

KARTA PRACY: Śledzenie rytmu dobowego i ekspozycji na światło

Temat: Wpływ ekspozycji na światło na sen, nastrój i poziom czujności

Czas trwania: 7 dni

Poziom: 15–19 lat

Część 1: Codzienne zbieranie danych

Uzupełniaj tabelę każdego dnia przez 7 kolejnych dni:

Dzień	Godzina pobudki	Pierwsza ekspozycja na jasne światło	Ostatnia ekspozycja na światło niebieskie	Godzina zaśnięcia	Nastrój (1–5)	Czujność (1–5)
Poniedziałek						
Wtorek						
Środa						
Czwartek						
Piątek						
Sobota						
Niedziela						

Skala nastroju: 1 = bardzo zły, 5 = doskonały

Skala czujności: 1 = bardzo senny/a, 5 = w pełni czujny/a



Co-funded by
the European Union

Część 2: Obliczenia

1. Długość snu

Dni robocze: _____

Weekend: _____

2. Środek snu

Wzór: moment zaśnięcia + (długość snu ÷ 2)

Środek snu w dni robocze: _____

Środek snu w weekend: _____

3. Społeczny jet lag (SJL)

Wzór: środek snu w weekend – środek snu w dni robocze

Twój SJL: _____

Czy jest większy niż 1 godzina? TAK / NIE

4. Odstęp między ekspozycją na światło niebieskie a snem

Średni odstęp: _____ godzin

Czy jest krótszy niż 1 godzina? TAK / NIE



**Co-funded by
the European Union**

Część 3: Pytania do refleksji

1. Co Twój społeczny jet lag mówi o Twojej codziennej rutynie?
2. Czy ekspozycja na światło niebieskie wpływała na Twój sen? Wyjaśnij.
3. Kiedy czułeś/aś się najbardziej czujny/a? Co było wtedy inne?
4. Jak długość snu wpływała na Twój nastrój i poziom czujności?
5. Jaki mechanizm biologiczny wyjaśnia wpływ światła na sen?



**Co-funded by
the European Union**

Część 4: Indywidualny plan poprawy

Wypisz 3 działania, które pomogą poprawić Twój rytm dobowy:

1. _____

2. _____

3. _____

Czy Twój styl życia jest zgodny z Twoim zegarem biologicznym? Dlaczego?

Jak jasne środowisko miejskie mogłoby wpłynąć na Twoje wyniki?



**Co-funded by
the European Union**