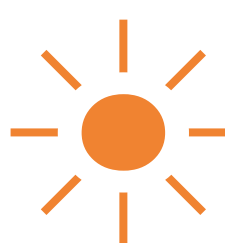


Timeline pro kvalitní spánek.

Neschovávej se před sluncem.

Ranní venkovní světlo tě probudí a vyladí.



Běž ven každý den.

A to alespoň na hodinu.



Sportuj, makej a zapoť se.

Alespoň hodinu každý den.



RÁNO.

Příprava na kvalitní spánek začíná hned po probuzení.

Vstávej vždy ve stejný čas.

Cílem je vstávat bez budíku.



Snídej každý den ve stejnou dobu.

Výběrem jídla můžeš podpořit kvalitní spánek.

Hodí se maso, špenát, tvaroh, celozrnné ovesné vločky, banán či ořechy.

Vyhni se kolovým a energetickým nápojům.

Návykové látky potlačují potřebu jít spát.



DVĚ HODINY PŘED SPÁNÍM.

Ty rozhoduj.

Vypni mobil, tablet, komp. Nebo alespoň použij filtr modrého světla na obrazovce.

OFF

Nejez večer těžká jídla a nepřeháněj to s příjmem tekutin.

Dopřej si večerní relax.



VEČER.

Usínej v tichu a každý den ve stejný čas.

Vyvětrej si v ložnici a zatemni okno.

KNIHOVNA

AKTIVITY

SLOVNÍČEK

AKADEMIE.ZDRAVAGENERACE.CZ



2022
sběr dat



246
počet škol



11–15
věk dětí



14 588
počet dětí



Spolufinancováno
Evropskou unií



Univerzita Palackého
v Olomouci



DigiWELL



hbsc