



Víš, co znamená „S“ na hrudi Supermana? Sleep!

O. K., to jsme si vymysleli, ale zároveň by to tak klidně mohlo být. Spánek totiž podporuje superschopnosti. Třeba kreativitu, paměť a zlepšuje dokonce i soustředění. Dostatečný spánek umí zvednout náladu nebo ti pomůže udržet ideální váhu.

Tip: Pokud cítíš přes den únavu nebo ve škole usínáš, neřeš to „životabudičem“, jako je energeták nebo čokoláda. Zkus jít večer včas do postele a pořádně se vyspi. Uvidíš ten rozdíl.



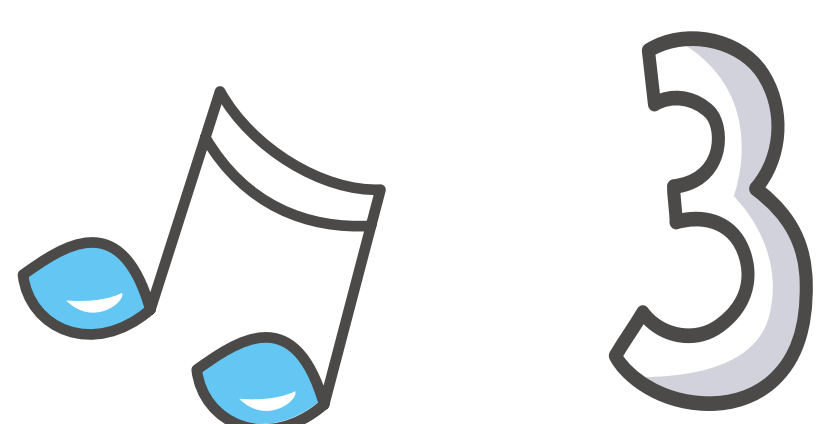
Na délce záleží

Jsi spíš ranní ptáče, nebo noční sova? To není až tak rozhodující. Důležité je, jestli posloucháš své vnitřní hodiny, spíš dostatečně dlouho a jestli jdeš spát před půlnocí.

Tip: Nastav si „usínáček“ = čas, v kolik půjdeš spát. Odpočítej si doporučenou délku spánku a choď každý den spát, aby ti to vyšlo. Uvidíš, že třeba po pár dnech nebudeš potřebovat budík. Do 12 let se doporučuje spát 9 až 12 hodin denně. Pokud je ti mezi 13 a 18 lety, pak si denně dopřej 8 až 10 hodin.



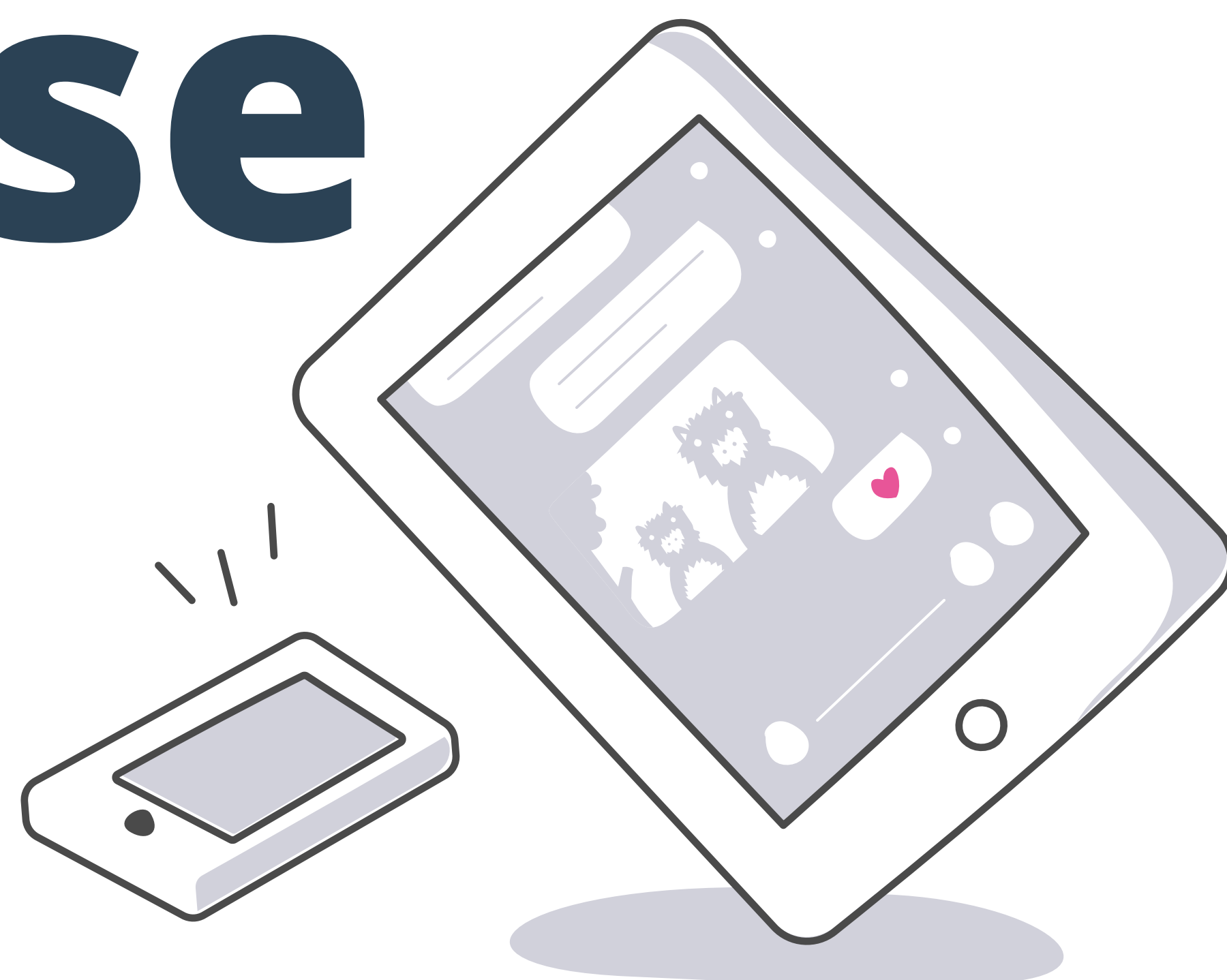
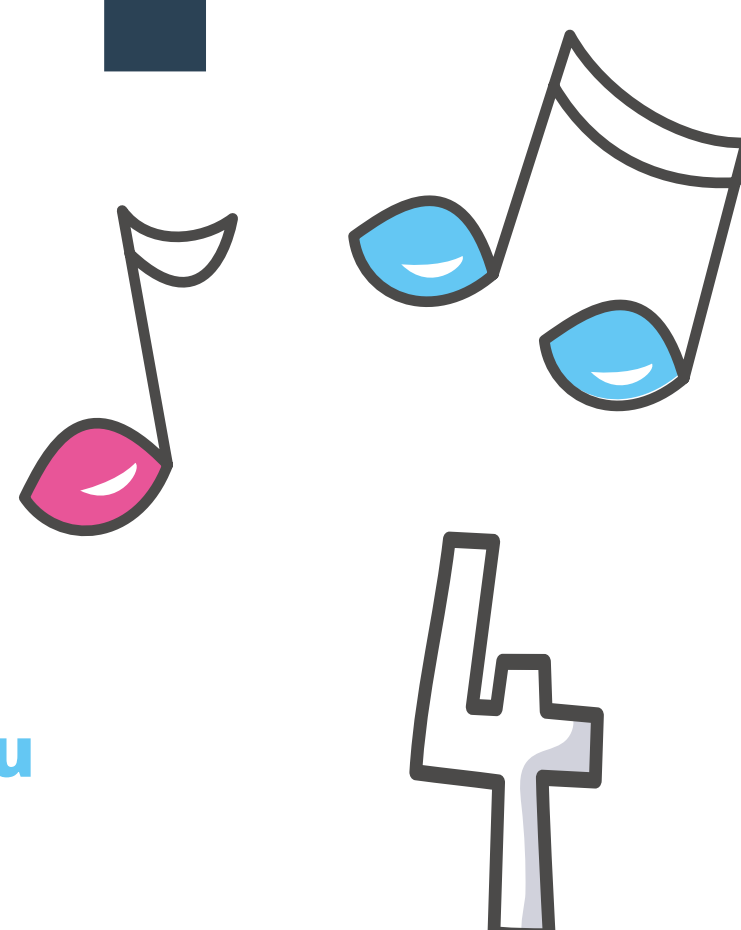
Staň se hrdinou zítřka a vyspi se



OMMMMM... Udělej z usínání rituál

Je důležité, v jakém rozpoložení uleháš do postele. Hodinu před spaním dělej jen takové věci, které ti pomáhají k příjemnému usnutí a kvalitnímu spánku.

Tip: Zkus se zklidnit a příjemně naladit. Pomoci ti může poslech klidné hudby, čtení knížky, bylinkový čaj, či nějaká relaxační dechová technika. Chladnější, dobře vyvětraný a zatemněný pokoj je pro spánek ideální.



Vypni padoucha

A kdo že je ten padouch? Modré světlo zářící z obrazovek nebo LED osvětlení. Potlačuje totiž přirozenou potřebu jít spát. Nedej mu ani nejmenší šanci vzít ti energii do dalšího dne!

Tip: Využij chytré technologie ve prospěch svého spánku. Staň se „vědcem“ a týden si měř kvalitu spánku. Na pomoc si vezmi nějakou offline aplikaci v telefonu, chytré hodinky nebo chytrý prsten. Umí orientačně sledovat spánkové cykly, množství hlubokého spánku, spánkový deficit nebo chrápání. Výsledky si porovnej si tím, jak se během dne cítíš.

ZDRAVÁ GENERACE ?!



Doporučení Zdravé generace navazují na zjištění dlouhodobé studie HBSC a vycházejí z aktuálních trendů popisovaných Světovou zdravotnickou organizací (WHO), Státním zdravotním ústavem, Ministerstvem zdravotnictví ČR a Ústavem pro zdravotní gramotnost.

www.zdravagenerace.cz