

LECȚIA 2:

SOMNUL - CEL MAI BUN PRIETEN AL TĂU

Titlu: „Somnul: butonul de restart pentru creierul tău”

INTRODUCERE:

„Ai fost vreodată atât de obosit încât să nu te poți concentra la școală? Somnul e cheia pentru tot: să fii atent, să ai energie, să îți amintești ce ai învățat. Fără somn, e ca și cum ai încerca să pornești un telefon fără baterie.”



ZZZ



CE TREBUIE SĂ ȘTII:

- Câte ore de somn ai nevoie:** Adolescenții (13-18ani) au nevoie de 8-10 ore de somn pe noapte. Mai puțin de 7 ore? Creierul tău începe să funcționeze pe „modul zombie” iar randamentul nu este cel mai bun
- Ce se întâmplă când dormi:** Creierul tău organizează tot ce ai învățat peste zi. Corpul tău repară celulele și recuperează energia pierdută peste zi
- Ecranele strică somnul:** Lumina albastră de la telefon blochează melatonina (hormonul somnului). Așa că înainte de somn încercă să nu te uiți pe telefon
- Îmbunătățește concentrarea:** Un somn odihnitor ajută creierul să funcționeze mai bine și să se concentreze mai ușor, așa că înainte de un examen asigură-te că ai un somn odihnitor
- Reglează greutatea corporală:** Somnul ajută la echilibrarea hormonilor care controlează foamea și sățietatea
- Sprijin pentru sănătatea mentală:** Un somn bun reduce stresul, anxietatea și îmbunătățește dispoziția

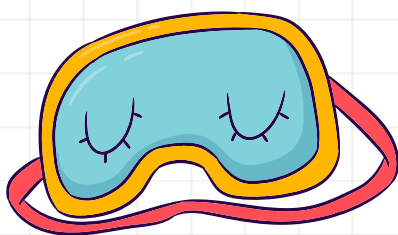


CATEGORIE: 11-15 ANI



COMPARAȚIE:

„A te uita la telefon înainte de culcare e ca și cum ai porni luminile din casă la miezul nopții – corpul tău crede că e încă zi.”



CUM APLICI?

1. Fă-ți un program de somn:

Culcă-te la aceeași oră în fiecare noapte, chiar și în weekend.

2. Evita ecranele

Lasă telefonul deoparte cu 30 de minute înainte de culcare. Citește o carte sau ascultă muzică relaxantă.

3. Creează un mediu de somn confortabil:

O camera întunecată, liniștită și răcoasă

4. Evita cofeina și alimentele grele înainte de culcare

Somnul este esențial pentru sănătate și bunăstare, așa că fi prieten cu el și dormi suficient!

ÎNTREBĂRI PENTRU ADOLESCENȚI:

1. „Ce te ține trează noaptea? Cum poți să schimbi asta?”
2. „Dacă ar fi să te încarci complet ca un telefon, câte ore de somn ai avea nevoie?”



CATEGORIE: 11-15 ANI