

ЧАС_15 – Време спавања

Трајање	1h15 (15 минута једне недеље и 1 h следеће недеље)
Материјал	За цело одељење : <ul style="list-style-type: none">• Радни лист 26 (попуњен од стране сваког ученика током претходне недеље) Радни листови 27, 28
Циљеви	<ul style="list-style-type: none">• Развити свест о потреби да се одређено време спава• Навести ученике да размишљају о улози спавања, условима који доприносе ремећењу сна, знацима и ефектима недостатка сна
Радне компетенције	<ul style="list-style-type: none">• Читање, интерпретација и конструкција неколико једноставних репрезентација : табеле, графици• Приказивање и коришћење резултата неког мерења или истраживања уз употребу научних термина
Кључне речи	задовољство

Час је посвећен важности спавања, с аспекта његове важности и изучавања. Деца стичу свест о неопходности и разумевања потребе за спавањем.

Недељу дана пре часа : полазно питање и припрема

Недељу дана пре овог часа (на пример, на крају претходног часа), наставник позива ученике да се запитају : „*колико времена спавамо сваке ноћи ?*“ Развија се кратка дебата, уз навођење процена (9h, 10h, 11h, ... понекад мање, понекад више, зависно од једне до друге индивидуе и прилика). Нека деца ће можда тврдити да „*иду на спавање и устају сваког дана у исто време*“, „*ранораниоци*“, „*ноћен птице*“, „*иду на спавање када им кажу родитељи*“, а неки ће пак рећи „*зависи од дана*“. Наставник затим пита „*како би сте могли да сазнате колико времена проведете у спавању, сваке ноћи, током једне седмице ?*“ а одељење дискутује о различитим могућностима за реализацију овог задатка. Ако деца то не помену, наставник може да им предложи да воде неку врсту „евиденције о спавању“. Сваки ученик добија [Радни лист 26](#) , уз савет: „*ваша мисија се у наредних седам ноћи састоји у следећем : поуните, уз помоћ родитеља, лист евиденције о спавању. Забележите сваке вечери време одласка на спавање (тј. време када сте угасили сијалицу), и време када устанете (време кад се будите), а затим израчунајте колико сте времена спавали. Следећег часа ћемо податке на том листу искористити за одговарајуће активности.*

Активност : колико времена смо спавали сваке ноћи током последње седмице?

Наставник, на почетку овог часа, позива ученике да се подсети шта је требало да ураде сваког дана током последње седмице, и да припреме своје попуњене „листовете о спавању“. Ако нека деца нису успела да израчунају број часова спавања током сваке ноћи онда им он помаже да то ураде.

Поставља питање : „*да ли сте сваке ноћи спавали исти број сати ?*“ Код неких ученика је то био случај, а код неких не. У циљу приказа времена спавања сваког ученика, расподељује [Радни](#)

лист 27 Тражи од неког ученика да прочита упутство, а затим сваки од ученика ради самостално током неколико минута.

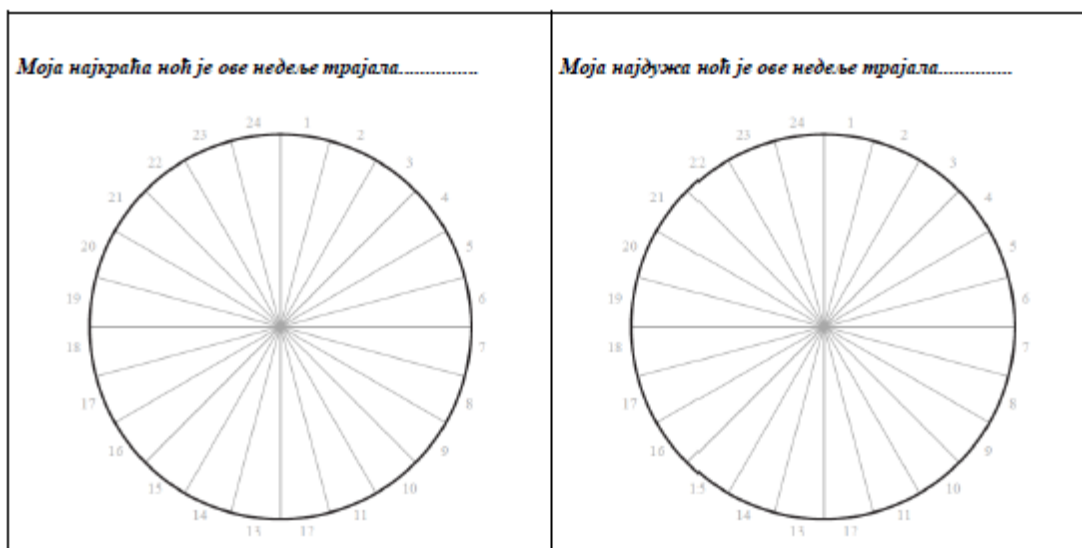
ДНЕВНИК СПАВАЊА

Водите дневник о времену вашег спавања током 7 ноћи. Бележите време одласка на спавање (тј. време када сте угасили светло у соби), и време устајања (време када сте се пробудили), затим израчунајте колико сте времен спавали. Нека вам помогну и родитељи.

	Идем на спавање у.....	Сутрадан, устајем у.....	Дакле, током ноћи сам спавао...
Ноћ 1 Датум/...../...../ h..... h..... часова и минута
Ноћ 2 Датум/...../...../ h..... h..... часова и минута
Ноћ 3 Датум/...../...../ h..... h..... часова и минута
Ноћ 4 Датум/...../...../ h..... h..... часова и минута
Ноћ 5 Датум/...../...../ h..... h..... часова и минута
Ноћ 6 Датум/...../...../ h..... h..... часова и минута
Ноћ 7 Датум/...../...../ h..... h..... часова и минута

Колико времена спавамо?

Дан траје 24 часа. Да би сте одредили колико времена дневно поведете у спавању обојите на доњој кружници онолико делова колико сте сати спавали. Ако добијена цифра није округла, на пример 10 сати и 30 минута, онда обојите половину једног дела. Ако сте толико о времена провели у спавању сваке ноћи онда обојите само десну кружницу.



Представљање rezultata eksperimenta и закључак

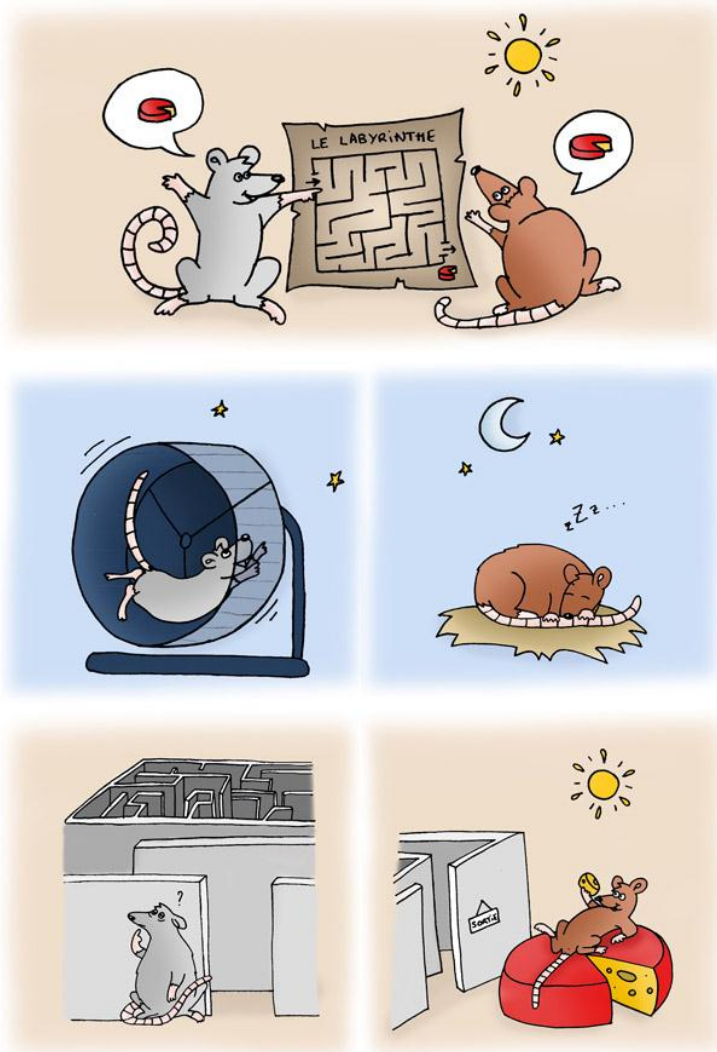
Наставник пита : „шта мислите о овим „круговима“ ? Да ли много времена проводимо у спавању у односу на дужину целог дана ?“ Дебата се развија и долази се до закључка (често врло изненађујућег) да свакодневно спавамо током више од једне четвртине до половине дана.

Претрага литературе : улога спавања

Наставник, затим, пита : „да ли ваши родитељи спавају више или мање од вас ? ако имате млађу браћу или сестре, да ли они спавају више или мање од вас ?“

Дебата се развија, уз навођење примера попут : „родитељи спавају мање , јер иду на спавање касније, а устају раније нас разбуђују ?“, „бебе спавају током дана“, „када смо мали и ми спавамо после ручка“, итд. Изгледа да не спавамо исти број сати у различитим животним добима. У сваком случају, сви ми спавамо и поставља се питање : зашто ?

Питање „чему спавање служи ?“ је написано на табли, а наставник даје сваком ученику примерак [Радног листа 28](#) или, ако сматра да је то погодније, чита текст . Позива ученике да се током неколико минута упознају с документом који су добили.



Лавиринт ...

Журба не служи ничему, потребно је редовно спавати. Ево једног сведочења.

Трчећи су упознали све делове фамозног лавиринта Пацовполиса. Сви су то покушали, заведени обећањем да ће само један од њих добити црвени сир .

Тополинои Ратунет су остали у игри. Последњи је покушавао дању, ево како : 7 корака право, 2 корака лево, 1 корак назад, 8 корака десно, 10 корака лево... брже, брже... Сир је на дохват. Али ноћ пада, завршићу то сутра.

Ратунер слави свој успех с оним који г аподржавају. Верује да је боље забављати се било чим него спавати. Весели се и забавља током целе ноћи!

Тополино се удаљава од буке и спава.

Свиће, и врата лавиринта се отварају. Ратунет улеће као стрела : 7 корака право, 2 корака лево, 3 корака назад, 5 корака десно, ах! препрека ; 5 корака лево, 3 кораканапред, 8 корака десно, ах! опет слепи пут...Елан је нестао.

Тополиноу врло кратком времену успева без грешке: 7 корака право, 2 корака лево, 1 корак назад..., шема пута му је у глави. Довикује Ратунету : мени је спавање пријало, а чему је послужила твоја ноћна забава ?

Наравоученије : Запамти, сан је дагоцен.

На крају

Научници су показали да један сасвим мали део мозга који има облик морског коњица је врло активан и током спавања наставља нешто што смо учили или радили. Мозак током наћи понавља оно што смо научили дању.

Представљање резултата експеримента и закључак

Наставник пита одељење каква је природа документа и које информације садржи : „*све је као у некој басни, с наравоученијем, и указује на успех пацова који се добро спавао, а за то постоји и научно објашњење*“, „*то је кратка прича приказана сликом, видимо да је сутрадан смеђи пацов, који је добро проспаво ноћ, био способан да се присети пута ка црвеном сиру, а сиви пацов, који је играо целу ноћ, није зано како да се оријентише у лавиринту*“.

Одељење дебатује о потреби да се спава, и јављају се предлози попут „*мозак се одмара током спавања, одмарамо се од рада током дана*“, „*спавање помаже учењу*“.

Наставник пита : „*шта се дешава када не спавамо довољно ?*“ Деца дискутују полазећи од свог искуства : „*сутрадан смо поспани, зевамо целог дана*“, „*лошег смо расположења*“, „*очи су нам црвене, имамо подочњаке*“, „*нисмо у стању да пратимо шта се дешава на часовима*“, итд.

Овим питањима се код ученика подстиче изношење идеја о факторима који спречавају да заспемо. Примери су попут следећих : „*чаша сока од поморанџе не доприноси лакшем сну*“, „*слабо спавам после гледања страшног филма*“, „*бука, као и пуно светлости ме спречавају да заспем*“.

Неки могу да помену да игра, читање, или гледање телевизије у касним ноћним сатима могу бити препрека спавању, или још општије „*ако смо узбуђени у тренутку одласка на спавање, немамо дуго сна*“.

Закључак, забелешке

Одељење приказује добијене резултате и заједнички извлачи закључак који се пише на табли и у експерименталне свеске. На пример : *„Спавање је неопходно свима. Ако мало спавамо, осећамо умор и сутрадан нисмо у стању да се концентришемо.“*

Допринос „Повељи за боље коришћење екрана“

На крају овог часа одељење пише заједничку препоруку коју додаје *„Повељи за боље коришћење екрана“* и дописује на постеру који виси на зиду у одељењу још од уводног часа. На пример : *„Морамо да очувамо наш сан. Екрани могу да допринесу каснијем одласку на спавање и нарупавању нашег сна.“*