



JAK ZŮSTAT ZDRAVÝ

# O ZDRAVÍ

[www.ozdravi.org](http://www.ozdravi.org)

## Jak dobře spát

Dobrý spánek je důležitý.  
Naše tělo potřebuje dostatečně a dobře spát,  
abychom zůstali zdraví.  
Když spíme málo, tak máme blbou náladu  
a jsme unavení.

### Co je dobré dělat, abyste dobře a dostatečně spali

Chodte spát ve správný čas.  
To znamená, že byste měli jít spát  
kolem deváté hodiny večer.  
Pro každého bude správný čas trochu jiný.  
Pro někoho to bude v osm hodin večer  
a pro někoho v deset hodin večer.  
Určitě jděte spát dřív než o půlnoci.

Chodte spát každý den ve stejný čas.  
Třeba když chodíte spát v osm hodin večer,  
chodte spát v osm hodin každý den.  
Bude se vám lépe usínat.

Spěte tolik, abyste se cítili dobře vyspaní.

Když se ráno budíte unavení, zkuste chodit  
spát dřív.

Když v noci nemůžete spát,  
zkuste chodit spát později nebo ráno dřív vstát.

