

# Spánek

Jak mohou tyto záležitosti pozitivně či negativně ovlivnit můj spánek?



[www.scholastic.com/  
pathways/sleep/index.html](http://www.scholastic.com/pathways/sleep/index.html)

A co já?



### Spánkoví experti:

- ve 30 vteřinách nám představte vaši strategii pro lepší spánek
- přesvědčte nás, že je dobré ji využívat

### Spánková výzva

	Šel*šla jsem spát	Vstával*a jsem	Po probuzení jsem se cítil*a... Kvalitu mého spánku ovlivnil*a...
Den 1			
Den 2			
Den 3			
Den 4			
Den 5			
Den 6			