



Proiect cofinanțat din Programul Operațional Capital Uman 2014-2020  
Axa prioritară 5: „ Dezvoltare locala plasata sub responsabilitatea comunitatii”  
Titlu proiect: „ Masuri integrate de combaterea a marginalizarii si excluziunii sociale in comuna  
Desa”  
Cod contract: POCU/827/5/2-140917  
Beneficiar: Comuna Desa  
Partener: Scoala Gimnaziala Desa

## MATERIAL DE INFORMARE

# SOMNUL SI ORELE DE ODIHNA IMPORTANTA LOR



Somnul te ajuta sa cresti mare si puternic.

În timp ce dormim, trecem de obicei prin trei faze de somn: stadiile 1, 2, 3 la care se adauga si somnul REM, caracterizat prin miscarea rapida a ochilor.

Primele trei etape se mai numesc si somnul de tip non-REM (NREM).

Trecerea progresiva prin aceste etape de somn, de la stadiul 1 si pana la somnul REM formeaza un ciclu de somn, dupa care ciclul se reia. Un ciclu complet de somn la adulti dureaza intre 90 si 110 minute.

### **Stadiul 1 de somn**

Trecere de la starea de veghe

### **Stadiul 2 de somn**

Organismul se pregătește pentru somnul profund

### **Stadiul 3 de somn**

Somn profund. Este dificil să ne trezim

### **Stadiul REM de somn**

Creierul este foarte activ. Visăm.

Somnul ajută corpul și creierul copilului să crească și să se dezvolte!

Atunci când doarme suficient copilul:

Tine minte ce a învățat în timpul zilei

Este atent

Se concentrează mai bine

Rezolvă cu succes probleme

Este creativ

Este bine-dispus

Corpul are și el nevoie de somn, pentru că:

Muschi și oase să poată crește

Ochii, fața și pielea să arate mai sănătoase

Pielea și alte părți ale corpului să se poată vindeca mai repede

Organismul să lupte împotriva bacteriilor și bolilor