

Nume: _____ Data: _____

FIȘĂ DE LUCRU – EDUCAȚIE MEDIA

Fapte și opinii / De ce avem nevoie de somn?

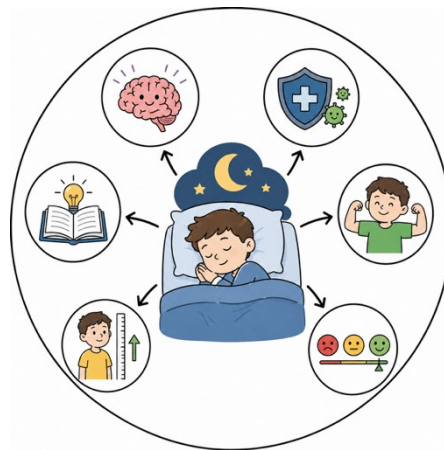
Citește cu atenție textul.

În timpul somnului, corpul nostru nu se „oprește” — creierul rămâne activ și face o mulțime de lucruri importante. Una dintre cele mai importante sarcini este să organizeze și să fixeze în memorie tot ce am învățat în timpul zilei.

Somnul ajută și la creșterea copiilor: hormonul de creștere este eliberat în timpul somnului profund. De aceea, copiii au nevoie de mai multe ore de somn decât adulții — în general, 9-11 ore pe noapte, în funcție de vârstă.

Corpul trece prin mai multe etape ale somnului, care se repetă de câteva ori pe noapte. Una dintre ele este somnul REM, în care apar majoritatea viselor și în care creierul este aproape la fel de activ ca atunci când suntem treji.

Lipsa somnului afectează concentrarea, memoria și starea de spirit. Cercetătorii recomandă evitarea ecranelor (telefon, tabletă, televizor) cu cel puțin 30-60 de minute înainte de culcare pentru un somn de calitate.



Știi că? Delfinii și alte câteva animale marine dorm cu doar o parte a creierului odată, ca să poată respira și ca să fie atente la pericole în timp ce se odihnesc.

Interviu cu dr. Ionescu, medic somnolog

Reporter: De ce este somnul așa de important pentru copii?

Dr. Ionescu, medic somnolog: Pentru că, în timpul somnului, corpul crește și creierul organizează informațiile învățate în ziua respectivă. Cred că este unul dintre cele mai subestimate lucruri pentru sănătate.

Reporter: Câte ore ar trebui să doarmă un copil de 9-10 ani?

Dr. Ionescu, medic somnolog: În general, între 9 și 11 ore pe noapte. Din experiența mea, majoritatea copiilor dorm mult mai puțin decât atât.

Reporter: Ce părere aveți despre folosirea telefonului înainte de culcare?

Dr. Ionescu, medic somnolog: Ecranele emit o lumină care poate întârzia somnul. Personal, cred că ar trebui evitate cu cel puțin 30 de minute înainte de culcare.

De reținut: Chiar și un expert poate exprima, alături de fapte, propriile opinii. E important să învățăm să le separăm.

Fapt sau opinie – care e diferența?

Un **FAPT** este o împrejurare reală, o acțiune sau un fenomen care poate fi observat sau verificat. Faptele sunt universale, adică apar la fel, indiferent de cine le privește.

O **OPINIE** este o părere personală, cu care putem fi sau nu de acord. Opiniile pot diferi de la o persoană la alta.

Ca să exprimăm opiniile ne folosim de cuvinte ca **părerea mea este că, eu cred că, mi se pare.**

Exercițiul 1. Alege varianta corectă

Pentru fiecare pereche de enunțuri, scrie care este FAPTUL (A sau B).

1. Despre somn:

A) Somnul REM este etapa în care apar majoritatea viselor.

B) Somnul este cel mai plăcut moment al zilei.

Enunțul care este un FAPT: _____

2. Despre creștere:

A) Cred că cei care dorm puțin sunt mereu obosiți la școală.

B) Hormonul de creștere este eliberat mai ales în timpul somnului profund.

Enunțul care este un FAPT: _____

3. Despre ecrane:

A) Este groaznic să te uiți la telefon înainte de culcare.

B) Cercetătorii recomandă evitarea ecranelor cu 30-60 de minute înainte de somn.

Enunțul care este un FAPT: _____

Exercițiul 2. Fapt sau opinie, din interviu

Recitește interviul de mai sus. Scrie **F** în dreptul faptelor și **O** în dreptul opiniilor.

☐ Copiii au nevoie de 9-11 ore de somn pe noapte. _____

☐ Somnul este unul dintre cele mai subestimate lucruri pentru sănătate. _____

☐ Ecranele emit o lumină care poate întârzia somnul. _____

☐ Majoritatea copiilor dorm mult mai puțin decât ar trebui. _____

☐ Ar trebui evitate ecranele cu cel puțin 30 de minute înainte de culcare. _____

☐ În timpul somnului, corpul crește și creierul organizează informațiile. _____

Exercițiul 3. Scrie un titlu de știre

Scrie două titluri despre acest subiect: unul care prezintă doar **fapte** (obiectiv) și unul care exprimă o **opinie** (senzațional).

Titlu cu FAPTE: _____

Titlu cu OPINIE: _____

Exercițiul 4. Ce părere ai?

Ești de acord cu ideea că toți copiii ar trebui să lase telefonul deoparte cu o oră înainte de culcare?

Opinia mea: _____

Un fapt care susține asta: _____

Exercițiul 5. Gândește critic

Un coleg îți spune:

„Am citit că, dacă dormi mai puțin, poți învăța mai mult, pentru că ai mai mult timp.”

1. Ți se pare o afirmație ușor de crezut sau greu de crezut? De ce?

2. Ce spune textul despre legătura dintre somn și memorie?

3. Ce surse ai consulta pentru a verifica o afirmație despre somn și învățare?

Surse de documentare

- National Sleep Foundation: <https://www.thensf.org>
- KidsHealth – Sleep and Your Child: <https://kidshealth.org>
- Encyclopaedia Britannica – Sleep: <https://www.britannica.com/science/sleep-physiology>