

Spánek



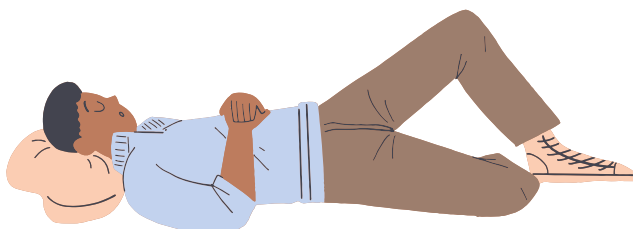
1. Video

Co ovlivňuje kvalitu spánku?

Proč je kvalitní spánek důležitý?

Jaká je doporučená délka spánku? Je pro všechny stejná?

2. Na co všechno má spánek vliv?



**Co se zachytilo v pavučině
mého dnešního učení:**

Jak s informacemi
naložím?

Téma:

Pojmy



Nové informace – nové úlovky

Staré informace – už tam bylo



Otázky

Nápady

