



**CZYNNIKI  
POZYTYWNE  
WPŁYWAJĄCE NA  
NASZE ZDROWIE**

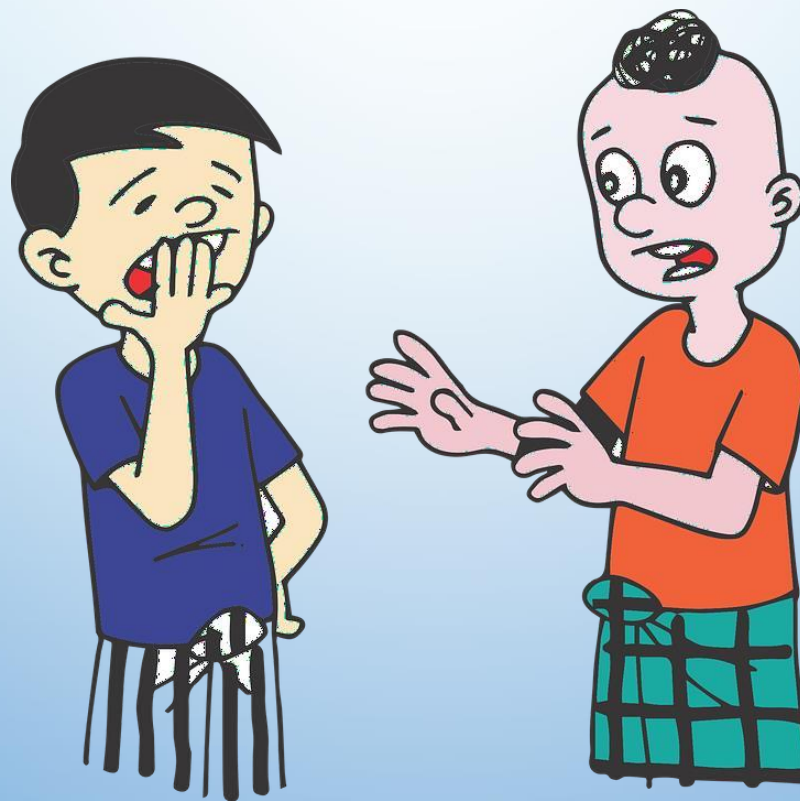
A ginger cat is lying in bed, yawning with its mouth wide open, showing its pink tongue. The cat is surrounded by white and light-colored bedding. The background is a soft, out-of-focus grey. Numerous water droplets of various sizes are scattered across the image, some appearing to be on the bedding or floating in the air. The text 'TEMAT 1: ZNACZENIE SNU' is overlaid on the right side of the image in a bold, dark blue font.

# **TEMAT 1: ZNACZENIE SNU**

# **ZNACZENIE DLA SAMOPOCZUCIA**

ZAPEWNE WIELE RAZY BYLIŚMY W SYTUACJI, KIEDY NASZ DZIEŃ ZAPOWIADAŁ SIĘ... NIEZBYT KUSZĄCO, A NAWET FATALNIE-STRESUJĄCY EGZAMIN, DUŻO PRACY ETC. PRZYCHODZIŁA WTEDY DO GŁOWY MYŚL: MARZĘ, BY PRZESPAĆ TEN DZIEŃ. BARDZO DOBRY POMYSŁ! SEN POZWALA NA REDUKCJĘ STRESU I NAPIĘCIA.

SZKODA, ŻE NIE ZAWSZE MOŻNA POZWOLIĆ  
SOBIE NA KRÓTKĄ DRZEMKĘ...



JEDNYM Z NAJLEPSZYCH  
SPOSOBÓW NA POPRAWIENIE  
SOBIE HUMORU JEST SEN! DZIĘKI  
SNU ZMNIEJSZA SIĘ NASZA APATIA  
I PRZYGNĘBIENIE. NASTĘPUJE  
„WYŁĄCZENIE” AKTYWNOŚCI  
CENTRALNEGO UKŁADU  
NERWOWEGO ORAZ  
JEGO REGENERACJA.



CZĘSTO ZANIM PODEJMIEMY  
WAŻNE DECYZJE, MÓWIMY:  
MUSZĘ SIĘ Z TYM PRZESPAĆ. DUŻE  
BRAWA ZA TAK WSPANIAŁY  
POMYSŁ! W CZASIE SNU  
NASTĘPUJE ANALIZA I WŁAŚCIWE  
POGRUPOWANIE INFORMACJI  
NABYTYCH ZA DNIA






# **ZNACZENIE DLA ORGANIZMU**

KIEDY ZNAJDUJEMY SIĘ W OBJĘCIACH MORFEUSZA, NASZ ORGANIZM WYDZIELA NAJWIĘCEJ HORMONU SOMATOTROPINY, KTÓRY MA BEZPOŚREDNI WPŁYW NA WZROST, A WIĘC PRAWDĄ JEST, ŻE PODCZAS SNU ROŚNIEMY.

PODCZAS SNU REGENERUJĄ SIĘ  
WSZYSTKIE NASZE TKANKI I  
KOMÓRKI, ZMĘCZONE  
CAŁODZIENNĄ PRACĄ. DOCHODZI  
NAWET DO ODŚWIEŻENIA  
FUNKCJI RECEPTOROWYCH  
(BIAŁEK RECEPTOROWYCH).

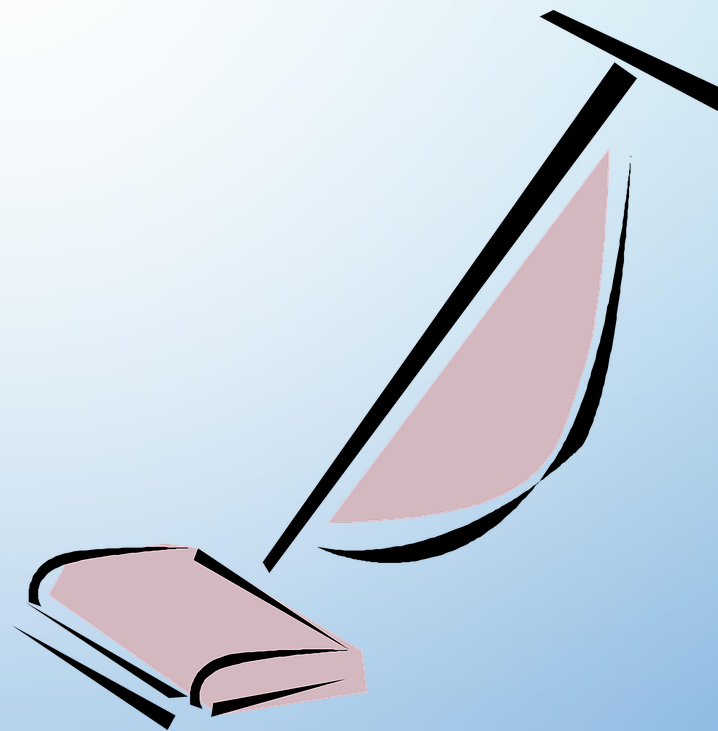






W NASZYM MÓZGU PODCZAS SNU ZACHODZI KOLEJNE, SZALENIE WAŻNE ZJAWISKO: POWSTAJĄ NOWE POŁĄCZENIA W CENTRALNYM UKŁADZIE NERWOWYM.

SEN TO TAKŻE CZAS NA WIELKIE  
SPRZĄTANIE! USUWANE SĄ  
ZBĘDNE, NIEPRZYDATNE  
INFORMACJE GROMADZONE W  
CZASIE DNIA.



The background of the slide is a light blue gradient. It is decorated with several realistic water droplets of various sizes, scattered across the top and bottom edges. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

# **TEMAT 2: ZNACZENIE ODPOCZYNKU**

# ZNACZENIE DLA SAMOPOCZUCIA

- POPRAWIA HUMOR
- ŚWIETNIE ODSSTRESOWUJE
- POZWALA CZŁOWIEKOWI WYCISZYĆ SIĘ



# ZNACZENIE DLA ORGANIZMU

- CZYNNY ODPOCZYNEK POPRAWIA KONDYCJĘ SPORTOWĄ
- FIZYCZNY ODPOCZYNEK CZYNI PÓŹNIEJ PRACĘ WYDAJNIEJSZĄ
- ZAPEWNIĄ SPRAWNOŚĆ RUCHOWĄ NA DŁUGIE LATA
- ODPOCZYNEK BIERNY POZWALA NA ZREGENEROWANIE SIĘ W SPOKOJU ORGANIZMU









