

Spíte dost?

Zadání: Pomocí připraveného záznamového archu si týden mapujte svůj spánkový režim. Vybarvěte ty hodiny, během kterých jste spali a na závěr sečtěte, kolik hodin to bylo. Výsledné číslo porovnejte s doporučeními níže, kde se dozvíte, jestli je váš spánek dostatečný nebo ne.

Zjistíte-li, že vaše délka spánku neodpovídá doporučenému počtu hodin, pokuste se hledat strategie, jak dobu spánku prodloužit. Předpokládáme, že půjde zejména o strategie, jak chodit dříve spát. U pozorování spánkového režimu pomocí zapisování doby spánku můžete opět po nějakou dobu zůstat a sledovat své pokroky. Dobu spánku umí sledovat i některé chytré hodinky. Ze zkušenosti vyplývá, že toto měření může být někdy i nepřesné. Pokud budete zapisovat dobu spánku, můžete ji pak porovnat s údaji na hodinkách a zjistit přesnost měření.

Den/Datum	0-1	1-2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	22-23	23-0	Čas celkem
Po																									
Út																									
St																									
Čt																									
Pá																									
So																									
Ne																									

Pravidla zdravého spánku:

- Doporučená doba spánku:
 - děti ve věku 6 až 12 let: 9-12 hod denně
 - děti ve věku 12 až 18 let: 8-10 hodin spánku denně
 - nad 18 let věku je stanovena minimální délka spánku na 7 hodin denně
- Vyvarujte se odpolednímu "šlofiků" a schovte si spánek na noc. Při odpoledním schrupnutí hrozí, že pak večer nebudete moci usnout.
- Stanovte si pravidelný spánkový režim – snažte se chodit spát a vstávat každý den ve stejnou dobu, i o víkendech. To pomůže vašemu tělu nastavit vnitřní hodiny.
- Omezte používání elektroniky – modré světlo vyzařované z obrazovek počítačů, telefonů a televizí může narušovat produkci melatoninu, hormonu podporujícího spánek.