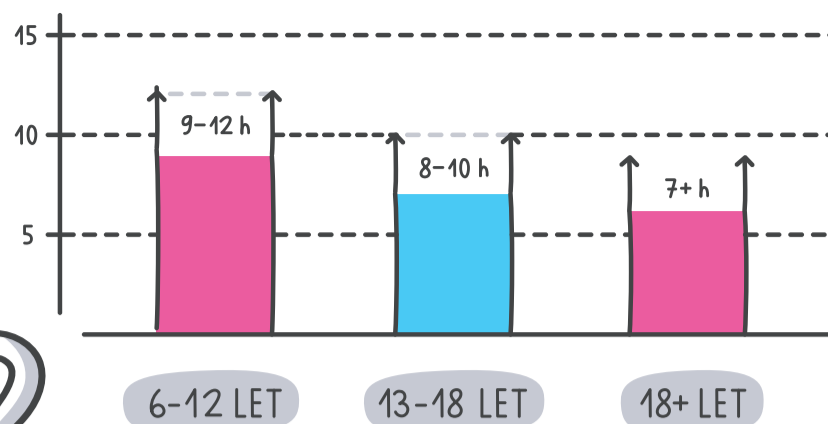


Víš, co znamená „S“ na hrudi Supermana? Sleep!

O. K., to jsme si vymysleli, ale zároveň by to tak klidně mohlo být. Spánek totiž podporuje superschopnosti. Třeba kreativitu, paměť a zlepšuje dokonce i soustředění.

Tip: Pokud cítíš přes den únavu nebo ve škole usínáš, neřeš to „životabudičem“, jako je energeták nebo čokoláda. Zkus jít večer včas do postele a pořádně se vyspi. Uvidíš ten rozdíl.

SPÁNKOVÉ DOPORUČENÍ



2

Na délce záleží

Protože jen při dostatečně dlouhém a pravidelném spánku se můžeš stát hrdinou zítřka. Poslouchej své vnitřní hodiny, ale před půlnocí jdi spát vždycky, a to i o víkendu.

Tip: Nastav si „usínáček“ = čas, v kolik půjdeš spát. Odpočítej si doporučenou délku spánku a choď každý den do postele tak, aby ti to vyšlo.

Vyspi se a staň se

hrdinou zítřka

3

OMMMMM... Udělej z usínání rituál

Je důležité, v jakém rozpoložení uleháš do postele. Hodinu před spaním dělej jen takové věci, které ti pomohou k pohodovému usínání a kvalitnímu spánku.

Tip: Zkus se zklidnit a příjemně naladit. Pomoci ti může poslech klidné hudby, čtení knížky, bylinkový čaj či nějaká relaxační dechová technika. Chladnější, dobře vyvětraný a zatemněný pokoj je pro spánek ideální.

4

Vypni padoucha

A kdo že je ten padouch? Modré světlo zářící z obrazovek nebo LED osvětlení. Potlačuje totiž přirozenou potřebu jít spát. Nedej mu ani nejmenší šanci vzít ti energii do dalšího dne!

Tip: Využij chytré technologie ve prospěch svého spánku. Staň se „vědcem“ a týden si měř kvalitu spánku. Na pomoc si vezmi nějakou offline aplikaci v telefonu, chytré hodinky nebo chytrý prsten.

ZDRAVÁ GENERACE ?!



Doporučení Zdravé generace navazují na zjištění dlouhodobé studie HBSC a vycházejí z aktuálních trendů popisovaných Světovou zdravotnickou organizací (WHO), Národním ústavem duševního zdraví (NUDZ), Centrem pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC), Ministerstvem zdravotnictví ČR.

www.zdravagenerace.cz