

Podle posledních studií je optimální délka spánku přibližně 7 hodin - podrobnosti např. na <http://www.dobry-spanek.cz/novinky/prilisna-delka-spanku-muze-skodit-zdravi-225>.

Podívejte se na www.miniscitani.cz na vaše výsledky v otázce 11 (Kdy se chodí spát) a doplňte je o vlastní výzkum ve třídě, kde budete zjišťovat nejen dobu, kdy jdete obvykle spát, ale také dobu, kdy poté ráno vstanete.

Cvičení 1

Každý z vás si na papír nebo v počítači udělá tabulku, kde budou v prvním sloupci dny, ve druhém čas, kdy šel spát, a ve třetím čas, kdy poté ráno vstal.

Zaznamenejte do tabulky skutečné časy, kdy jste šli spát a vstali v posledních třech všedních dnech.

Do čtvrtého sloupce poté napište dobu spánku pro každý den.

Vypočítejte svou vlastní průměrnou dobu spánku.

Z průměrných dob spánku všech spolužáků spočítejte průměrnou dobu spánku ve vaší třídě.

A co nejčastější doba spánku? Spočítejte vedle průměru i medián. (Podívejte se na rozdíl mezi průměrem a mediánem např. na http://cs.wikipedia.org/wiki/Aritmetický_průměr a <http://cs.wikipedia.org/wiki/Medián>).

Cvičení 2

Zamyslete se, co všechno má vliv na dobu vašeho spánku. Spíte méně, když:

- máte hodně učení
- je venku vedro i v noci
- se těšíte na víkendový výlet
- se večer hodně najíte
- máte jít druhý den k zubaři?

Napadají vás ještě jiné okolnosti, které mají vliv na to, jestli spíte déle nebo méně než obvykle?

A jak je to s věkem? Víte, jestli spí malé děti déle, než jejich dědové a babičky?

Minisčítání je projekt určený pro žáky 4. až 9. ročníků základních škol a studenty nižších ročníků víceletých gymnázií. Organizátorem je Český statistický úřad. Projekt je součástí příprav na Sčítání lidu, domů a bytů 2011, více informací o sčítání na www.scitani.cz.

Vše o Minisčítání na www.miniscitani.cz