

Как технологиите влияят на нашия сън?

Възрастова група: 6-8 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 повлиява 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 дискусиите;

Очаквани резултати:

- Децата да разберат защо сънят е важен.
- Учениците да знаят повече за това как времето пред екрана може да повлия на съня.
- 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:

- Дискусия, лекция;

Дидактически средства:

- Бяла дъска и маркер;

Предварителна подготовка:

- Запознаване с учебното съдържание.

Времево разпределение: 1 уч.ч - 40 мин.

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



Легенда:

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

План на занятието

Уводна част

Въведете учениците в темата, като проведете кратка дискусия за важността на съня, като идеята е колкото може повече от отговорите да бъдат дадени от учениците. Използвайте следните въпроси като ориентир:

- *“Знаете ли защо сънят е важен?”*
- *Знаете ли колко часа сън са необходими за вашата възраст?*
- *Имате ли някакви правила, поставени от вашите родители, къде да нощуват тези устройства?*
- *Позволяват ли ви да ги вземате с вас в леглото?*
- *А колко от вас заспиват с телефон в ръка или на нощното шкафче?*
- *Как мислите, дали това е полезно/здравословно за нас? Защо мислите така?”*

Времетраене на уводната част: 10 мин.

Същинска част

“Сънят помага на нашето тяло и мозък да растат и да се развиват. Във вашата възраст той е от голямо значение, защото се случват изключително много процеси в мозъка ви за кратко време.”

Ако е необходимо, допълнете отговорите на учениците:

“Ученици на възраст между 6 и 13 години имат нужда от 9-11 часа сън, а между 14 и 17 - между 8-10 часа.

Всеки мозък има нужда от сън, за да:

- *Възприема, обработва и запамятава информация и всичко, което научаваме;*
- *Може да се концентрира и задържа вниманието си, което е пряко свързано с развитието на интелекта;*
- *Намира решения на проблеми и да се справя със стреса.*

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;
- Намалжава апетита ни и по този начин ни помага да поддържаме по-добра форма;
- Предпазва ни от различни болести, включително рак и деменция;
- В дългосрочен план намалява риска от инфаркт, инсулт и диабет;
- Повишава настроението ни - по-щастливи и по-малко тревожни сме. ”

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.

- Според вас възможно ли е наличието на електроника да повлияе по някакъв начин на качеството на нашия сън?
- По какъв начин дигиталните технологии влияят на съня?”

Ако е необходимо, допълнете отговорите, базирайки се на следната информация:

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?
- Поради съдържанието, което консумираме през екрана, се активират се области от нашия мозък, свързани с удоволствието, и мозъкът ни се стимулира чрез високи нива на друго вещество, допамин. В други случаи преживяването не ни носи удоволствие, а обратното - тревожност. Може да бъде стряскащо клипче, което сме видели, съобщение, което сме получили или липса на обратна връзка от приятел, за който ни е грижа. Всичко това също ни затруднява, когато е необходимо да се отпуснем и да заспим.
- 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. Вместо да подготви тялото за сън, мозъкът започва да прави точно обратното.”

Какво се случва в резултат на всичко това?

Продължете дискусията:

- “Случвало ли ви се е да губите представа за времето, когато сте пред устройствата?
- Защо според вас се случва това?
- Как се отразяват на времето ни за заспиване и качеството на съня тези промени в хормоните ни?”

Ако е необходимо, допълнете отговорите, базирайки се на следната информация:

- “Повечето, ако не и всички, любими наши приложения са направени умишлено да задържат вниманието ни повече време в тях. Понякога губим представа за времето и първоначалното ни желание да поиграем само 20 минути се превръща в часове. Друг път усещаме силна мотивация да прибегнем към телефона, макар че имаме други важни за правене неща. Понякога си позволяваме да се шегуваме, че сме пристрастени. Много пъти, когато вдигнем поглед от играта или филма, осъзнаваме, че 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.
- Освен това, 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 за успокоително и приспивателно средство. 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?

Поканете учениците да споделят своите мисли и ги запишете на дъската. Обобщете:



“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.

- От една страна
- мозъкът ни започва да работи неправилно:
 - Изпитваме затруднения с концентрацията и фокусирането върху задачите ни. По-разсеяни сме, забравяме, в резултат домашните ни се превръщат в истинско предизвикателство - отнема ни повече време да ги пишем и резултатът често не ни дава удовлетворителна оценка.
 - Изпитваме трудности с вземането на решения, планирането и организирането.
 - Мотивацията ни е силно намалена.
- В тялото ни също започват проблеми. Хора усещат различни проблеми:
 - Болка в мускулите, тялото, главата;
 - Липса на енергия;
 - Понижен имунитет - разболяваме се по-лесно.
 - Недобрият сън е пряко свързан и с трупането на излишни килограми.
- Започваме да ставаме по-нестабилни на емоционално ниво. При недостиг на добър сън често сме по-тревожни, притеснени, раздразнителни или дори агресивни, тъжни или дори депресирани.“

Ако прецените, че е уместно, можете да им споделите, че има вече направени изследвания, които показват как недостатъчната грижа за съня може да доведе до мисли за самоубийство или проблеми със закона.

“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?”

Времетраене на същинската част: 20 мин.

Заключителна част

Какво да правим?

“Телефоните и екраните не са единствените неща, от които зависи дали сънят ни ще е качествен или не, но играят много голяма роля.

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.

- “Да си настроим аларма, която да ни напомни да изключваме устройствата поне час преди сън. Преди времето за сън можем да заместим с приятна, но и по-полезна активност, като да прочетем 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. В началото ще ни е трудно, но бързо ще се адаптираме и започнем да чувстваме по-добре.
- Да заместим алармата от телефона с обикновен будилник, който няма връзка с интернет.”

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
- "The suicidal feelings, self-injury, and mobile phone use after lights out in adolescents", Norihito Oshima, 2012
- "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/>

