

JAK WYPOCZYWAĆ I REGENEROWAĆ SIŁY? -WSKAZÓWKI DLA UCZNIÓW

Zdrowy sen i efektywny wypoczynek to podstawy naszego zdrowia fizycznego i psychicznego.

Przykre skutki niedoboru snu to:

- drażliwość
- roztargnienie
- kłopoty z pamięcią i uczeniem się
- większa podatność na stres i jego negatywne skutki
- obniżony poziom inteligencji emocjonalnej
- większa podatność na infekcje
- obniżona odporność organizmu
- bóle głowy
- przyrost masy ciała – niedobór snu wywołuje zakłócenia w gospodarce hormonalnej i zwiększa apetyt na wysokokaloryczne potrawy
- większe ryzyko cukrzycy, chorób serca i układu trawiennego

Zalety snu i wypoczynku to:

- ✓ chroni san przed zagrożeniami (patrz przykre skutki powyżej)
- ✓ odgrywa ogromną rolę w procesach uczenia się – ma znaczenie dla jakości naszej aktywności intelektualnej, uczenia się, pamięci, rozwiązywania problemów i kondycji mózgu (oczyszcza z toksyn)
- ✓ w fazie lekkiego snu regeneruje nasze ciało
- ✓ w fazie snu głębokiego zachodzą procesy utrwalania naszej pamięci deklaratywnej (zawierającej zgromadzone przez nas informacje, fakty, wspomnienia np. słówka daty, dowcipy)
- ✓ w fazie snu głębokiego regeneruje się też nasza psychika
- ✓ w fazie REM odbywa się utrwalanie treści zawartych w pamięci proceduralnej dotyczącej naszych umiejętności tj. jazda na deskorolce, obsługa maszyn
- ✓ faza REM jest istotna dla kreatywnego myślenia i rozwiązywania problemów.

KIEDY ŚPIMY NASZ MÓZG PRACUJE- - BEZ UDZIAŁU NASZEJ WOLI I ŚWIADOMOŚCI

utrwała informacje i opracowuje je,
dzięki czemu lepiej pamiętamy
i rozumiemy wyuczony dzień
wcześniej materiału.

DRZEMKA

jest namiastką snu i nie może go
zastąpić, ale może być jego ważnym
uzupełnieniem

U.Schnabel wyróżnia następujące rodzaje drzemki:

- **drzemka energetyczna 5-20 min** -poprawia koncentrację i zdolności motoryczne
- **drzemka klasyczna 20-30 min** – relaksuje umysł, usprawnia rozwiązywanie zadań intelektualnych
- **drzemka luksusowa 60-90 min**- pełny cykl snu- daje większy efekt odprężenia i zwiększenia kreatywności.

Najlepszą porą na drzemkę jest wczesne popołudnie – jeśli położymy się zbyt późno, możemy mieć kłopot z zaśnięciem wieczornym.

**DŁUGIE SPANIE DZIEŃ NIE JEST
NAJLEPSZYM POMYSŁEM,
ponieważ jasność zmniejsza produkcję
melatoniny w mózgu, a kiedy jej
brakuje, trudniej się nam zasypia i sen
jest płytki**

Optymalna długość snu w różnych grupach wiekowych wygląda następująco:

- x noworodek (0-3 m- cy): 14-17 godz.
- x niemowlę (4-11 m-cy): 12-15 godz.
- x małe dziecko (1-2 lata): 11-14 godz.
- x dziecko przedszkolne (3-5 lat): 10-13 godz.
- x dziecko szkolne (6-13 lat): 9-11 godz.
- x nastolatek (14-17 lat): 8-10 godz.
- x młody dorosły (18-25 lat): 7-9 godz.
- x dorosły (26-64 lat): 7-9 godz.
- x osoba starsza (65 i więcej lat): 7-8 godz.

**SEN POWINIEN BYĆ NIE TYLKO
DOŚĆ DŁUGI, ALE I DOŚĆ
GŁĘBOKI**

Zadbaj o jakość snu!

- ◆ Traktuj potrzebę snu poważnie i tak planuj dzień, by zawsze mieć czas na wyspanie się.
- ◆ Staraj się ustalić sobie regularne pory zasypiania, pobudki i ewentualnej drzemki.
- ◆ Wybierz dla siebie jakiś odprężający „rytuał” przed snem np. ćwiczenia relaksacyjne, czytanie książki.
- ◆ Regularnie uprawiaj jakiś sport.
- ◆ Zatrósz się o odpowiednie warunki w pokoju, w którym śpisz: temperatura, zaciemnienie, cisza, codzienne wietrzenie.
- ◆ Postaraj się o wygodny materac i poduszkę.
- ◆ Przed zaśnięciem wyłącz urządzenia elektroniczne: telefon, TV, radio.
- ◆ Ograniczaj do minimum czas spędzany przy komputerze.
- ◆ Dbaj o zdrową dietę.
- ◆ Przed snem unikaj kofeiny.
- ◆ Nie objadaj się przed snem.