

У
О
Р
У
О

ПРОЄКТ
УАСОЯ

Про важливість сну
для підлітків

1 КРОК

ВСТУП



Перегляньте відео про роль сну за посиланням

Сон — це не просто період відпочинку, а фундаментальна потреба, яка впливає на наше фізичне здоров'я, емоційний баланс, когнітивні функції та загальне відчуття щастя. У сучасному світі, де швидкий темп життя, технології часто заважають нам спати. Відновлення, обробка інформації, регулювання емоцій — лише декілька з численних функцій сну.



2 КРОК

ЗДОРОВИЙ
СОН

Здоровий сон — це не просто кількість годин, проведених у ліжку. Це якісний, неперервний відпочинок, який проходить через кілька ключових фаз, кожна з яких має своє значення для нашого організму.



Легкий сон (NREM).

Ваше тіло починає розслаблятися, пульс та дихання сповільнюються. Це перехідний етап між бадьорістю та глибоким сном.



REM-сон.

Фаза активних сновидінь, важлива для обробки емоцій, пам'яті та навчання. Під час REM-сну ваш мозок майже так само активний, як і під час бадьорості.

Глибокий сон (NREM).

Відбувається відновлення фізичної енергії, зростання та ремонт тканин, зміцнення імунної системи.

3 КРОК

ВПЛИВ НА

ЗДОРОВ'Я

Сон відіграє критичну роль у підтримці нашого фізичного здоров'я. Якісний нічний відпочинок не тільки відновлює сили, але й сприяє зціленню та відновленню нашого тіла, підтримуючи здоров'я серця, мозку та інших важливих органів.

- *Відновлення серця та судин*
- *Регуляція гормонів*
- *Підтримка імунної системи*
- *Зцілення та відновлення*



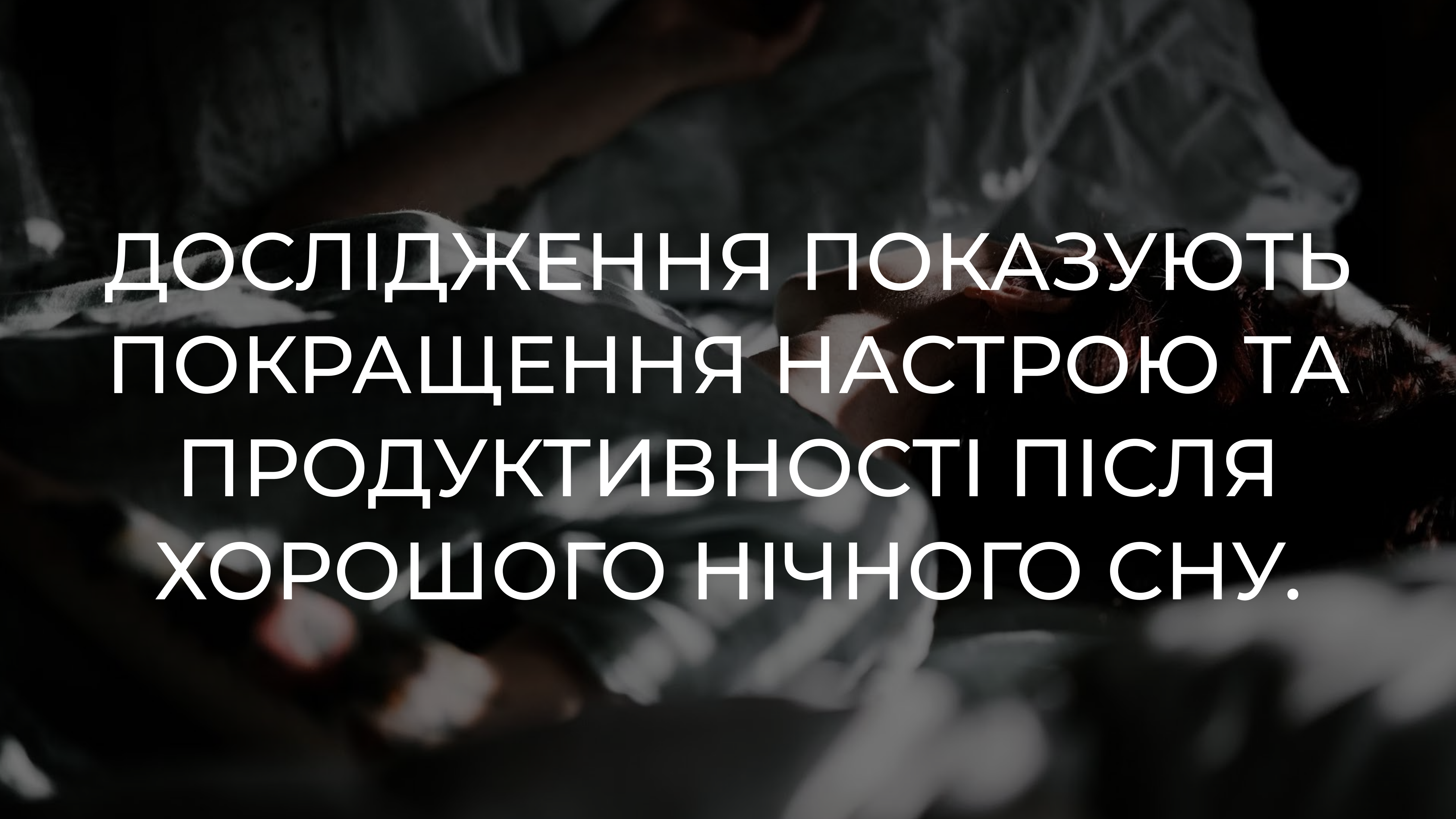
Недостатній або порушений сон може серйозно вплинути на наше психічне здоров'я, спричиняючи проблеми. Здоровий сон є фундаментальним для нашого емоційного благополуччя та психічного здоров'я.

- *Зниження ризику депресії*
- *Контроль стресу та тривожності*
- *Покращення когнітивних функцій*
- *Емоційна резильєнтність*



4 КРОК

СОНИЩАСТЯ

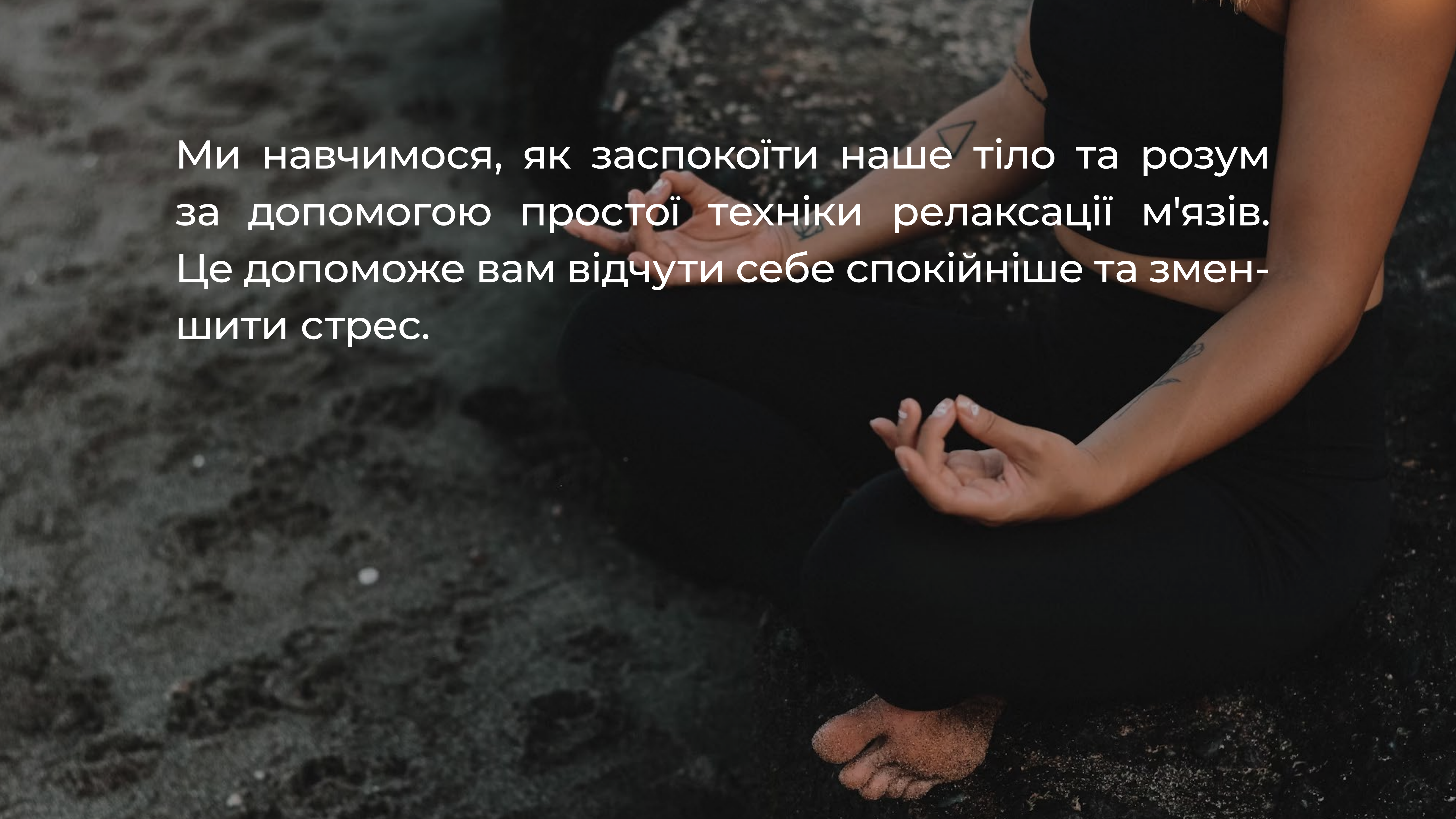


ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗУЮТЬ
ПОКРАЩЕННЯ НАСТРОЮ ТА
ПРОДУКТИВНОСТІ ПІСЛЯ
ХОРОШОГО НІЧНОГО СНУ.

5 КРОК

ВИКОНАННЯ

ВПРАВ

A person is shown from the waist down, sitting on a dark, pebbly beach in a meditative pose. Their hands are resting on their knees in a mudra, and their feet are tucked under. The person has several tattoos on their arms, including a triangle on the upper arm and a floral design on the forearm. The background is a dark, textured surface of pebbles or sand. The text is overlaid in white, sans-serif font.

Ми навчимося, як заспокоїти наше тіло та розум за допомогою простої техніки релаксації м'язів. Це допоможе вам відчувати себе спокійніше та зменшити стрес.

6 КРОК

ДЕБРИФІНГ

Що нового ви дізналися про сон?

Які факти або ідеї про сон вас здивували
або змінили ваше ставлення до
важливості сну?

Які зміни ви готові впровадити у свій
режим сну?

ДЗ

«Журнал сну». Учні повинні вести «Журнал сну» протягом тижня, записуючи свої дані

Заклик до дії: приєднатися до виклику «30 днів до кращого сну».



ПРОЄКТ ЩАСТЛЯ

