

# ODPORUČANÁ DOBA SPÁNKU



NOVORODENEC  
0-3 MESAČE

**14-17**  
HOD

KOJENEC  
4-11 MESAČOV

**12-15**  
HOD

BATOĽA  
1-2 ROKY

**11-14**  
HOD

PREDŠKOLÁK  
3-5 ROKOV

**10-13**  
HOD

ŠKOLÁK  
6-13 ROKOV

**9-11**  
HOD

TÍNEĎŽER  
14-17 ROKOV

**8-10**  
HOD

DOSPIEVAJÚCI  
18-25 ROKOV

**7-9**  
HOD

DOSEPEĽY  
26-64 ROKOV

**7-9**  
HOD

STARŠÍ DOSEPEĽY  
65+ ROKOV

**7-8**  
HOD