

Honzo vstávej! Kolik jsi naspal?

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

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

Po skončení hry si odpovězte na tyto otázky:

V kolik hodin chodím spát v běžný školní den? _____

Kolik hodin tedy přibližně v noci spím? _____

V kolik hodin vstávám v běžný školní den? _____

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



Honzo vstávej! Kolik jsi naspal?

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

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

Po skončení hry si odpovězte na tyto otázky:

V kolik hodin chodím spát v běžný školní den? _____

Kolik hodin tedy přibližně v noci spím? _____

V kolik hodin vstávám v běžný školní den? _____

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

K čemu je spánek dobrý?

