

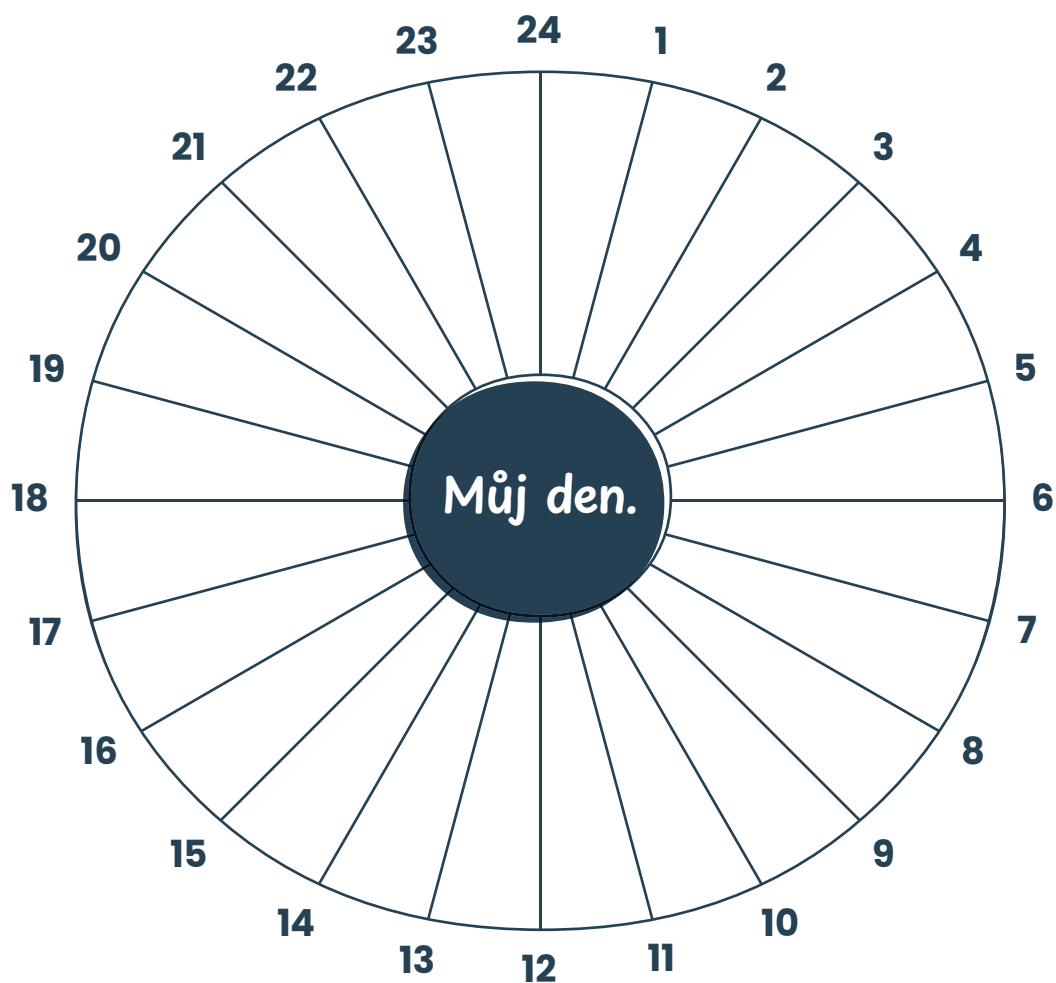
Jak vypadá tvůj den?

Zkus si do jednotlivých políček zaznamenat, co během dne v konkrétní hodinu děláš (například: snídane, škola, oběd, kroužek, jízda na kole s kamarádem, venčení psa, spánek apod.).

Použít můžeš pastelky a časové úseky od sebe barevně oddělit.

Pokud potřebuješ, lze jednotlivá políčka rozdělit napůl, a získáš tak dvě půlhodinové jednotky.

Nevíš si s něčím rady? Popros o pomoc svého učitele.



Dnes se vyspím a stanu se hrdinou zítřka!

Potřebuješ na svém dnu něco upravit? Třeba jít dřív spát, nekoukat tolik hodin do mobilu, jít ven na vzduch nebo si zaspportovat? **Zkus si den napláňovat tak, aby se ti večer dobře usínalo a spal/a jsi dostatečně dlouho.**

Koukni na tipy v bublinách a naplánuj si konkrétní tři kroky, které můžeš udělat pro svůj lepší spánek už dnes.

Krok 1 _____

Krok 2 _____

Krok 3 _____

Víš, že pro každý věk je odborníky stanovena doporučená délka nočního spánku?

Pokud je ti 13 a méně, měl/a bys spát 9–12 hodin, od 14 let pak 8–10 hodin. Důležité také je jít každý den spát před půlnocí.

Víš, že 1 hodinu před spaním bys neměl/a přijít do kontaktu s modrým světlem?

Takže v této době žádný počítač, telefon, tablet ani televizi nepoužívej. Před spaním zkus třeba číst knížku.

Víš, že je dobré si hlídat svůj digi čas?

Zkus být občas JOMO a trávit ve svém volnu víc času offline než online.

Víš, že alespoň 1 hodina denně venku na čerstvém vzduchu ti pomůže lépe se vyspat?

Jdi se projít.

Víš, že bys měl/a alespoň 1 hodinu denně věnovat pohybu, při kterém se pořádně zapotíš?

Tak jaký sport zvolíš dnes?

Hrdina zítřka!