

Как технологиите влияят на нашия сън?

Възрастова група: 4-5 клас

Дидактически цели:

- Да научат защо е важно да се грижат за съня си и за здравето си.
- Да разберат как прекомерната употреба на електроните устройства може да повлияе негативно на здравето им 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 от нея;
- Да участват в дискусия.

Очаквани резултати:

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

Методи:

- Игрова технология, дискусия, лекция;

Дидактически средства:

- Артефактни предмети

Предварителна подготовка:

- Намиране на предмети за артефакти и скриване из помещението.
- Запознаване с учебното съдържание.

Времево разпределение: 1 уч.ч - 40 мин.



- Уводна част: 7-10 мин.
- Същинска част: 20 мин.
- Заключителна част: 10 мин.

Речник на термините:

Хигиена на съня - Набор от навици и рутинни занимания, които правим, с които насърчаваме здравия и спокоен сън.

Легенда:

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

План на занятието

Уводна част

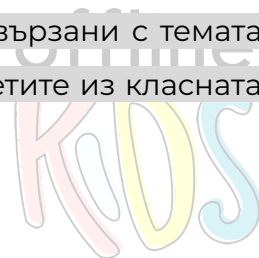
Игра

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 - Артефакти: познай темата

Правила и описание:

Предварително трябва да си подготвите предмети (четка за зъби, бърсалка за мебели, паста за зъби, сапун, гъба за баня, гребен/четка за коса, възглавница за сън, одеало, маска за сън, устройство - телефон, таблет, лаптоп, брошура с видео игри и т.н). Може да изберете, част от списъка или да си добавите други предмети, но трябва да са свързани с темата (предмети, свързани с хигиената, съня и технологиите). Скрийте предметите из класната стая преди те да са влезли и да са видели къде ги слагате.



В началото на играта може да обясните на учениците, че имат много важна мисия и трябва да разберат за какво ще си говорите днес. За да успеят да се справят с тази задача ще трябва да използват детективските си умения и да съберат броя предмети, които сте скрили. Всички предмети, които открият, трябва да бъдат занесени на вашето бюро, за да се виждат от всички. Предварително може да им кажете броя на предметите, които търсят и да им залепите цветно етикетче или връзка (нещо, което да послужи като белег на децата, че предмета е от тези, които търсят. Дайте им време за търсенето - 2 мин. Ако се затруднят много с някой предмет, можете да им подскажете с “топло” и “студено”. Когато децата съберат всички предмети, трябва да заемат своите места и да започнат с предположенията за темата. Докато децата се опитват да познаят темата, можете да им давате насоки и накрая да им обясните за какво ще си говорят, а именно - хигиена на съня.

Може да попитате учениците чували ли са някога за това и какво означава според тях.

Времетраене на уводната част: 7-10 мин.

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 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 е способен да:

- *Разбира, обработва и запаметява информация и всичко, което научаваме;*
- *Може да се концентрира и задържа вниманието си, което е пряко свързано с развитието на умствените ни възможности;*
- *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.

Добрият сън:

- Удължава живота ни;
- Прави ни да изглеждаме по-привлекателни;
- Предпазва ни от различни болести;
- Повишава настроението ни - по-щастливи и по-малко тревожни сме.

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

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

Без достатъчно сън:

- Забравяме какво сме научили;
- Се затрудняваме във вземането на решения;
- Сме кисели и в лошо настроение;
- Се представяме по-лошо в спортни занимания и игри;
- Изпитваме трудност да внимаваме в думите, които ни казват.

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?

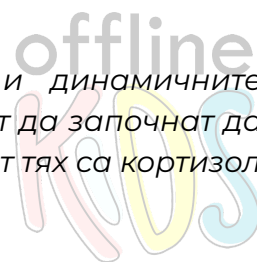
Нека видим как става това.

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:

- Твърде ярките светлини, непредсказуемите силни шумове и динамичните движения повишават нивата на стрес в нашия организъм. Могат да започнат да се отделят вещества, които наричаме хормони на стреса. Някои от тях са кортизол и адреналин, чували ли сте ги?



- 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 по този начин го объркват. Мозъкът вместо да подготви тялото за сън, започва да прави точно обратното.

Какво се случва в резултат на всичко това?

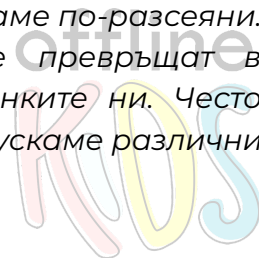
- Много често, стоейки пред екрана, ни е толкова приятно, че започваме да губим представа за времето. Докато вдигнем поглед от играта или филма, вече е станало твърде късно. По-късно, отколкото е полезно за нас да си легнем. В делнични дни, легнем ли си твърде късно, ще трябва да станем рано за училище и най-вероятно няма да сме спали достатъчно дълго, за да можем да си починем достатъчно.
- Поради промените в нашето тяло, често се случва така, че ни отнема повече време да заспим. На колко от вас им се е случвало да легнат, но да не могат да заспят? Да се въртят в леглото например и да си мислят само за това, което са правили пред устройството, за това какво съобщение са получили от приятел или как искат да играят повече, но родителите не им позволяват?
- В други случаи, можем и да заспим. Това е особено по-лесно, когато телефонът е в ръката и използваме клипчетата като успокоително и приспивателно. Но дори в тези моменти, са настъпили промени в тялото ни, които намаляват качеството на нашия сън. За да успеем да се възстановим по време на сън, тялото ни трябва да направи няколко фази на дълбок сън. В тези случаи то обаче не успява. Или влиза по-рядко в тях, или го прави за по-кратко време.
- Всички тези промени водят като цяло до по-кратък сън или просто го правят не достатъчно възстановителен за нас.

Как се отразява всичко това в дългосрочен план?"

Можете да оставите децата да споделят своите мисли.

“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, да се фокусираме в задачата, която ни се дава, ставаме по-разсеяни. Възможно е да започнем да забравяме. Уроците ни се превръщат в предизвикателство и познайте как се отразява това на оценките ни. Често започва да ни става трудно да вземаме важни решения и да допускаме различни грешки.



- 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, започват и повече да се разболяват. Ако достатъчно дълго не спим добре, е възможно да започнем да трупаме килограми. Иммунитетът 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 последици 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 единствените неща, от които зависи дали сънят ни ще е качествен или не, но играят много голяма роля. “

Времетраене на същинската част: 20 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: много е важно сами да вземем решение и да спазваме няколко простички правила, за да имаме добър сън.”

Попитайте децата какви могат да бъдат тези правила и ги запишете на дъската.

Ако е необходимо, допълнете със следните правила:

- “Да си настроим аларма, която да ни напомни да изключваме устройствата поне час преди сън. Преди времето за сън можем 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.
- Да заместим алармата от телефона с обикновен будилник, който няма връзка с интернет. За това отново ще имаме нужда от съдействието на възрастен.”

Времетраене на заключителна част: 10 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/>

