



# Proč potřebujeme večer spát?

Potřebujeme večer spát, protože si naše tělo i mozek musí **odpočinout a nabrat sílu**.

Je za tím několik důvodů:

**Odpočinek těla** - během spánku si tělo odpočine po celém dni.

**Obnova sil** - tělo si "opravuje" svaly a připravuje se na další den.

**Odpočinek mozku** - mozek si třídí zážitky a ukládá si nové věci do paměti.

**Růst a vývoj** - u dětí je spánek důležitý i pro správný růst.

Zkrátka: spánek nám pomáhá být silní, zdraví a připravení na nový den

