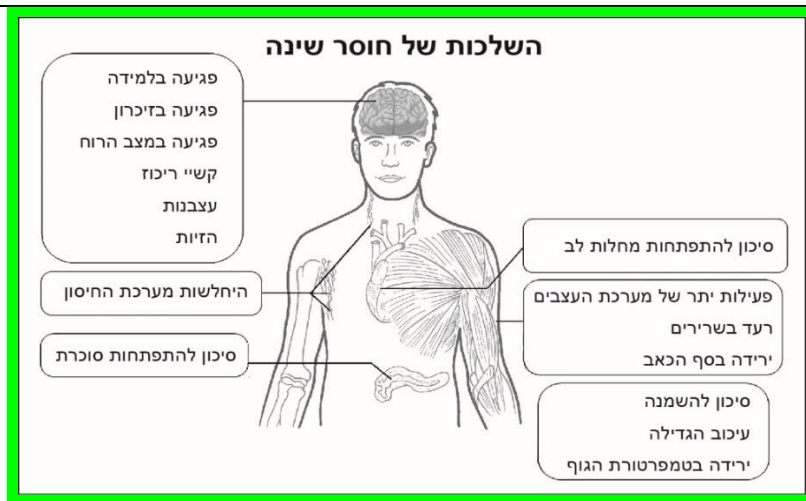


|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>מטלת הסיכום : כתבו על פי שני המאמרים סיכום. בסיכומכם התייחסו <b>לחשיבותה של השינה</b> בכלל ואצל בני הנוער בפרט, <b>לסיבות</b> הגורמות למחסור בשינה אצל מתבגרים <b>ולתוצאות</b> הנגרמות ממחסור בשינה.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>שינה בקרב בני נוער – כיצד תשובו לשגרה לאחר חופשה?</b></p> <p>מעובד על פי מאמרה של ד"ר דנה פישר באתר המועצה האזורית משגב, 7.8.11.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>יש שלושה רכיבי מטלה:</b></p> <p><b>חשיבות השינה</b></p> <p><b>סיבות למחסור בשינה</b></p> <p><b>תוצאות של מחסור בשינה</b></p>                                                                                                                                        |
| <p>יש בני נוער הנוהגים ללכת לישון בשעות הקטנות של הלילה, ובשל כך קשה להם להתעורר בבוקר בשעה הדרושה כדי להגיע לבית הספר בזמן. גם אם הם מצליחים להתעורר בשעה הרצויה, הם עייפים בשעות היום. נראה כי <b>הרגלי שינה</b> אלה נובעים משני גורמים מרכזיים: בגיל ההתבגרות שעת השינה מתאחרת בגלל שינויים המתחוללים בגוף. <b>גם</b> גירויים חיצוניים, כמו טלוויזיה, מחשב ובילויים חברתיים, עלולים להשאיר את בני הנוער ערים בשעות הלילה.</p> <p>בחופשות שעת השינה של בני נוער אלה עשויה להתאחר יותר מבימים רגילים. לעתים קורה ששעות השינה ושעות הערות שלהם אף מתהפכות: הם ישנים ביום וערים בלילה. בגיל ההתבגרות הגוף זקוק לשמונה עד עשר שעות שינה בממוצע ביממה. בחופשות בני הנוער הערים בלילה יכולים בדרך כלל לישון במידה הדרושה להם משום שהם יכולים לישון גם במהלך היום. אך בימי הלימודים אין הדבר כך, אם הם חולכים לישון מאוחר וקמים מוקדם, הם סובלים מחוסר שינה.</p> <p><b>מהן ההשלכות של חוסר שינה?</b></p> <p><b>השינה היא צורך בסיסי, כמו אוויר, מזון ומים, ובלעדיה אי-אפשר להתקיים.</b></p> <p><b>השינה משפיעה על תפקודים גופניים רבים. במהלכה למשל הגוף מחדש את מאגרי האנרגייה שלו ומפריש הורמונים, כמו הורמון גדילה. השינה חשובה ביותר גם לשמירה על תפקודים שכליים תקינים הקשורים לזיכרון וללמידה.</b></p> <p>חוסר שינה מתמשך עלול לגרום להפרעות גופניות ולקשיים בתחום השכלי, הנפשי והחברתי.</p> | <p>תיאור מצב שגרתי של בני נוער הסובלים מעייפות כתוצאה מחוסר שינה</p> <p>שתי סיבות למחסור בשעות שינה:</p> <p>שינויים המתחוללים בגוף. גירויים חיצוניים.</p> <p>התנהגות בני נוער בחופשה בעניין שעות השינה.</p> <p>חשיבות השינה לבריאותו הגופנית, הנפשית והשכלית של האדם.</p> |



תוצאות של מחסור בשינה :  
פגיעה בתפקודים שכליים  
(כמו זיכרון , מצב רוח,  
וכישורי למידה), פגיעה  
בגדילה , היחלשות מערכת  
החיסון , סיכון להשמנה  
סיכון להתפתחות סוכרת  
ולמחלות לב.

לפניכם המלצות המיועדות לבני נוער ששעות הערות ושעות השינה שלהם השתבשו.

### כיצד תתרגלו לישון בלילה ולהיות ערים ביום?

נהגו על פי הכללים האלה :

- עליכם להקיץ בבוקר בשעה קבועה בכל ימות השבוע.
- יש להימנע מנמנום, משינה או ממנוחה בשעות היום.
- על סביבת השינה להיות נעימה : חדר מאוורר, שקט וחשוך, בלי גירויים מעוררים.
- יש להימנע משתיית משקאות המכילים קפאין, כגון קפה, תה או קולה, סמוך לשעת השינה.
- אין לבצע פעילות גופנית סמוך למועד השינה.

### כיצד תתאימו את הרגלי השינה לשגרת שנת הלימודים?

כדי להסתגל לשעות השינה המותאמות לשגרת שנת הלימודים, הקדימו את שעת השינה בלילה ואת שעת הקיצה בבוקר. לדוגמה אם נהגתם להתעורר בחופשת הקיץ בשעה 14:00, ובשנת הלימודים עליכם להקיץ בשעה 07:00, עליכם להתרגל להתעורר שבע שעות מוקדם יותר. ההסתגלות הגופנית לשינוי בהרגלי השינה אורכת כמה ימים לפחות. לפניכם שתי דרכים להסתגלות להרגלי שינה חדשים, וכל אחד מכם יכול לבחור את הדרך המתאימה לו.

#### 1. שינוי בזמן קצר :

- כמה ימים לפני תחילת שנת הלימודים התאימו את שעת השינה ואת שעת הקיצה לשגרת שנת הלימודים.
- על אף העייפות הימנעו מהשלמת שעות שינה ביום.
- אם בלילה אינכם מצליחים להירדם כי גופכם עדיין לא התרגל לשעות השינה החדשות, אפשר להקשיב למוזיקה או לקרוא ספר. הימנעו מאכילה, ממשחק במחשב או מצפייה בטלוויזיה.

#### 2. שינוי הדרגתי :

- שבועות מספר לפני תחילת שנת הלימודים הקדימו את שעת השינה ואת שעת הקיצה בשעה אחת במשך כמה ימים. אחר כך הקדימו את שעת השינה ואת שעת הקיצה בשעה נוספת במשך כמה ימים. המשיכו כך עד שתקיצו בשעה הרצויה.

תקופת ההסתגלות על פי הדרך השנייה יכולה להתארך אף כמה שבועות, אך ההסתגלות בדרך זו תהיה קלה יותר מדרך הראשונה.

המלצות לשינה נכונה  
והמלצות להתאמת הרגלי  
השינה לשגרת לימודים.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p align="center"><b>חשיבות השינה למתבגרים</b></p> <p>ע"פ מאמרו של ד"ר אריה אוקסנברג "אז כמה שעות שינה אנחנו צריכים?" וכן ע"פ מאמרו של ד"ר פרץ לביא "על סף השינה – שיחות על שינה וחלימה"</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>יש שלושה רכיבי מטלה:</b></p> <p><b>חשיבות השינה</b></p> <p><b>סיבות למחסור בשינה</b></p> <p><b>תוצאות של מחסור בשינה</b></p>                                                                                                                                 |
| <p>שינה היא הפסקה טבעית של פעולת ההכרה בגוף החי המתרחשת לעיתים מזומנות בעיקר בשעות הלילה. השינה מאופיינת בפעילות ובתגובה לגירויים, המשדרים בעוצמה נמוכה מעוצמת התגובה בזמן ערות, והיא תופסת קרוב לשליש מחייו של האדם הממוצע.</p> <p>הקדמונים ראו בשינה צורה של מוות. במיתולוגיה היוונית שינה ומוות היו מושגים תאומים. גם היהודי המאמין מפקיד את נשמתו מידי ערב לפני עלותו על יצועו בידי בורא עולם, ובהקיצו הוא אומר: "מודה אני לפניך, מלך חי וקיים, שהחזרת בי נשמה בחמלה". לא בכדי נתפשה השינה כצורה של מוות. בשינה אנו מנותקים מגירויי הסביבה, אין לנו שליטה במחשבותינו וברגשותינו, ונדמה שעד היקיצה המוח נוטל מעין "פסק זמן" מכמויות המידע האדירות המגיעות אליו במשך היום.</p> <p><b>לשינה תפקידים רבים וחשובים. היא שומרת על ערנות ועל חדות המחשבה במשך היום, מייצבת את מצב הרוח, חשובה לתהליך הגדילה, שומרת על תפקודן של מערכות חשובות בגוף, כולל מערכת שמירה על טמפרטורה, מערכת חילוף חומרים והמערכת החיסונית.</b></p> <p>מחקרים מצביעים על קשר ישיר בין מחסור כרוני בשינה לבין שורה של מחלות ובהן מחלות לב סוכרת והשמנה.</p> <p>הבעיות הרציניות מתחילות בגיל ההתבגרות. בתקופה זו מתרחשים שני תהליכים המקשים על שינה נאותה: המתבגרים זקוקים ליותר שעות שינה מאשר ילדים צעירים, ושינויים בשעון הביולוגי גורמים להם להירדם בשעה מאוחרת יותר וכתוצאה מכך גם ליקיצה מאוחרת. חוקרי שינה מצאו כי מעט מאוד מתבגרים מקבלים את כמות השינה הנחוצה להם. הילד הממוצע בכיתה ח' ישן פחות משמונה שעות, ויותר מרבע מכלל התלמידים בגיל התיכון סובלים ממחסור שינה מתמשך. עוד נמצא כי <b>חוסר שינה בגיל ההתבגרות קשור לריבוי של בעיות משמעת, הירדמות בעיצומם של שיעורים, קשיי ריכוז ותאונות דרכים. המחסור שינה אצל צעירים יוצר מעגל שלילי של תשישות ושל חוסר יציבות רגשית. הוא משבש את שיקול הדעת שלהם ומחולל אצלם דפוסי התנהגות מסוכנים.</b></p> <p>צעירים רבים מתקשים להתגבר על הפיתוי להישאר ערים עד שעה מאוחרת. זאת לאור העובדה שבניגוד למבוגרים שגופם מתחיל להפריש את הורמון המלטונין כבר בשעה 10 בלילה, אצל הצעירים החומר הכימי שגורם לתחושת עייפות, אינו מיוצר עד לשעה 1 לפנות בוקר.</p> | <p>הגדרת המושג שינה</p> <p>כיצד נתפסת השינה בתרבויות שונות בעבר?</p> <p>חשיבות השינה לבריאותו הגופנית, הנפשית והשכלית של האדם.</p> <p>סיבה ראשונה למחסור בשינה: (גורם פיזי – ביולוגי)</p> <p>פגיעה בתפקודים שכליים והתנהגותיים.</p> <p>הרחבה של הסיבה הראשונה.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>על פי נתונים מחקריים של אוניברסיטת צפון קרוליינה שבארצות הברית, כ-55% מתאונות הדרכים נגרמות עקב הירדמות על ההגה, מעורבים נהגים בני 25 או צעירים יותר. מה הסיבה לכך? מתבגרים זקוקים ל-8.5 עד 9 שעות שינה טובות בכל לילה כדי לתפקד בערנות טובה בשעות היום. כיוון שבגיל הזה קיימת נטייה פיזיולוגית לדחות את שעות השינה, ברור שרוב בני הגילים הללו נמצאים במצב של חסך שינה חמור ההולך ומצטבר לקראת סוף השבוע. חסך זה, כשמוסיפים לו בילויים המתחילים לאחר חצות ומסתיימים בשעות הקטנות של הבוקר, אין ספק שהנהיגה הביתה עם עוד חברים עשויה להיות עניין קטלני מאוד.</p> <p>כפי שאפשר להבין, שינה היא צורך בסיסי ממש כמו מזון, אך רובנו לא מקפידים לצרוך כמות מספקת ממנה, וכתוצאה מכך התפקוד שלנו בחיי היום נפגע.</p> <p>נשאלת השאלה- כמה צריך לישון? והתשובה – תלוי מי אתה. מספר שעות השינה הרצוי הוא זה המאפשר רמת ערנות טובה ותפקוד תקין במהלך כל שעות היום. מכאן ברור שהצרכים הם אישיים ושונים לכל אחת ואחד. יש אנשים בני אותו גיל שמספיקות להם ארבע-חמש שעות שינה, ויש כאלה שעשר שעות שינה אינן מספיקות להם. עם זאת, אם נערוך משאל רחוב מקרי בקרב אנשים בני אותו גיל, ניווכח שרוב המשיבים זקוקים למספר דומה של שעות שינה. אם כן, רבים מאיתנו נמצאים בחסך שינה מתמשך.</p> <p>זה קורה כי אנו חיים בתקופה שבה כמעט כל הזמן יש סיבה "טובה" לקצר (ולא תמיד בצורה מודעת) את שעות שנת הלילה. זה התחיל בסוף המאה ה-19 עם התאורה החשמלית, המשיך עם הרדיו והטלוויזיה במאה ה-20, ובפרוס המאה ה-21 הצטרף אליהם האינטרנט. קשה ללכת לישון כשכל הפיתויים האלה נמצאים מתחת לאף, ותמיד יש מה לעשות.</p> <p>מה הפתרון? ישנים יותר. אמנם יש תרופות, משקאות ותוספי מזון שמעוררים את מערכת העצבים המרכזית, אך אין ספק שהדרך הנכונה היא לישון – ורק לישון. נכון שפעילות אקטיבית יכולה לדחות באופן זמני מצב של ישנוניות. אבל במצבים פסיביים שונים הישנוניות משתלטת במהירות ולא ניתן לזהות תמיד את הרגע שלפני ההירדמות כמו שקורה בנהיגה.</p> <p>ברור לנו אם כך, שהשינה היא תהליך ביולוגי חשוב במחזור היממה של האדם, והצורך לישון הוא חיוני לגוף ולנפש. אנו יודעים שבמצבים של חסך בשינה ממושך נחלשת יכולת התגובה של המערכת החיסונית, נפגעות היכולות של הגוף ובריאותו וכן נפגעות יכולות החשיבה. אולם למרות השנים הארוכות של מחקר בתחום השינה עדיין נותרו שאלות רבות בלא פתרון הולם והמחקר עדיין אינו יכול להסביר לנו לחלוטין את תפקידיה של השינה.</p> | <p>חסך שינה מגביר את הסיכוי למעורבות בתאונות דרכים.</p> <p>חזרה על הסיבה הראשונה</p> <p>מהן שעות השינה המומלצות</p> <p>סיבה שניה למחסור בשעות שינה. קיצור שעות השינה בעקבות התפתחות הטכנולוגיה.</p> <p>כיצד יש להתמודד עם מחסור בשעות שינה?</p> <p>חשיבות השינה לבריאותו הגופנית, הנפשית והשכלית של האדם.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|