



Υγιεινή του Ύπνου

Αναστασία Στατήρη, Σχολική
Νοσηλεύτρια, ΠΕ, MSc

5ο Δημοτικό Σχολείο

● Π. Φαλήρου

anastasiastatiri@gmail.com





Τι είναι ο ύπνος?

Καθημερινή ανάγκη του σώματος και του μυαλού μας

Είναι μια κατάσταση που μας ηρεμεί,

που δεν αλληλεπιδρούμε με το περιβάλλον.

Έχει 2 στάδια που ονομάζονται REM (ρέμ) και μη REM.

Μην γελάσεις... αλλά στον ύπνο REM κουνάμε πολύ γρήγορα τα μάτια μας χωρίς να το καταλαβαίνουμε!

Οπότε καλά κατάλαβες! Ο ΥΠΝΟΣ ΕΙΝΑΙ ΈΝΑ ΜΥΣΤΗΡΙΟ!

Γιατί κοιμόμαστε;

- Ο ύπνος μας βοηθά να ξεκουραστούμε αλλά και να μεγαλώσουμε!
- Μας προστατεύει από αρρώστιες ΚΑΙ από τον κορωναιϊό!
- Προετοιμάζει το σώμα για την επόμενη μέρα!
- Αποθηκεύει ό,τι μας έμαθαν οι δάσκαλοί μας στο μυαλό!
- Βοηθά το μυαλό να διαλέξει τι πρέπει να θυμάται και τι όχι!




Γιατί βλέπουμε όνειρα;

Θυμάστε που είπαμε για το στάδιο ύπνου REM (ρέμ)?

- Σε αυτό το μαγικό στάδιο βλέπουμε όνειρα!
- Κάτι σαν ταινία με όσα σκεφτήκαμε και ζήσαμε μέσα στη μέρα!
- Θα σου πω πιο κάτω μερικά μυστικά για να μην βλέπεις κακά όνειρα...

Μυστικά καλού ύπνου

- Κοιμάμαι νωρίς για να ξεκουράζεται το μυαλό μου και να αποθηκεύει όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες
- 2 ώρες πριν κοιμηθώ κλείνω κινητό, υπολογιστή, tablet και τηλεόραση
- Κλείνω τα φώτα στο δωμάτιο για να χαλαρώσω
- Κάνω πρώτος εγώ ησυχία και μετά το ζητάω ευγενικά και από τους υπόλοιπους στο σπίτι
- Σκεπάζομαι το χειμώνα για να είμαι ζεστός και άνετος

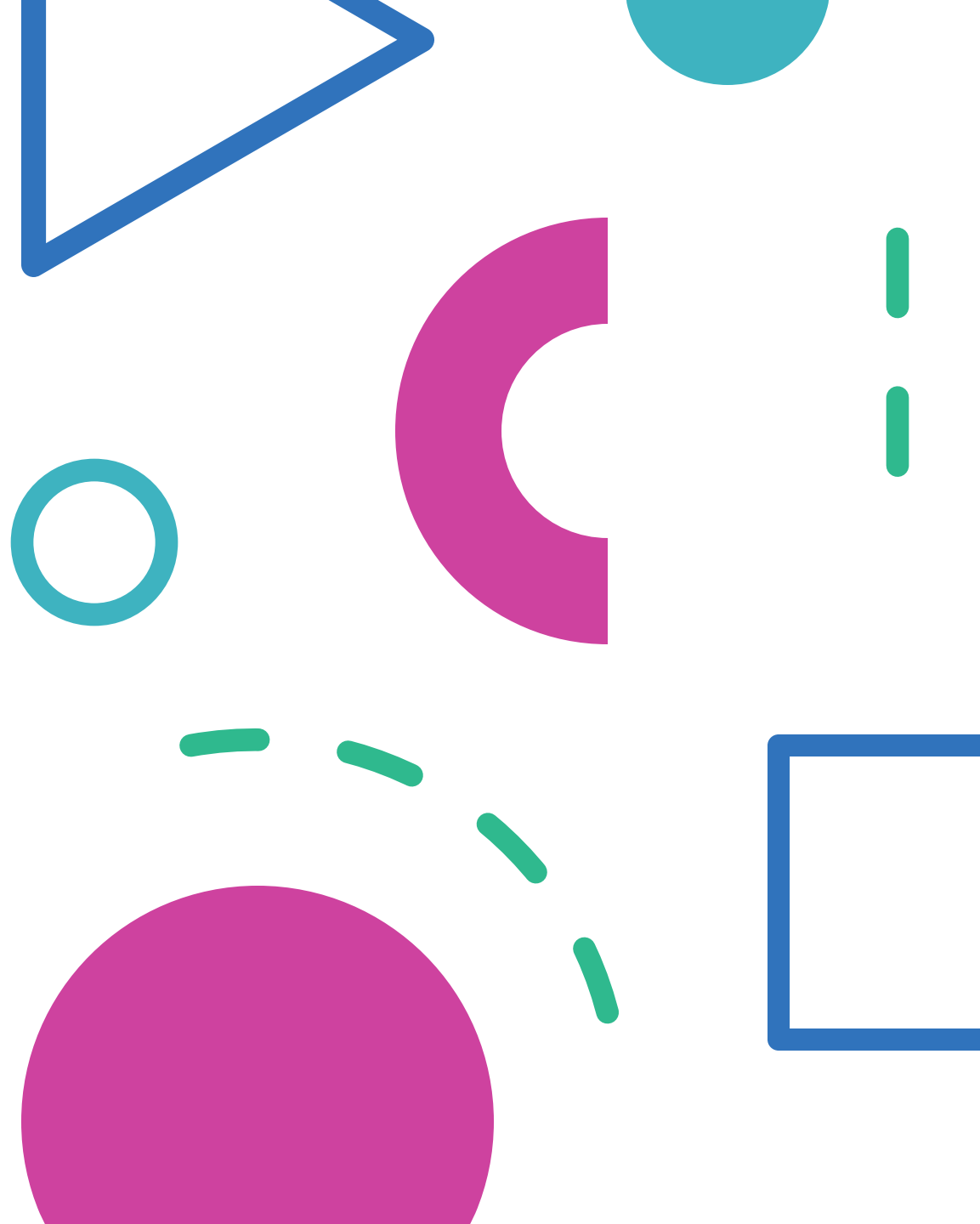


Αν κοιμηθώ
αργά μια
μέρα...ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ;

- Κάτι μου λέει πως την απάντηση την ξέρουμε καλά όλοι...
- Θα νυστάζουμε το πρωί και θα γκρινιάζουμε ζητώντας άλλο λίγο ύπνο.
- Δεν θα έχουμε καλή απόδοση στο σχολείο και θα στεναχωρήσουμε τους δασκάλους μας.
- Θα έχουμε κακή διάθεση και εκνευρισμό.
- Το μυαλό μας δεν θα προλάβει μέσα στη νύχτα να αποθηκεύσει όλα όσα μάθαμε στο σχολείο.

Οπότε...

- Δεν ξεχνώ ότι ο ύπνος είναι το ίδιο σημαντικό με το παιχνίδι και τα μαθήματά μου!
- Κοιμάμαι τουλάχιστον 8-10 ώρες την ημέρα.
- Κλείνω ματάκια νωρίς και βλέπω την "ταινία" του μυαλού μου, δηλαδή όνειρο.





'Όνειρα γλυκά