

# DOPORUČENÁ DOBA SPÁNKU



NOVOROZENEK  
0-3 MĚSÍCE

**14-17**  
HOD

KOJENEC  
4-11 MĚSÍČŮ

**12-15**  
HOD

BATOLE  
1-2 ROKY

**11-14**  
HOD

PŘEDŠKOLÁK  
3-5 LET

**10-13**  
HOD

ŠKOLÁK  
6-13 LET

**9-11**  
HOD

TEENAGER  
14-17 LET

**8-10**  
HOD

DOSPÍVAJÍCÍ  
18-25 LET

**7-9**  
HOD

DOSPĚLÝ  
26-64 LET

**7-9**  
HOD

STARŠÍ DOSPĚLÝ  
65+ LET

**7-8**  
HOD