

SPÁNKOVÁ
OTÁZKA

SPÁNKOVÁ
OTÁZKA

SPÁNKOVÁ
OTÁZKA

SPÁNKOVÁ
OTÁZKA

SPÁNKOVÁ
OTÁZKA

SPÁNKOVÁ
OTÁZKA

SPÁNKOVÁ
OTÁZKA

SPÁNKOVÁ
OTÁZKA

Piješ někdy během dne kolové či energetické nápoje?

Pokud ANO, vrať se o 2 políčka ZPĚT.

Pokud NE, sklouzni se po žížale VPŘED.

Jíš někdy těžké jídlo těsně před tím, než jdeš do postele? (např. večeri, chipsy, sladkosti)

Pokud ANO, vrať se o 2 políčka ZPĚT.

Pokud NE, sklouzni se po žížale VPŘED.

Podnikáš někdy ve večerních hodinách náročnou fyzickou aktivitu?

Pokud ANO, vrať se o 2 políčka ZPĚT.

Pokud NE, sklouzni se po žížale VPŘED.

Koukáš se někdy před spaním na obrazovku telefonu, počítače, televize nebo jiného zařízení? (hodinu před spaním a méně)

Pokud ANO, vrať se o 2 políčka ZPĚT.

Pokud NE, sklouzni se po žížale VPŘED.

Chodíš někdy spát po půlnoci?

Pokud ANO, vrať se o 2 políčka ZPĚT.

Pokud NE, sklouzni se po žížale VPŘED.

Daří se ti vstávat sám/sama od sebe, aniž bys potřeboval/a budík?

Pokud ANO, sklouzni se po žížale VPŘED.

Pokud NE, vrať se o 2 políčka ZPĚT.

Trávíš alespoň hodinu denně venku na čerstvém vzduchu?

Pokud ANO, sklouzni se po žížale VPŘED.

Pokud NE, vrať se o 2 políčka ZPĚT.

Větráš před spaním ve svém pokoji?

Pokud ANO, sklouzni se po žížale VPŘED.

Pokud NE, vrať se o 2 políčka ZPĚT.

SPÁNKOVÁ
OTÁZKA

SPÁNKOVÁ
OTÁZKA

SPÁNKOVÁ
OTÁZKA

SPÁNKOVÁ
OTÁZKA

SPÁNKOVÁ
OTÁZKA

SPÁNKOVÁ
OTÁZKA

SPÁNKOVÁ
OTÁZKA

SPÁNKOVÁ
OTÁZKA

Když usínáš, jsou ve tvém pokoji slyšet rušivé zvuky? (např. hluk ze silnice, hlasitá hudba, hluk od sousedů)

Pokud ANO, vrať se o 2 políčka ZPĚT.

Pokud NE, sklouzni se po žížale VPŘED.

Máš při spaní zatemněné okno, máš v pokoji úplnou tmu?

Pokud ANO, sklouzni se po žížale VPŘED.

Pokud NE, vrať se o 2 políčka ZPĚT.

Trávíš denně u monitoru telefonu, počítače, televize ap. více než 2 hodiny?

Pokud ANO, vrať se o 2 políčka ZPĚT.

Pokud NE, sklouzni se po žížale VPŘED.

Věnuješ se denně alespoň hodinu nějaké pohybové aktivitě?

Pokud ANO, sklouzni se po žížale VPŘED.

Pokud NE, vrať se o 2 políčka ZPĚT.

Věnuješ se hodinu před usnutím klidným činností? (např. čtení knihy, relaxace nebo sprcha, NE však koukání do monitoru)

Pokud ANO, sklouzni se po žížale VPŘED.

Pokud NE, vrať se o 2 políčka ZPĚT.

Spíš v noci alespoň 9 hodin?

Pokud ANO, sklouzni se po žížale VPŘED.

Pokud NE, vrať se o 2 políčka ZPĚT.

Chodíš spát a vstáváš o víkendu v podobný čas jako ve školní dny?

Pokud ANO, sklouzni se po žížale VPŘED.

Pokud NE, vrať se o 2 políčka ZPĚT.

Má světlo, kterým svítíš před spaním, jasnou bílou barvu?

Pokud ANO, vrať se o 2 políčka ZPĚT.

Pokud NE, sklouzni se po žížale VPŘED.