

O TESTUJ SA :-)

Otázka č. 1: K dobrému spánku neprispieva?

- a) rozhovor s členmi rodiny
- b) pozeranie hororov v televízii
- c) čítanie rozprávok
- d) počúvanie príjemnej hudby



Otázka č. 2: Pieseň spievaná malému dieťaťu k dobrému spánku sa nazýva:

- a) hip-hop
- b) uspávanka
- c) rap
- d) rock



Otázka č. 3: Dobrému spánku prospeje:

- a) pohár teplého mlieka s medom
- b) vyprášaný rezeň
- c) slanina a klobáska
- d) praženica s hríbkami



Otázka č. 4: Ak chceme zdravo spať, večer by sme nemali:

- a) čítať knihu
- b) pozerat' večerníček
- c) piť ovocný čaj, jesť ovocie
- d) jesť ťažké jedlá, piť kávu, kolové nápoje, čierny čaj



Otázka č. 5: Koľko hodín spánku denne potrebuje dospelý človek?

- a) 6 – 8 hodín
- b) 3 – 4 hodín
- c) 12 hodín
- d) nepotrebuje spánok



Otázka č. 6: Potrebujú školopovinné dieťa viac alebo menej hodín spánku ako dospelý?

- a) určite menej
- b) určite viac
- c) rovnako
- d) dieťa nepotrebuje spať



Otázka č. 7: Koľko hodín spánku potrebuje školopovinné dieťa?

- a) približne 15 – 18 hodín
- b) asi 5 hodín
- c) približne 4,5 – 7,5 hodín
- d) približne 8 – 10 hodín



Otázka č. 8: Ktorý deň je Dňom dobrého spánku?

- a) 1. jún
- b) 8. marec
- c) 21. marec
- d) 28. marec



SPRÁVNE ODPOVEDE:

~~1b, 2b, 3a, 4d, 5a, 6b, 7d, 8c~~