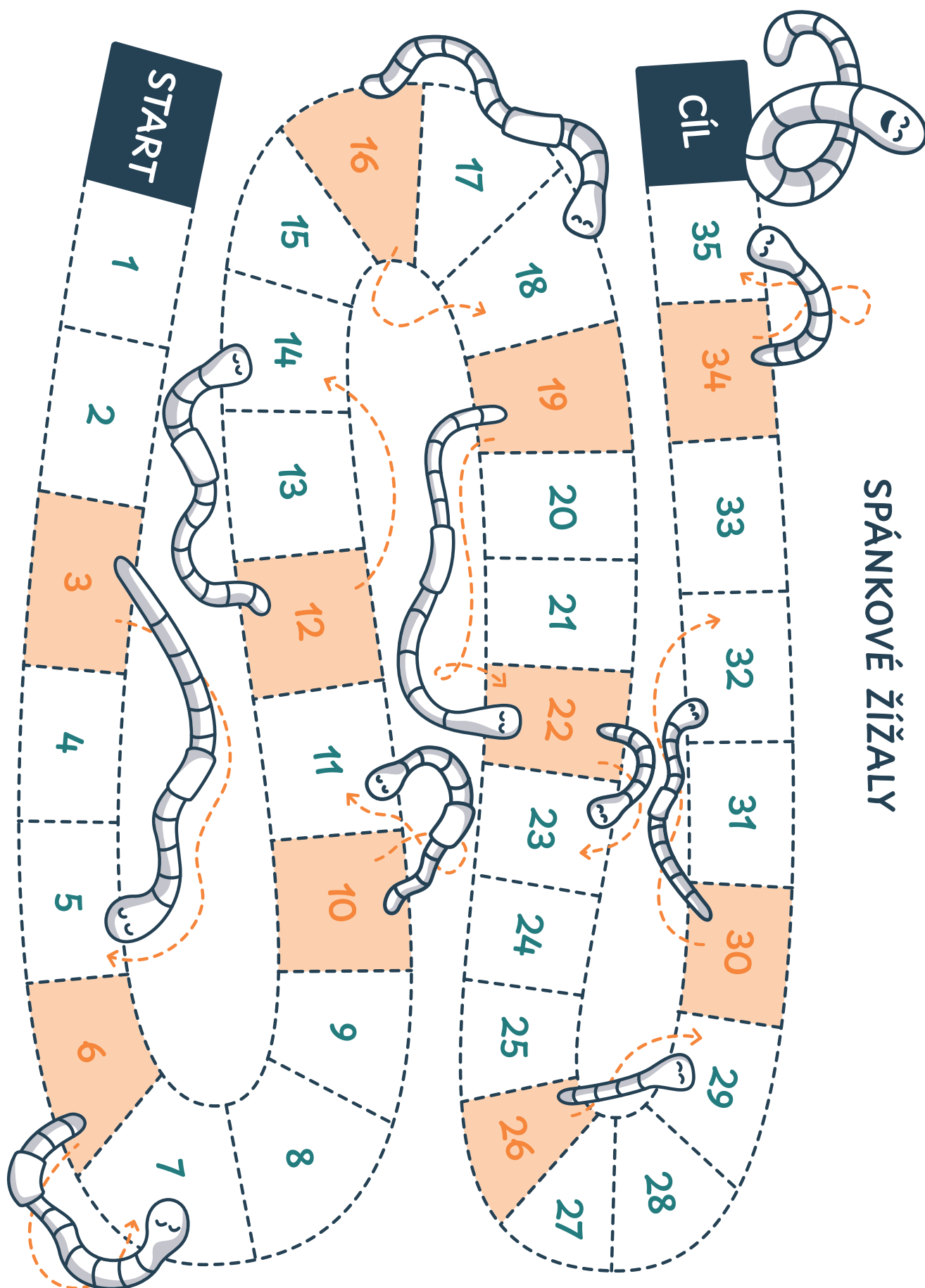


SPÁNKOVÉ ŽÍŽALY



Karty se spánkovými otázkami — RUB



Spánková
otázka



Spánková
otázka



Spánková
otázka



Spánková
otázka



Spánková
otázka



Spánková
otázka



Spánková
otázka



Spánková
otázka



Karty se spánkovými otázkami – LÍC

Piješ někdy během dne
kolové či energetické
nápoje?

ANO

Vrať se o 2 políčka ZPĚT.

NE

Sklouzni se po žízale VPŘED.



Jíš někdy těžké jídlo
těsně před tím, než
jdeš do postele?
(např. večerí, chipsy, sladkosti)

ANO

Vrať se o 2 políčka ZPĚT.

NE

Sklouzni se po žízale VPŘED.



Podnikáš někdy
ve večerních hodinách
náročnou fyzickou
aktivitu?

ANO

Vrať se o 2 políčka ZPĚT.

NE

Sklouzni se po žízale VPŘED.



Koukáš se někdy před
spaním na obrazovku
telefonu, počítače,
televize nebo jiného
zařízení?
(hodinu před spaním a méně)

ANO

Vrať se o 2 políčka ZPĚT.

NE

Sklouzni se po žízale VPŘED.



Chodíš někdy spát
po půlnoci?

ANO

Vrať se o 2 políčka ZPĚT.

NE

Sklouzni se po žízale VPŘED.



Daří se ti vstávat
sám/sama od sebe,
aniž bys potřeboval/a
budík?

ANO

Sklouzni se po žízale VPŘED.

NE

Vrať se o 2 políčka ZPĚT.



Trávíš alespoň
hodinu denně venku
na čerstvém vzduchu?

ANO

Sklouzni se po žízale VPŘED.

NE

Vrať se o 2 políčka ZPĚT.



Větráš před spaním
ve svém pokoji?

ANO

Sklouzni se po žízale VPŘED.

NE

Vrať se o 2 políčka ZPĚT.



Karty se spánkovými otázkami – LÍC

Když usínáš, jsou ve tvém pokoji slyšet rušivé zvuky?

(např. hluk ze silnice, hlasitá hudba, hluk od sousedů)

ANO

Vrať se o 2 políčka ZPĚT.

NE

Sklouzni se po žízále VPŘED.



Máš při spaní zatemněné okno, máš v pokoji úplnou tmou?

ANO

Sklouzni se po žízále VPŘED.

NE

Vrať se o 2 políčka ZPĚT.



Trávíš denně u monitoru telefonu, počítače, televize ap. více než 2 hodiny?

ANO

Vrať se o 2 políčka ZPĚT.

NE

Sklouzni se po žízále VPŘED.



Věnuješ se denně alespoň hodinu nějaké pohybové aktivitě?

ANO

Sklouzni se po žízále VPŘED.

NE

Vrať se o 2 políčka ZPĚT.



Věnuješ se hodinu před usnutím klidným činnostem?

(např. čtení knihy, relaxace nebo sprcha, NE však koukání do monitoru)

ANO

Sklouzni se po žízále VPŘED.

NE

Vrať se o 2 políčka ZPĚT.



Spíš v noci alespoň 9 hodin?

ANO

Sklouzni se po žízále VPŘED.

NE

Vrať se o 2 políčka ZPĚT.



Chodíš spát a vstáváš o víkendů a podobný čas jako ve školní dny?

ANO

Sklouzni se po žízále VPŘED.

NE

Vrať se o 2 políčka ZPĚT.



Má světlo, kterým svítíš před spaním, jasnou bílou barvu?

ANO

Vrať se o 2 políčka ZPĚT.

NE

Sklouzni se po žízále VPŘED.

