JAK NA LEPŠÍ SPÁNEK?

Kvíz: Jak dobře znáš Desatero lepšího spaní?

– Jak obvykle vypadá tvůj večerní rituál?
– Máš nějaké problémy se spaním? Pokud ano, jaké?
– Co bys mohl/a změnit, abys lépe spal/a?
– Jaké prostředí ti pomáhá nejlépe usnout?
– Vnímáš rozdíl mezi pracovním dnem a víkendem, pokud jde o tvůj spánek?

2. Správné a špatné návyky

Zařaď jednotlivé návyky ke správným a špatným.

Návyk	Správný (✓) / Špatný (×)
Pití kávy těsně před spaním	
Chodit spát každý den ve stejnou dobu	
Usínání u mobilního telefonu	
Večerní procházka	
Jíst těžká jídla před spaním	
Spánek v tiché a tmavé ložnici	
Používání sociálních sítí před spaním	
Větrání ložnice před usnutím	
Používání relaxačních technik (např. meditace)	

3. Doplňte chybějící slova

Doplň chybějící slova do vět podle Desatera lepšího spaní.

1. Před spaním bychom neměli pít _____ nebo _____.
2. Poslední jídlo by mělo být nejpozději _____ hodin před spaním.
3. Chodit spát a vstávat bychom měli každý den _____.
4. V posteli bychom neměli trávit zbytečnou dobu, postel slouží pouze _____.
5. Spánek narušuje hluk, světlo a teplota vyšší než _____.
6. Před spaním bychom měli minimalizovat používání _____, protože vyzařuje modré světlo.
7. Relaxační techniky, jako je _____, mohou pomoci zlepšit kvalitu spánku.