

Verão, 2021. Londrina, de fevereiro

Nome: _____ Turma: _____

Área do conhecimento: Matemática

| Professor(a): Anna C. Galli

Sono na quantidade ideal - Parte 1



Será que você dorme a quantidade de horas diárias ideal para o seu corpo?

O sono é uma parte essencial da nossa vida, ou seja, ele é fisiológico. Possui uma razão ligada à genética e é regulado pelo ritmo biológico ou Ciclo Circadiano, importante

para a saúde neurológica e mental. Cabe ressaltar que, a necessidade e a organização do sono são diferentes de acordo com a idade do indivíduo.

Propostas:

1. Assista ao vídeo do Dr Drauzio Varella, disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=KqEUwtDPgOQ&feature=youtu.be>

2. Nesta semana você irá monitorar o seu sono, a fim de descobrir a quantidade média de horas que dorme, diariamente, conforme o seu ciclo circadiano atual. Para isso, anote o horário que você acordará e dormirá em cada um dos dias da semana, já começando hoje. Seja o mais realista possível.

DIA	Horário que acordou	Horário que dormiu

--	--	--

3. Escreva aqui como costumam ser suas noites de sono: preparação, qualidade, quantidade, local ideal entre outras situações.

4. Momento para discussão com todos.

5. Mais do que algumas horas de repouso ao fim do dia, o sono é essencial para que crianças (e também adolescentes) se desenvolvam, tanto física quanto emocionalmente. Por isso, é importante garantir a qualidade do sono, além de respeitar a quantidade de horas de descanso necessárias, conforme a faixa etária.

Para a próxima atividade, você precisará ter lido previamente o texto disponível em:

[https://minhasaude.proteste.org.br/voce-sabia-que-a-qualidade-do-sono-e-essencial-para-o-desenvolvimento-infantil/#:~:text=A%20National%20Sleep%20Foundation%20divulgou,Confira%20a%20seguir!&text=Pode%20ser%20apropriado%3A,n%C3%A3o%20menos%20de%2011%20horas\)](https://minhasaude.proteste.org.br/voce-sabia-que-a-qualidade-do-sono-e-essencial-para-o-desenvolvimento-infantil/#:~:text=A%20National%20Sleep%20Foundation%20divulgou,Confira%20a%20seguir!&text=Pode%20ser%20apropriado%3A,n%C3%A3o%20menos%20de%2011%20horas)