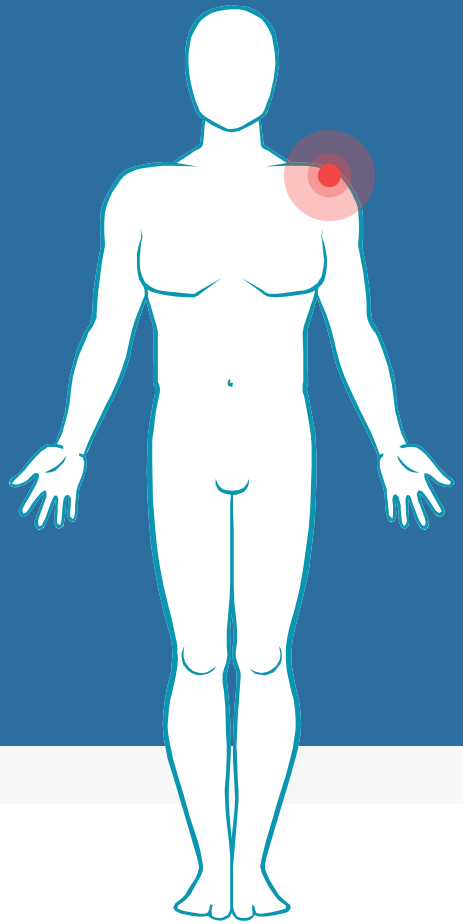
On-Call

Digitální výukové zdroje

Proč je spánek pro zdravý život zásadní



ON CALL

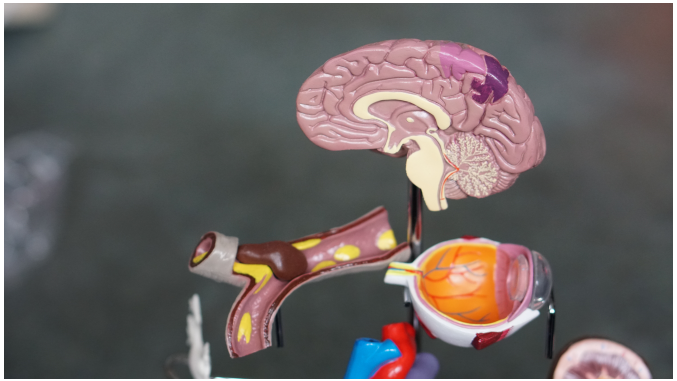
Erasmus+

Přínosy spánku

- Mozek si odpočine
- Naše tělo se zregeneruje
- Posílí se imunitní systém
- Zlepší se duševní čilost
- Stabilizuje se naše váha
- Zlepší se nálada
- Sníží se úroveň deprese

Náš mozek může odpočívat

- Našemu mozku je umožněno odpočívat.
- Tím se zefektivní mnoho jeho funkcí.
- Dochází ke stimulaci mozkových funkcí, jako je kreativita a paměť.



Naše tělo regeneruje

- Během hlubokého spánku tělo zablokuje všechny smysly.
- Srdeční rytmus se zpomaluje a dýchání je uvolněné.
- Tělo produkuje růstový hormon, který způsobuje zotavení tkání.

Posílí se imunitní systém

- Spánek posiluje imunitní systém.
- Nedostatek spánku je příčinou stresu. Ten snižuje imunitu a činí nás méně odolnými vůči vnějším hrozbám.
- To je důvod, proč lékaři pro jakékoliv onemocnění vždy doporučují odpočinek a dostatek spánku.

Zlepší se duševní čilost

- Správné množství spánku činní mozek bystřejším.
- Tato duševní čilost může být extrémně užitečná v situacích, kde je potřeba rychlé rozhodování.
- Například při řízení auta.

Stabilizuje se naše váha

- Dostatečný spánek vede ke stabilní váze.
- Lidé trpící nespavostí konzumují více jídla, protože mají pocit, že potřebují energii navíc.
- Doba spánku je časový úsek, kdy žádné kalorie nekonzumujeme, naopak energii pouze spotřebováváme, což přispívá k udržení zdravé hmotnosti.

Zlepší se nálada

- Nedostatek spánku vede k tomu, že se člověk stává vyčerpaný a náladový.
- Spánek této situaci předejde a vede k lepší náladě i lepším sociálním vztahům.

Sníží se úroveň deprese

- Spánek snižuje úroveň úzkosti i deprese, protože uvolněné tělo produkuje během spánku chemické látky působící proti stresu.
- To způsobuje, že se cítíme, díky zdravému spánku, během dne šťastnější.

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

2018-1-UK01-KA204-048095