**Рабочий лист «Как найти время на сон и отдых?»**

Сон и отдых – это наши повседневные действия, с помощью которых мы можем поддерживать свое психическое и физическое здоровье. Хороший сон и достаточное время на отдых дают нам энергию и помогают сохранять свою жизнь в равновесии. **На сегодняшнем онлайн-уроке ты узнаешь, почему хороший сон так важен, и как найти время на сон и отдых.**

**Используй рабочий лист следующим образом:**

* перед прямой трансляцией ответь на вопросы,
* во время прямой трансляции задавай вопросы,
* после прямой трансляции обсуди тему со своим одноклассником и выполни задание.

**ПЕРЕД ПРОСМОТРОМ ПРЯМОЙ ТРАНСЛЯЦИИ РАЗРУШЬ МИФЫ**

**Прочитай утверждения о сне и по каждому сделай вывод: правда это или вымысел.** Выбранный ответ обведи в кружок или измени его шрифт. После этого посмотри прямую трансляцию и проверь, правильно ли ты считал.

Только люди могут видеть сны, животные снов не видят. Правда/миф

Существуют люди, которым вообще не нужен сон. Правда/миф

Учеба перед сном помогает лучше запомнить информацию. Правда/миф

Дневная физическая нагрузка способствует лучшему сну. Правда/миф

Мелатонин является гормоном бодрствования, который помогает человек легче просыпаться.

Правда/миф

**ВО ВРЕМЯ ПРЯМОЙ ТРАНСЛЯЦИИ ЗАДАВАЙ ВОПРОСЫ**

Чтобы получить ответы на важные для тебя вопросы, ты можешь во время прямой трансляции в Youtube задавать вопросы приглашенному учителю. Для этого добавь в чат или попроси своего учителя добавить твой вопрос в чат следующим образом:

***Каари, 12 класс, Куртнаская школа. Как стать президентом?***

Формулируя вопрос, будь вежливым и точным. Твои вопросы видят все, кто в это время смотрит прямую трансляцию. Чем раньше ты успеешь отправить вопросы, тем с большей вероятностью мы успеем ответить.

**ПОСЛЕ ПРЯМОЙ ТРАНСЛЯЦИИ СОСТАВЬ ДЛЯ СЕБЯ ПЛАН ПРИВЫЧЕК, СПОСОБСТВУЮЩИХ СНУ И ОТДЫХУ**

Хороший сон и достаточное время на отдых предполагают разные привычки и рутинные действия, которые помогают твоему организму лучше отдыхать. **Прочитай** [**советы по лучшему сну**](https://peaasi.ee/parema-une-nouanded/) **и составь для себя на их основе новый план привычек на следующую неделю и отмечай крестиком у каждого дня (x), выполнил ли ты это обещание.** В конце недели подведи итог. После этого поделись своей таблицей с учителем согласованным способом и при возможности обсуди свои обещания и неудачи также с одноклассниками.
*Например: новая привычка: веду дневник сна; не пью энергетические напитки.*

**НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ЛУЧШЕГО СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОБЕЩАНИЕ** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскресенье** |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАКЛЮЧЕНИЕ***Какие привычки было легче всего закрепить, какие труднее всего? Как ты считаешь, отчего это зависело? Какие привычки ты хочешь обязательно продолжить? Чувствовал ли ты себя по утрам лучше отдохнувшим, и помогли ли новые привычки тебе лучше засыпать?* |

Помимо этого, ты можешь дома вести для себя дневник сна. Дневник сна поможет тебе увидеть, что ты должен изменить, чтобы хорошо спать и ежедневно быть энергичным, радостным и умным! Дневник сна можно загрузить и распечатать [здесь](https://peaasi.ee/wp-content/uploads/2016/02/Unep%C3%A4evik.pdf) или составить на его основе для себя дома таблицу в тетради/на бумаге. Хорошего сна!