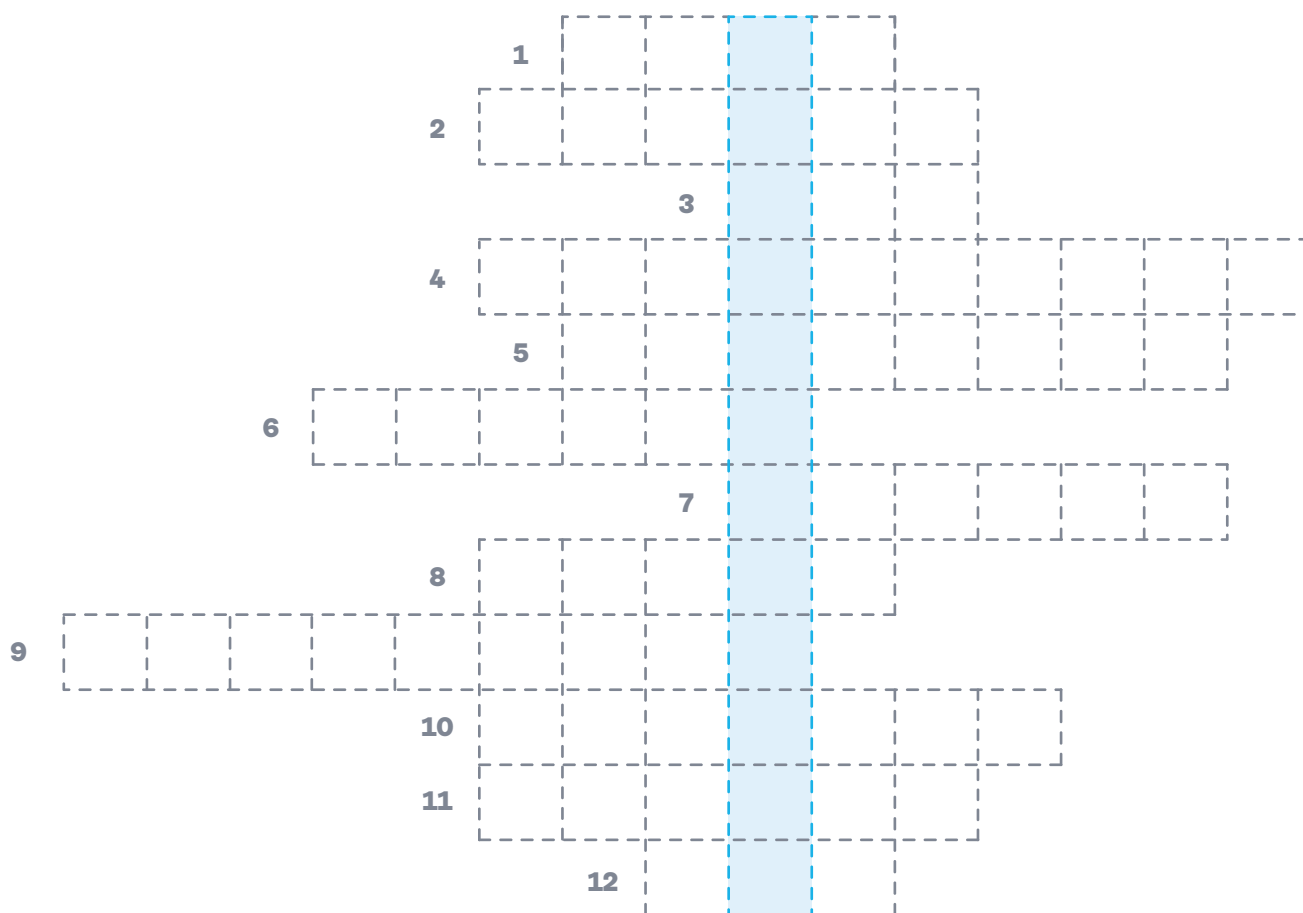


Křížovka o spánku



Tajenka doplňuje francouzské přísloví: **Kdo chce spáti sladce, ať...**

1. Osoby, které chodí pozdě spát, nemohou ráno vstát, jsou označovány jako (druh ptactva)?
2. Jak se jmenuje látka, která je obsažena např. v kávě, kole nebo energetickém nápoji? Její konzumace potlačuje pocit únavy, a tím zabraňuje kvalitnímu spánku a regeneraci organismu. Je to...
3. Mezi bylinky, které pomáhají zklidnit organismus, a tím pozitivně působí na spánek, patří např. kozlík lékařský, třezalka tečkovaná nebo meduňka lékařská, z níž se připravuje výborný teplý...
4. Během spánku v těle probíhá obnova organismu neboli...
5. Osoby, které brzy vstávají a mají po ránu hodně energie, jsou označovány jako (druh ptactva)?
6. Pravidelný, dostatečný a nerušený spánek podporuje správné fungování imunitního systému, a tím pomáhá zlepšovat...
7. Pro zklidnění a naladění organismu na spaní je vhodné pravidelně zařazovat malé rituály, které pomohou oddělit bdělou část dne od části určené ke spánku. Je vhodné je provádět vždy ve stejný čas. Patří sem např. poslech tiché relaxační hudby, lehké relaxační cvičení nebo také teplá...
8. Světlo, které nejvíce škodí kvalitě spánku a je vyzařováno mobilním telefonem, počítačem či televizí, je označováno jako...
9. Ložnice by měla být před spaním zatemněná, tichá a dobře...
10. Celkově prospíme cca čtvrtinu, pětinu, nebo třetinu života?
11. Ideální teplota (v st. Celsia) v místnosti na spaní je osmnáct až kolik stupňů?
12. Děti ve věku 6–13 let by měly spát 9 až 11 hodin, děti ve věku 14–17 let pak 8 až 10 hodin za...