

Jak prvňáci oslavili Světový den spánku

Světový den spánku je každoroční událost organizovaná od roku 2008. Jeho cílem je oslavit přínosy kvalitního a zdravého spánku.

Datum „Světového dne spánku“ se každý rok mění, protože připadá na poslední pátek před jarní rovnodenností. Letos se tedy bude slavit dne 17. března.

My ho slavili s předstihem. Všichni jsme si přinesli pyžámka a malé polštářky. Hned první hodinu jsme si pohodlná pyžámka oblékli. Paní učitelka Janoušková nám řekla o spánku mnoho zajímavých věcí. Proč je spánek důležitý, jak se liší doba spánku novorozeněte a dospělého člověka, také to, že někteří lidé trpí různými poruchami spánku, že zvířátka mohou spát různě, odlišnou dobu, v zajímavých polohách...

Také jsme si řekli, co není správné dělat před spaním, abychom se kvalitně mohli vyspat a nabrat tak sílu do dalšího dne.

Vyrobili jsme si papírovou čepici, stejnou jakou nosí Večerníček. A pak následoval poznávací kvíz. Viděli jsme 20 ukázek z večerníků, poslechli si i hudbu z nich. A úkolem bylo poznat, z jakých večerníčků ukázky byly. A protože jsme byli šikovní, na dva celé příběhy jsme se pak za odměnu mohli i podívat.

A přestože paní kuchařky měly strach, že u pohádky na dobrou noc usneme a zaspíme oběd, my jsme neusnuli a s chutí se pak vrhli na jejich výborné ovocné knedlíky.

PhDr. Miluše Janoušková