

# Honzo vstávej! Kolik jsi naspal?



Po splnění úkolu si vybarvěte počet získaného času.  
Tedy půl políčka za zisk 30 minut nebo celé políčko  
za zisk jedné hodiny.

1h 2h 3h 4h 5h 6h 7h 8h 9h 10h

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## Po skončení hry si odpovězte na tyto otázky:

V kolik hodin chodím spát v běžný školní den? .....

V kolik hodin vstávám v běžný školní den? .....

Kolik hodin tedy přibližně v noci spím? .....

Co mohu udělat pro to, abych spal/a doporučenou  
délku a šel/šla spát včas?

.....

.....

.....

# Honzo vstávej! Kolik jsi naspal?



Po splnění úkolu si vybarvěte počet získaného času.  
Tedy půl políčka za zisk 30 minut nebo celé políčko  
za zisk jedné hodiny.

1h 2h 3h 4h 5h 6h 7h 8h 9h 10h

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## Po skončení hry si odpovězte na tyto otázky:

V kolik hodin chodím spát v běžný školní den? .....

V kolik hodin vstávám v běžný školní den? .....

Kolik hodin tedy přibližně v noci spím? .....

Co mohu udělat pro to, abych spal/a doporučenou  
délku a šel/šla spát včas?

.....

.....

.....

