

Συμφωνήσαμε σε 4 βασικούς άξονες για τη συζήτηση στην τάξη, όσοι και οι ομάδες.

#### ΑΞΟΝΑΣ 1

- Γενικά περί ύπνου:
- Γιατί κοιμόμαστε
- Πόσο κοιμόμαστε και από τι εξαρτάται
  - Τι συμβαίνει στα άλλα πλάσματα του πλανήτη;
  - Πως διαφοροποιείται ο ύπνος σε κάποια είδη
  - Δώστε μερικά παραδείγματα για να « εντυπωσιάσετε» τους συμμαθητές σας

#### ΑΞΟΝΑΣ 2

- Τι συμβαίνει όταν κοιμόμαστε
- Ποια είναι τα στάδια του ύπνου (λίγα λόγια , όχι εκτενής περιγραφή)
  - Περιγράψτε τα στάδια του ύπνου
  - Πώς τα διαπίστωσαν οι επιστήμονες;
- Τι συμβαίνει αν «χάσουμε» κάποιο στάδιο και από τι εξαρτάται αυτό;
- Υπάρχει στάδιο που είναι απολύτως αναγκαίο;
- Τι είναι και σε τι χρησιμεύουν τα όνειρα! Γιατί μας απασχολούν τόσο πολύ; ( σκεφθείτε ότι όλες οι κοινωνίες, από την αρχαιότητα έως τις μέρες μας έχουν αναπτύξει προβληματισμό σε σχέση με τα όνειρα...)

#### ΑΞΟΝΑΣ 3

- Διαταραχές ύπνου: ονομάστε και εξηγήστε σύντομα μερικές από αυτές
- Πως αντιμετωπίζονται στις μέρες μας οι διαταραχές ύπνου;
- Γιατί θεωρείται ότι οι διαταραχές ύπνου αφορούν όλο και περισσότερους ανθρώπους στις μέρες μας;
- Στέρηση ύπνου: για ποιους λόγους μπορεί να συμβεί

#### ΑΞΟΝΑΣ 4

- Ο ύπνος στους εφήβους. Η ιδιαίτερη σημασία του
- Εφηβικές συνήθειες που επηρεάζουν τον ύπνο τους
- Γιατί είναι σημαντικό να γνωρίζουμε

- **Αν , μετά τη συζήτηση στην τάξη, σκέφτεστε να αλλάξετε κάποιες συνήθειες για να έχετε πιο ποιοτικό ύπνο ποιες θα επιλέγατε;**