

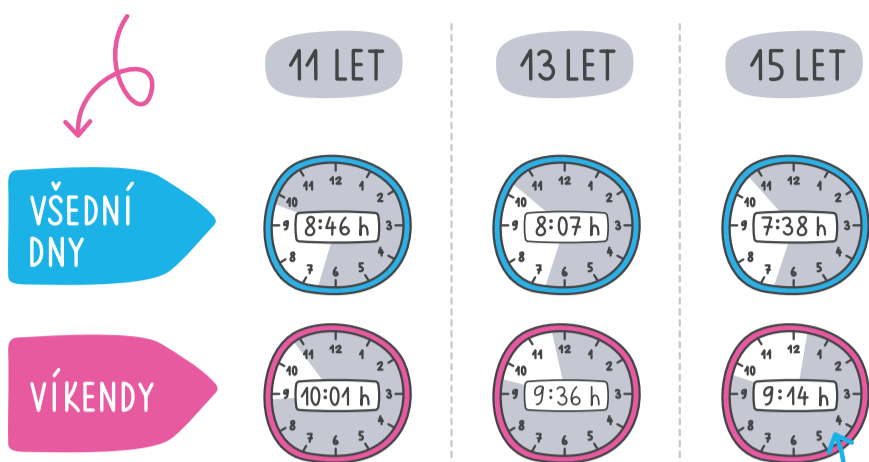
Doporučení pro spánek?

6-12 LET → 9-12 HODIN
13-18 LET → 8-10 HODIN



KOLIK TOHO MLADÍ NASPÍ?

Ve všední dny 8.
O víkendu 9 a půl



ŠEDÁ PLOCHA NA HODINÁCH ZOBRAZUJE ČAS VSTÁVÁNÍ A ULÉHÁNÍ DO POSTELE

SPÁNEK

SEZENÍ

POHYB

České děti málo spí

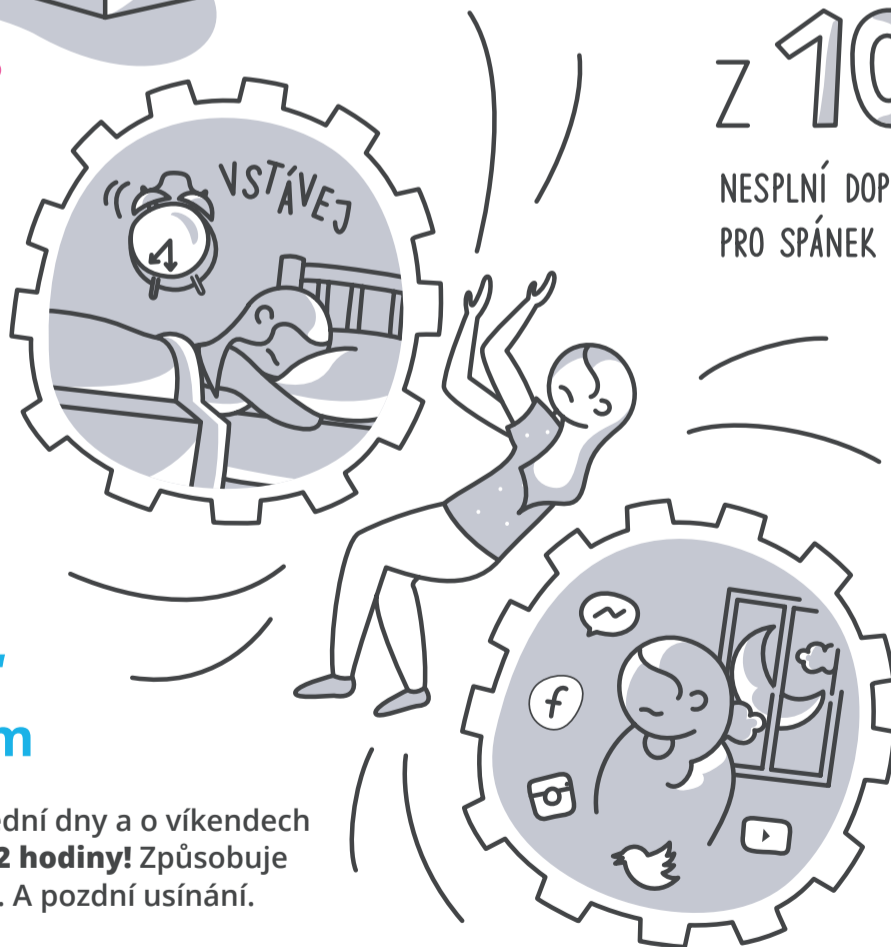


Málo spíš? Jsi pořád na mobilu? Nejspíš přibereš!

Dospívající, kteří spí dost a k tomu jsou **méně než 2 hodiny** denně u obrazovek, mají **3-10násobně** nižší riziko vzniku nadváhy a obezity než ti, kteří spí málo a obrazovka je jejich druhé já.

Každý druhý patnáctiletý „trpí“ sociálním jet lagem

Rozdíl mezi délkou spánku ve všední dny a o víkendech (sociální jet lag) u nich dělá **přes 2 hodiny!** Způsobuje jej (příliš) brzké vstávání do školy. A pozdní usínání.



4 DĚTI z 10

NESPLNÍ DOPORUČENÍ PRO SPÁNEK

VÍŠ Z ČEHO SE SKLÁDÁ TVŮJ DEN?

Buď spíš, sedíš (případně ležíš), nebo se hýbeš. Když něčeho přidáš, jinde musíš ubrat.

