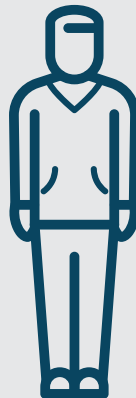
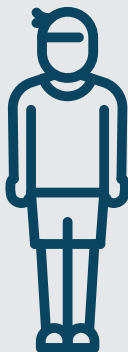


ODPORUČANÁ DOBA SPÁNKU



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