



SPÁNEK

Průvodce
světem spánku
pro děti
a jejich rodiče

Wendy Bjazevichová

Ilustrovala
Juliana Eignerová





© Grada Publishing, a. s., 2026

Translation © Hana Kušiaková Pačková, 2026

SLEEP - A Kid's Guide to the Science of Slumber

Text copyright © 2024 Wendy Bjazevich

Illustration copyright © 2024 Juliana Eigner

Published by Bushel & Peck Books, Fresno, California, USA

www.bushelandpeckbooks.com

SPÁNEK

Průvodce
světem spánku
pro děti
a jejich rodiče

Wendy Bjazevichová
Ilustrovala Juliana Eignerová

GRADA PUBLISHING



Obsah

Co je spánek?	8
Co je spánkový cyklus?	10
Čtyři fáze spánku	12
Co se děje s tvým tělem, když spíš?.....	14
Je spánek důležitý?.....	18
Jak dlouho potřebuješ spát?.....	20
Spánková hygiena.....	22
Snění a sny.....	24
Poruchy spánku.....	26
Podivné věci ve spánku.....	28
Na čem kdo spí.....	30
Jak spí zvířata?.....	32