

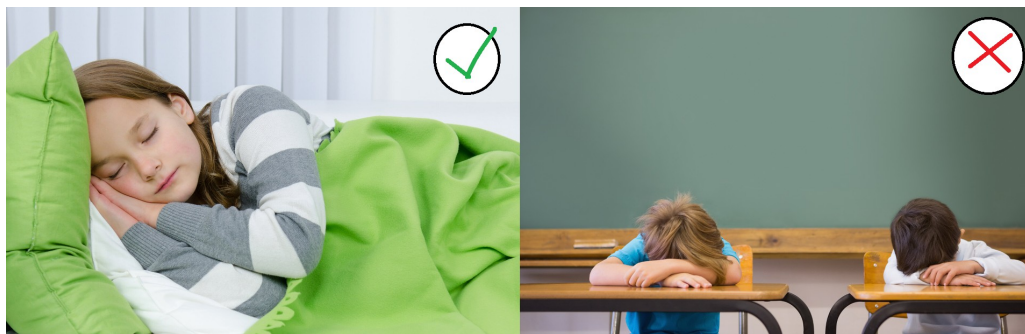
Człowiek i jego zdrowie, cz. 3: odpoczynek.

Nietoperz śpi aż 20 godzin na dobę, gepard – 12 godzin, żyrafa natomiast tylko 2 godziny. A ile godzin śpi człowiek? Do czego służy nam sen? Czy może być zastąpiony przez inne formy odpoczynku? **Przeczytaj poniższy tekst, a na jego podstawie wypełnij poniższą krzyżówkę.**

Do czego służy sen?

Śpisz każdej nocy, a czasami – gdy odczuwasz zmęczenie – możesz się zdrzemnąć również w ciągu dnia. Po nieprzespanej albo zbyt krótko przespanej nocy ciężko Ci będzie skupić się na lekcji, nie będziesz mieć ochoty nawet na zabawę.

Sen jest podstawowym sposobem na odpoczynek, podczas którego nasz organizm **odnawia siły**. W tym czasie wszystkie narządy, np. serce czy mózg, zwalniają tempo pracy i odpoczywają. **Człowiek potrzebuje snu** o różnej długości, zależnie od wieku i stopnia zmęczenia. Osoby w Twoim wieku powinny spać około 9 godzin.

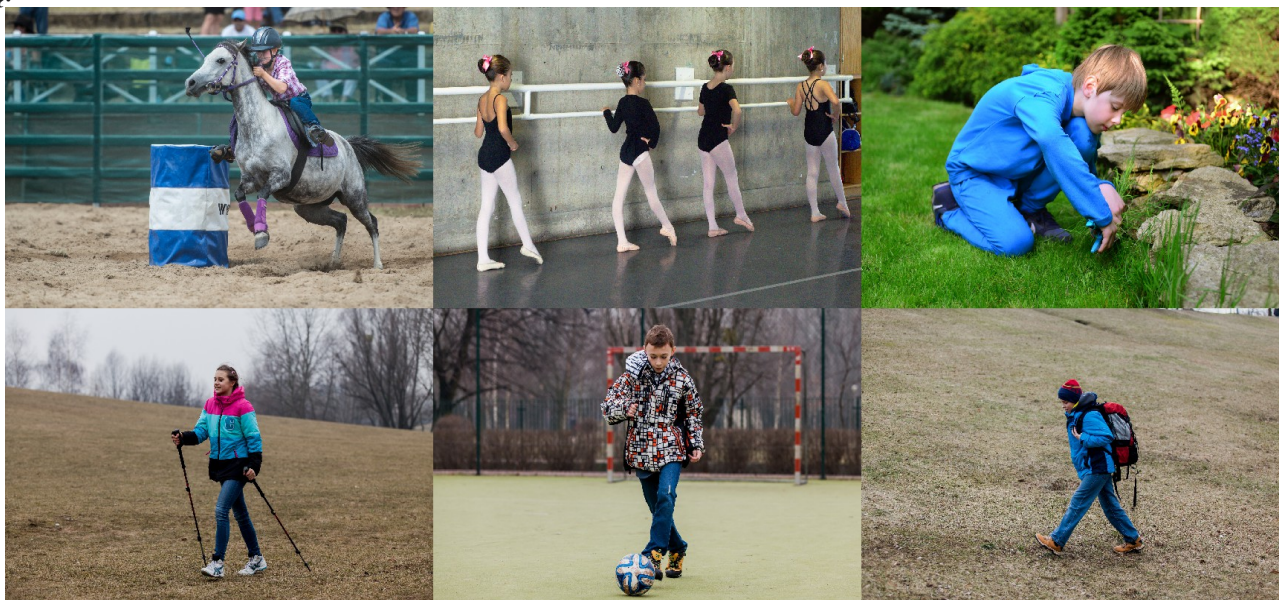


Zbyt krótki sen powoduje rozkojarzenie i rozdrażnienie. Ponadto niewyspany człowiek staje się bardziej podatny na choroby i ma kłopoty z zapamiętywaniem nowych informacji. Warto pamiętać o tym, że zbyt duży, późny posiłek, długie oglądanie telewizji, czy granie na komputerze (szczególnie bezpośrednio przed snem) może utrudniać nam zaśnięcie.

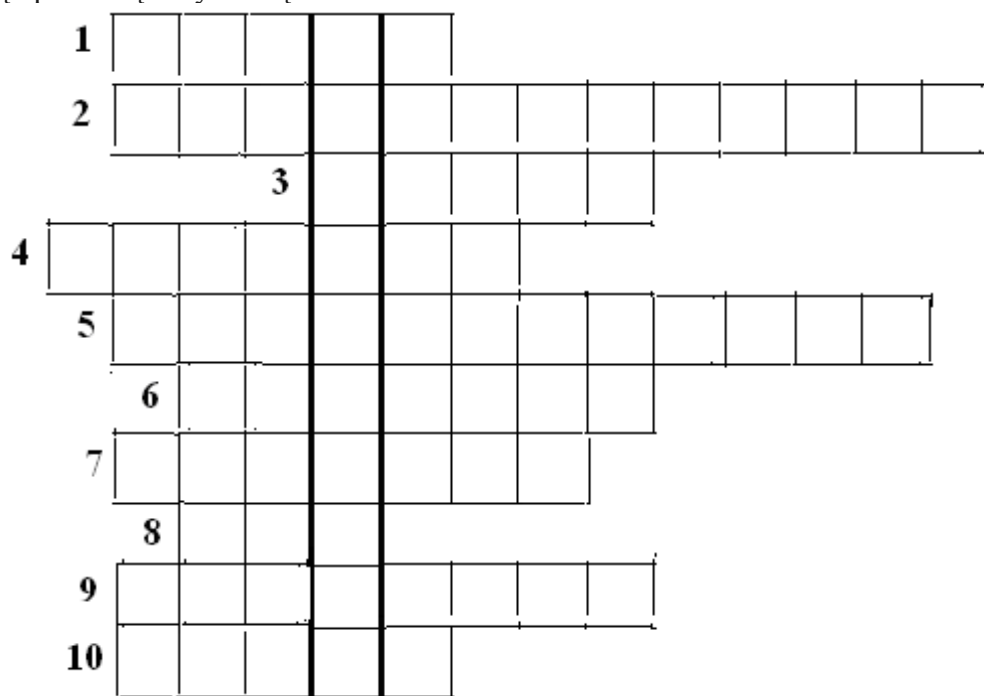
Odpoczynek aktywny

Odpoczywamy nie tylko nocą podczas snu, ale również w ciągu dnia, wykonując czynności, które sprawiają nam przyjemność. Czytanie książek, rozmowy z przyjaciółmi czy oglądanie telewizji to **odpoczynek bierny**, podczas którego nie ruszamy się zbyt intensywnie. Sen czy krótkie drzemki to również formy wypoczynku biernego.

Innym rodzajem odpoczynku jest **odpoczynek aktywny**, czyli wymagający ruchu. Mimo że uprawianie sportu może wydawać się przeciwieństwem odpoczynku, w rzeczywistości pozwala na rozwinięcie sprawności i wytrzymałości. Ponadto wysiłek fizyczny zapewnia mocny i głęboki sen. Odpoczywać aktywnie powinny w szczególności osoby, które wykonują pracę umysłową – a więc i Ty, ponieważ nauka również jest taką pracą.



Zadanie: Rozwiąż poniższą krzyżówkę.



1. Można go stracić, gdy jesteśmy niewyspani, jesteśmy wtedy przygnębieni.
2. Zbyt krótki sen powoduje, czyli stan, gdy łatwo się denerwujemy.
3. Nauka to także, dlatego powinniśmy po niej odpocząć.
4. Dzięki zdrowemu odpoczynkowi jesteśmy na nie mniej podatni.
5. Trudno o nią, gdy jesteśmy niewyspani.
6. Krótki, regeneracyjny sen w trakcie dnia.
7. Odpoczynek może być bierny i
8. Dzięki niemu odnawiamy siły.
9. Ilość godzin snu zalecana dzieciom.
10. Jest nam do niej potrzebna koncentracja.

Dla chętnych: Stwórz ilustrację, która przedstawia Ciebie, gdy aktywnie odpoczywasz.