|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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>)