

Detectivii Sănătății

LECTȚIA 2

SOMNUL
„BATERIA NOASTRĂ
DE ENERGIE”

Lecție revizuită de: **Dr. Alexandra Marin** - medic primar
medicină de familie competentă în medicină școlară
Autor proiect: **Oana Voicu**

CATEGORIE: 6 – 10 ANI

OBIECTIV

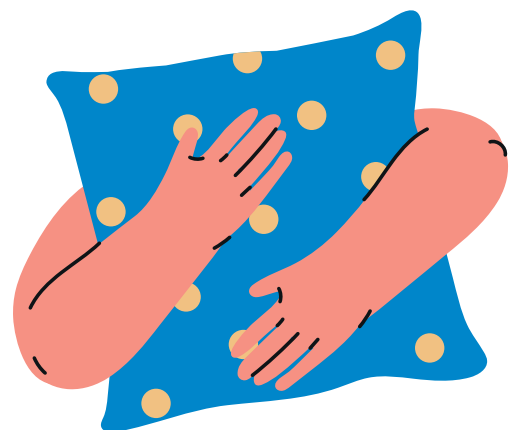
LECȚIA 2

Detectivii Sănătății investighează „Cazul Somnului” pentru a înțelege cum somnul ne reîncarcă „bateria” zilnică și cum un program de somn corect ne ajută să fim, CU O IMUNITATE BUNĂ , SANĂTOȘI , PLINI DE ENERGIE , concentrați și pregătiți pentru o nouă zi.

ÎNTREBĂRI DE GHIDARE

1. Ce se întâmplă cu o lanternă când bateria e pe terminate? Poate lumina la fel de puternic?
2. Cum te simți după o noapte de somn bun? Dar după o noapte cu mai puțin somn?
3. Ți place să dormi uneori și la prânz? Te simți reîncărcat după un mic somn de prânz?
4. Știi că, dacă pierzi ore de somn, acestea nu se pot recupera complet a doua zi?

Aceste întrebări sunt primele „piste” pentru detectivii noștri, ajutându-i să descopere cum somnul este cheia pentru o „baterie” internă complet încărcată activă și plină de aventură.



SOMNUL „BATERIA NOASTRĂ DE ENERGIE”

Pentru detectivi, somnul este ca încărcarea bateriei unui dispozitiv. La fel cum orice lanternă, tabletă sau ceas are nevoie de baterie ca să funcționeze, și corpul nostru are nevoie de somn pentru a ne reîncărca energia. Dacă dormim suficient, bateria noastră este complet încărcată, iar dacă pierdem ore de somn, nu putem recupera complet energia, chiar dacă încercăm să dormim mai mult a doua zi.

CE ÎNSEAMNĂ

O „BATERIE COMPLET ÎNCĂRCATĂ”
”PENTRU CORPUL NOSTRU?”



1. SOMNUL AJUTA ORGANISMUL SA SE REFACA SI SA SE MENTINA SANATOS ATAT PSIHIC CAT SI FIZIC , SA SE DEZVOLTE ARMONIOS ATAT FIZIC CAT SI PSIHIC.

Exemplu: DACA SUNTEM BOLNAVI - ODIHNA ESTE LA FEL DE IMPORTANTA CA SI TRATAMENTUL PE CARE TREBUIE SA-L LUAM ASTFEL REDUCAND SIMPTOMATOLOGIA SPORIND REFACERE CELULARA AJUTAND ORGANISMUL IN PROCESUL DE VINDECARE

2. Ne simțim bine: Mișcarea eliberează „hormonii fericirii” – endorfinele, care ne fac să ne simțim mai veseli și relaxați.

Exemplu: Dacă dormi bine, la școală vei fi mai atent, vei memora mai ușor și vei face față provocărilor mai bine.

3. Somnul ajută creierul să salveze informațiile: În timpul somnului, creierul nostru procesează și „salvează” tot ce am învățat peste zi.

Exemplu: Când ai un test sau o lecție importantă, un somn bun îți va întări amintirile și îți va facilita învățarea.

4. O baterie complet încărcată ne dă o stare de spirit bună: Când dormim suficient, suntem mai calmi și mai optimiști, gata să trecem peste orice dificultăți.

Exemplu: Când dormim prost, devenim mai irascibili sau lipsiți de chef, dar cu o baterie plină suntem veseli și mai plini de energie.

5. Somnul de prânz - reîncărcarea rapidă: Dacă simțim oboseală la mijlocul zilei, un mic somn de prânz (între 10-30 de minute) poate să ne reîncarce bateria pentru câteva ore, dar nu poate înlocui somnul de noapte.



CREĂM „BATERIA DETECTIVULUI”

Scop: Detectivii vor învăța să își urmărească „bateria” zilnică și să observe cum somnul, programul regulat și activitățile de peste zi le afectează energia.

Materiale necesare: HÂRTIE ȘI CULORI/ CREIOANE PENTRU FIECARE DETECTIV



ACTIVITATE

PLANUL „DETECTIVILOR DE MIȘCARE”

1. CREĂM BATERIA PERSONALĂ:

Fiecare detectiv va desena o „baterie” mare pe o foaie, împărțită în 10 segmente, ca barele de pe o baterie de telefon. Fiecare bară reprezintă 10% din baterie, iar somnul bun va umple toate barele, adică 100%

2. MONITORIZĂM ÎNCĂRCAREA BATERIEI:

La începutul fiecărei zile, detectivii colorează toate cele 10 bare pentru o „baterie complet încărcată” dacă au dormit 8-10 ore. Dacă au dormit mai puțin, colorează doar un număr de bare proporțional

Exemplu: 6-7 ore de somn înseamnă o baterie de 70-80%.

3. MONITORIZĂM ENERGIA PE PARCURSUL ZILEI:

La mijlocul zilei, fiecare detectiv își verifică bateria. Dacă simt că energia lor a scăzut, colorează doar 5-6 bare pentru a arăta că bateria s-a „consumat”. Dacă au dormit prost, pot observa că „bateria” lor scade mai rapid decât în zilele în care dorm bine.

4. REFLECȚIE LA FINAL DE ZI:

Fiecare detectiv observă cum somnul i-a afectat energia și poate discuta: „Cum m-am simțit azi cu mai puțin de 8 ore de somn?” „În ce fel m-a ajutat un somn bun să mă concentrez mai bine la școală”

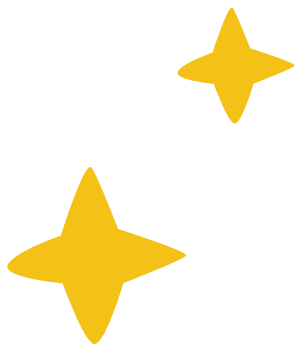


JURNALUL DETECTIVULUI RADU – DESCOPERIREA ENERGIEI PRIN SOMN

Radu este un tânăr detectiv curios, dornic să exploreze lumea și să rezolve „misterele” sănătății. Dar în unele dimineți, Radu se trezește obosit, chiar dacă s-a culcat târziu înseara precedentă. Observă că „bateria” lui se consumă mai rapid în zilele în care nu doarme bine.

Pe măsură ce investighează somnul, Radu descoperă că, pentru o „baterie complet încărcată”, trebuie să adoarmă la o oră regulată și să doarmă între 8-10 ore pe noapte. După câteva nopți în care își respectă programul, Radu observă că la școală e mai atent și are energie pentru joacă. Uneori, când simte că „bateria” i-a scăzut la mijlocul zilei, un mic somn de prânz îl ajută să-și reîncarce energia pentru câteva ore.

Detectivul Radu descoperă că un somn bun este secretul pentru o baterie complet încărcată și pentru a putea rezolva fiecare „mister” zilnic cu energie și entuziasm.



CE ESTE

IMPORTANT SĂ REȚINEM

CONCLUZIE: CUM SĂ AVEM O „BATERIE” PLINĂ

- 1. Cât de mult trebuie să dormim:** Între 8-10 ore de somn sunt esențiale pentru a fi pregătiți în fiecare zi.
- 2. Orele recomandate:** Între 21:00 și 22:00 este ora ideală pentru detectivi, ca să aibă o „baterie” complet încărcată dimineața.
- 3. Pauzele de somn de prânz:** Un mic somn de 10-30 de minute ne poate ajuta să ne reîncărcăm rapid pentru câteva ore, dar nu poate înlocui somnul de noapte.
- 4. Orele de somn pierdute nu se recuperează complet:** De aceea, respectarea unui program de somn constant ne ajută să avem o baterie plină zilnic.

TESTUL DETECTIVULUI PENTRU „CAZUL SOMNULUI”

- ★ 1. Câte ore de somn sunt recomandate pentru un detectiv sănătos?
- ★ 2. Cum ajută somnul la concentrarea unui detectiv?
- ★ 3. Cum poate un somn de prânz să ajute detectivii sănătății?
- ★ 4. De ce este important să nu pierdem ore de somn?



TEMĂ DETECTIVI

„MONITORIZAREA BATERIEI”

Fiecare detectiv va monitoriza „bateria” pentru o săptămână:

Detectivii își notează ora de culcare, ora de trezire și cum se simt dimineața. În zilele când dorm mai puțin, observă cât de repede le scade „bateria” și cum le afectează concentrarea la școală și energia în joacă.

După o săptămână, fiecare detectiv își prezintă rezultatele și descoperirile, iar împreună discutăm cum somnul poate fi cheia pentru o „baterie” mereu încărcată și energie maximă pentru fiecare nouă misiune.

