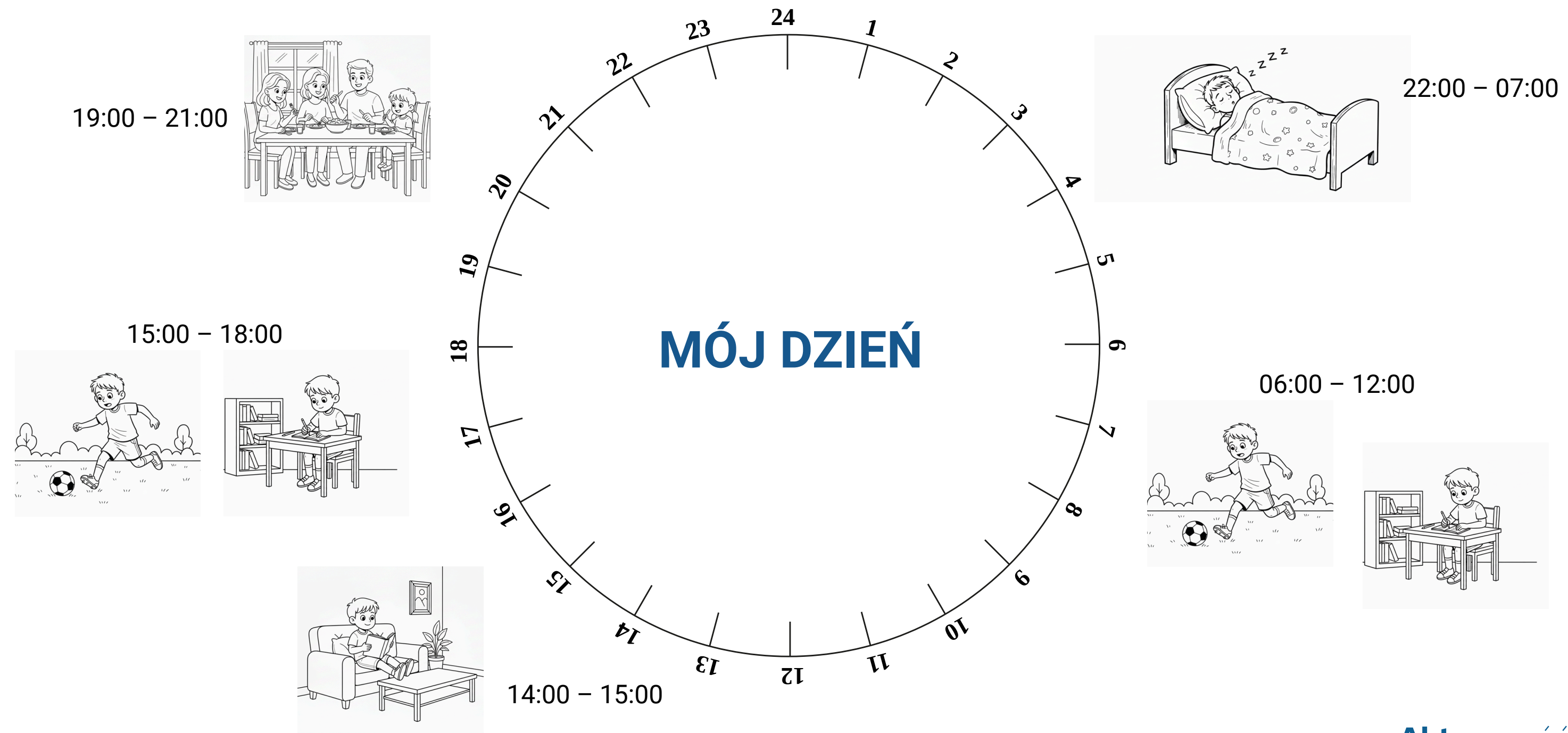


SEN – MÓJ WEWNĘTRZNY ZEGAR



CYKL DOBOWEJ AKTYWNOŚCI CZŁOWIEKA



Aktywność fizyczna

CYKL DOBOWEJ AKTYWNOŚCI CZŁOWIEKA

Godziny ok. 22:00–7:00

Najniższa funkcja organizmu –
konieczny sen.



Aktywność fizyczna



CYKL DOBOWEJ AKTYWNOŚCI CZŁOWIEKA

Godziny ok. 09:00–12:00

Duża sprawność fizyczna
i psychiczna – w tym czasie ucz się
i trenuj.



Aktywność fizyczna



CYKL DOBOWEJ AKTYWNOŚCI CZŁOWIEKA

Godziny ok. 14:00–15:00

Obniżenie funkcji organizmu –
potrzebujesz odpoczynku.



Aktywność fizyczna



CYKL DOBOWEJ AKTYWNOŚCI CZŁOWIEKA

Godziny ok. 15:00–18:00

Duża sprawność fizyczna
i psychiczna – w tym czasie ucz się
i trenuj.



Aktywność fizyczna



CYKL DOBOWEJ AKTYWNOŚCI CZŁOWIEKA

Godziny ok. 19:00–21:00

Obniżenie funkcji organizmu –
spędzaj czas z rodziną lub
przyjaciółmi.



Aktywność fizyczna



CHRONOTYP

Chronotyp to **indywidualny, biologicznie uwarunkowany rytm snu i aktywności**, który określa naturalną skłonność danej osoby do zasypiania, budzenia się oraz osiągania największej aktywności i wydajności w określonych porach doby.



Aktywność fizyczna



MÓJ CHRONOTYP

Kwestionariusz Mój chronotyp (mój zegar biologiczny)

Instrukcja dla ucznia: Odpowiedz na każde pytanie zakreślając jedną odpowiedź, która najlepiej Ciebie opisuje. Wybieraj odpowiedź zgodnie z tym, co najczęściej czujesz lub jak najczęściej postępujesz. Odpowiadasz tylko dla siebie. Zsumuj na dole uzyskane punkty w każdej kolumnie. Na koniec zsumuj wszystkie punkty.

Lp.	Pytania	3 punkty	2 punkty	1 punkt
1	Jak szybko po wstaniu jesteś gotowa/y do nauki, sportu lub zabawy?	natychmiast	pół godziny po wstaniu	więcej niż pół godziny
2	Kiedy zazwyczaj wstajesz w dzień szkolny?	bardzo wcześnie (przed 6:30)	w miarę wcześnie (przed 7:30)	późno (po 7:30)
3	Kiedy najlepiej Ci się uczy?	rano	po południu	wieczorem
4	Jak trudne jest dla Ciebie wstawanie rano w dzień szkolny?	bardzo łatwe	średnio trudne	trudne
5	O której godzinie czujesz potrzebę snu?	przed 21:30	między 21:30 a 23:30	po 23:30
6	Kiedy czujesz, że masz najwięcej energii?	rano	po południu	wieczorem
7	Jak często jesteś senna/y po południu?	rzadko	czasami	często
8	Kiedy najlepiej bawisz się lub uprawiasz sport?	rano	po południu	wieczorem
9	Czy wstawanie w weekend rano jest trudniejsze niż w dni nauki?	nie	trochę trudniejsze	o wiele trudniej
10	Czy wstawanie rano zimą jest trudniejsze niż latem?	nie	trochę trudniejsze	o wiele trudniej

- Interpretacja wyników** (maks. 30, min. 10 pkt):
- 24–30 pkt: typ poranny (skowronek)
 - 17–23 pkt: typ pośredni
 - 10–16 pkt: typ wieczorny (sowa)

W sumie:

Aktywność fizyczna

ZASADY HIGIENY SNU



1



2



3



4

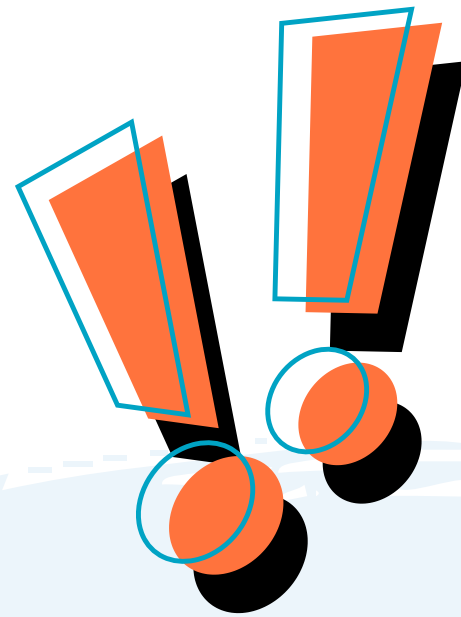
Regularność, czyli stałe pory wstawania i stałe pory zasypiania.

Ograniczenie stymulantów i czasu ekranowego przed snem, czyli unikanie pobudzania organizmu.

Odpowiednie warunki i relaksacja, czyli odpowiednia temperatura, zaciemnienie i cisza, oraz praktykowanie przed snem ćwiczeń relaksacyjnych.

Aktywność w ciągu dnia – regularny ruch w ciągu dnia sprzyja głębokości snu.

Aktywność fizyczna



**Pamiętaj, że długość snu ma duży wpływ
na zdrowie człowieka.**

Młody człowiek powinien przeznaczać na
sen od 9 do 11 godzin na dobę.

Aktywność fizyczna

