

SEN

Instrukcja dla ucznia-animatora

Na tej stacji pomagasz drużynie przyjrzeć się codziennym sytuacjom, które mogą wspierać albo utrudniać dobry sen. Celem zadania **nie jest** ocenianie prywatnych nawyków uczniów, ale pokazanie, że sen ma duży wpływ na koncentrację, pamięć, odporność, emocje i samopoczucie.

Ta karta jest tylko dla ciebie. Nie pokazuj jej drużynie. Najpierw niech uczniowie sami spróbują powiedzieć, co stanowi dla nich problem i co można zmienić. Korzystaj z tej karty, żeby naprowadzać drużynę i przyznać punkty.



Materiały na stację

- ◆ zestaw zdjęć, ilustracji i fragmentów tekstu na temat snu.

Przygotowanie stacji

Gracze mają za zadanie wybrać 3 karty, które psują jakość snu, oraz jedną, która pomaga mieć dobry sen. Powinni to omówić z animatorem.

1. Na stole rozłóż obrazki.
2. Pilnuj czasu. Nie podawaj od razu odpowiedzi. Możesz zadawać pytania pomocnicze:

- ◆ Czy ta osoba będzie rano wypoczęta?
- ◆ Co może przeszkodzić mózgowi w wyciszeniu?
- ◆ Czy to jest codzienny nawyk czy sytuacja jednorazowa?
- ◆ Co można zmienić bez wielkiej rewolucji?

Powiedz drużynie:

Jesteście recenzentami jakości snu. Waszym zadaniem jest obejrzeć karty i rozpoznać, co pomaga, a co przeszkadza w dobrym śnie. Wybierzcie 3 sytuacje, które najbardziej psują jakość snu, i omówcie to ze mną. Wybierzcie jedną sytuację, która pomaga mieć dobry sen.

Punktacja

- ◆ 5 punktów – drużyna trafnie wskazuje minimum 3 problemy, proponuje konkretne zmiany na lepsze,
- ◆ 4 punkty – drużyna wskazuje 3 problemy, ale zmiany na lepsze są dość ogólne,
- ◆ 3 punkty – drużyna wskazuje 2 problemy i przynajmniej jedną sensowną zmianę na lepsze,
- ◆ 2 punkty – drużyna rozpoznaje pojedyncze problemy, ale nie potrafi zaproponować zmian,
- ◆ 1 punkt – drużyna zgaduje albo nie współpracuje.

Omówienie problemów ze snem

Zasypianie z telefonem w ręku	
Co jest problemem?	Jak można to poprawić?
Telefon utrudnia wyciszenie przed snem. Filmiki, wiadomości i powiadomienia mogą wydłużać czas zasypiania. Łatwo stracić poczucie czasu.	Odłożyć telefon 30–60 minut przed snem. Ładować telefon poza łóżkiem. Włączyć tryb „nie przeszkadzać”. Zamiast telefonu wybrać spokojną aktywność, np. czytanie albo muzykę bez ekranu.
Odrabianie lekcji późno w nocy	
Co jest problemem?	Jak można to poprawić?
Nauka późno w nocy skraca czas snu. Zmęczony mózg gorzej zapamiętuje. Stres i pośpiech mogą utrudniać zasypianie.	Zaplanować naukę wcześniej. Podzielić zadania na mniejsze części. Przygotować listę rzeczy do zrobienia po szkole. Przed snem zostawić czas na wyciszenie.
Spanie tylko 4–5 godzin	
Co jest problemem?	Jak można to poprawić?
To za krótki sen dla ucznia. Brak snu pogarsza koncentrację, pamięć i nastrój. Organizm ma za mało czasu na regenerację.	Ustalić wcześniejszą porę snu. Ograniczyć wieczorne aktywności, które zajmują czas. Przygotować rzeczy do szkoły wcześniej. Dbać o regularną porę zasypiania.
Odsypianie całego tygodnia w weekend	
Co jest problemem?	Jak można to poprawić?
Bardzo długie spanie w weekend może rozregulować rytm dnia. Trudniej potem zasnąć w niedzielę wieczorem. To znak, że w tygodniu snu jest prawdopodobnie za mało.	Spać wystarczająco także w dni szkolne. Nie przesuwać pory wstawania w weekend o wiele godzin. Zamiast „odsypiać wszystko”, zadbać o bardziej regularny sen przez cały tydzień.
Intensywna gra online tuż przed snem	
Co jest problemem?	Jak można to poprawić?
Gra pobudza emocje i uwagę. Rywalizacja utrudnia wyciszenie. Łatwo powiedzieć „jeszcze jedna runda” i grać dłużej, niż się planowało.	Ustalić godzinę zakończenia grania. Nie zaczynać nowej rozgrywki tuż przed snem. Ustawić limit czasu lub przypomnienie. Po grze zająć się czymś spokojnym, np. prysznic, czytanie, muzyka bez ekranu.