

Как технологиите влияят на нашия сън?

Възрастова група: 1-3 клас

Дидактически цели:

- Да научат защо е важно да се грижат за съня и здравето си.
- Да разберат как прекомерната употреба на електронни устройства може да повлияе негативно на здравето и в частност на съня им.
- Да се научат какво могат да правят, за да спят по-добре.

Дидактически задачи:

- Да участват в уводната игра и да отговарят на въпросите в нея;
- Да участват в дискусия;
- Да участват в бърза активност.

Очаквани резултати:

- Децата да разберат защо сънят е важен;
- Учениците да знаят повече за това как времето пред екрана може да повлияе на техния сън.
- Учениците да знаят какво могат да правят, за да имат по-добра грижа за съня.
- Да приложат на практика някои от препоръчаните стъпки за по-добър сън.

Методи:

- Игрова технология, дискусия, лекция;

Дидактически средства:

- Принтирани снимки
- Лаптоп или проектор

Предварителна подготовка:

- Принтиране на материала със снимки или технологична подготовка
- Запознаване с учебното съдържание.

Времево разпределение: 1 уч.ч. - 40 мин.



- Уводна част: 7-10 мин.
- Същинска част: 27 мин.
- Заключителна част: 3 мин.

Легенда:

- Обяснителни бележки за учителя
- Примерен текст, който да споделите с учениците

План на занятието

Уводна част

Игра

За начало на урока може да използвате въвеждащата игра, която ви предлагаме. Можете да я адаптирате или да измислите изцяло ваша игра, която да обвържете с представянето и въвеждането на темата пред учениците. Активността, която сме подбрали, е фокусирана върху настройването и навлизането на децата в темата на урока.

Игра - Кое избираш?

За тази игра може да намерите подготвени [ресурси на цветни картинки](#), които могат да бъдат принтирани или да покажете на лаптоп или проектор. Картинките са по двойки противоположни.* В началото на играта показвате първата двойка и децата трябва да си изберат коя им харесва повече. Ако терена позволява това може да става като всички, които избират лявата снимка се подредят в лявата страна на стаята, а които избират дясната, отиват в дясната страна. Ако терена не позволява децата да се движат по-свободно, можете да ги помолите да си вдигат лявата или дясната ръка или да се обръщат на ляво или на дясно в седнало положение. Така можете да минете през всички карти. По време на играта наблюдавайте какво избират децата. След като минете всички двойки карти можете да им зададете няколко въпроса:

- “Кои бяха по-красиви - левите или десните?”
- “Имаше ли нещо, което ви направи впечатление, докато гледахте картинките?”
- “Какво не беше наред с тези от дясно?”

- “Можете ли да познаете за какво ще си говорим днес?”
- “Направи ли ви впечатление, че всички картнки бяха свързани със здравето по някакъв начин?”

Тук можете да отбележите, че грижата за тялото ни помага не само да сме красиви, но и да бъдем здрави.

- “А чували ли сте колко е важно да се грижим за нашия сън?”

** Ако изберете хартиения вариант имайте предвид, че ще трябва да ги разпечатате на по-големи картинки, за да се виждат добре. Може да ги залепите от лявата и от дясната част на дъската с хартиено тиксо. Съветваме ви или да ги лепите на момента или предварително да си ги подготвите, така че да се вижда само по една двойка от картите едновременно, за да не се разсейват учениците. Изберете си лявата или дясната страна ще бъдат хубавите снимки и използвайте и се съобразете с това по време на дискусията.*

Същинска част

След уводната част, независимо от това кой вариант сте избрали, ще доведете учениците до същинската част от урока. Може да продължите като им дадете пример с това, че...

“Може да не си мием зъбите 1, 2, 3 дни и дори и седмица, но това ще ни доведе до дискомфорт, неприятен мирис и накрая кариеси и други болести. По същия начин е и с грижата за нашия сън. Днес ще разгледаме как любимите телефони или таблети могат да ни повлияят на съня и какво можем да правим, за да имаме по-добър сън.”

След това можете да ги попитате дали знаят “Защо сънят е важен?” и да започнете с въвеждането на същинската теория.

“Сънят помага на нашето тяло и мозък да растат и да се развиват.

Всеки мозък има нужда от сън, за да:

- Помни нещата, които научаваме;
- Може да обръща с внимание и да се концентрира;
- Решава проблеми и да измисля нови идеи.

Всяко тяло има нужда от сън, за да:

- Растат мускулите, костите и кожата;
- Се възстанови след претоварване или наранявания;
- Бъде силно и да преборва болестите.

Правим най-доброто, на което сме способни, когато спим добре!

Деца на вашата възраст имат нужда от между 10 до 11 часа всяка нощ.

Какво се случва, когато не спим достатъчно?

- Забравяме какво сме научили;



- Затрудняваме се във вземането на решения;
- Кисели сме и в лошо настроение;
- Представяме се по-лошо в спортни занимания и игри;
- Изпитваме трудност да внимаваме в думите, които ни говорят.

Знаете ли, че...

Много хора по света обичат да стоят пред компютъра, телефона или телевизора до много късно през нощта. Някои дори заспиват пред него и това се е превърнало в навик за тях.

Но как мислите, дали това е полезно? (можете да оставите учениците да отговорят).

А знаете ли, че това може да направи сънят ни не достатъчно добър и да започнем да изпитваме негативните последствия, които изброихме?

Нека видим как става това.

Как технологиите влияят на нашия сън?

Екраните, особено някои занимания с тях, като например видео игрите, гледане на клипчета и филми (особено ако са страшни), но и почти всяко занимание, повлиява на тялото ни, тоест променя се начина, по който то работи.

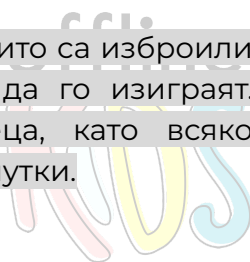
Ето как става това:

- Екраните излъчват неестествено ярка светлина. Нашият мозък има в себе си биологичен часовник, който би трябвало да знае по кое време от деня става вече по-тъмно навън и времето ни за сън приближава. Тогава тялото ни започва да се подготвя за почивка. Когато обаче гледаме в екран непосредствено преди сън, този биологичен часовник започва да се обърква. Очите изпращат до мозъка информация за светлина и вместо мозъкът да подготви тялото за сън, започва да прави обратното. В резултат на това спим по-кратко и не толкова качествено.

Как се отразява всичко това в дългосрочен план?" Можете да оставите децата да споделят своите мисли.

След като децата споделят своите мисли, можете да ги раздвижите чрез бърза активност. Това ще им помогне да продължат да ви слушат с внимание до края на урока.

Бърза активност. Дайте на учениците задача да илюстрират нещата, които са изброили по време на кратката дискусия. Трябва да използват телата си и да го изиграят. Упражнението може да се изпълни едновременно от всички деца, като всяко демонстрира от собственото си място. Не трябва да трае повече от 1-2 минутки.



“Ако не спим достатъчно дълго и качествено, след известно време в нас започват най-различни промени. Понякога те са в тялото ни, понякога в ума или в настроението ни. Често в начина, по който се чувстваме или държим с останалите.

- Мозъкът ни започва да работи неправилно. Става ни трудно да вникнем в това, което четем, ставаме по-разсеяни. Възможно е да започнем да забравяме. Уроците ни се превръщат в предизвикателство и познайте как се отразява това на оценките ни.
- В тялото ни също започват проблеми. Възможно е да ни болят мускулите или да се чувстваме постоянно уморени. В много случаи хората изпитват често главоболие. Имунитетът ни се понижава и започваме да се разболяваме по-често.
- Емоциите ни могат да се превърнат в буря. Често сме по-тревожни, притеснени, раздразнителни или дори агресивни, тъжни или дори депресирани. Познайте как се отразява това на приятелствата ни?

Има ли някой тук, който иска всички тези негативни последствия в живота си? Случвало ли ви се е някога някое от тези неща?

Какво според вас можем да направим?”

Какво да правим?

“Грижата за нашия сън прилича до голяма степен на грижата за нашите зъби - може да ни се струва скучно да ги мием всеки ден, но ако не го правим, бързо ще се видят последиците - първо ние ще усетим неприятното чувство, а скоро и останалите ще забележат.

Телефоните и екраните не са единственото нещо, от който зависи дали сънят ни ще е качествен или не, но играят много голяма роля.”

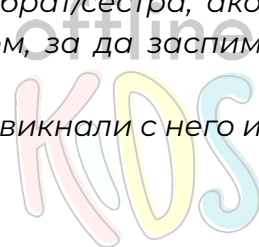
Времетраене на същинската част: 27 мин.

Заклучителна част

“Интернет, смартфонът ни, видео игрите и социалните мрежи, телевизорът могат да бъдат много забавни и в някои случаи дори полезни, но е важно да не забравяме:

- Поне час преди времето за сън можем да оставим екраните на далеч и да почетем книга, да порисуваме, да поговорим с родител или с брат/сестра, ако имаме. Да направим нещо, което да ни помогне да се отпуснем, за да заспим по-добре.
- Да оставяме смартфона извън стаята ни за сън. Ако сме твърде свикнали с него и ни е трудно, можем да помолим родител за подкрепа.”

Времетраене на заключителна част: 3 мин.



При необходимост от съдействие, се свържете с нас на: <https://offlinekids.bg/contact/>

Референции:

- "Sleep duration, restfulness, and screens in the sleep environment", Jennifer Falbe, 2015
- "Beginning the workday yet already depleted? Consequences of late-night smartphone use and sleep", Klodiana Lanaj, 2014
- "Преодоляване на зависимостта от Интернет", д-р Дейвид Грийнфийлд, Издателство "АлексСофт"
- „Рестарт на детския ум“, Д-р Виктория Дънкли, ПАН 2018
- <https://sleepforkids.org/>

