

TAREFAS NA SALA DE AULA – SONO

Índice

TAREFAS NA SALA DE AULA – SONO	1
Tarefa 1	2
Tarefa 2	3
Tarefa 3	4
Tarefa 4	5
Tarefa 5	6
Tarefa 6	7
Tarefa 7	8
Tarefa 8	9

Tarefa 1

Como qualquer ser humano, o Joey precisa de dormir. O seu corpo e cérebro precisam de recarregar após um dia em cheio, mas dormir também faz com que Joey fique mais saudável, forte e mais inteligente. O Joey gosta de ser inteligente, forte e saudável mas... ele não gosta de ir para a cama à noite. Ele prefere jogar videojogos e ler banda desenhada até ficar cansado, normalmente por volta da meia-noite. Vamos fazer as tarefas e descobrir porque é que o Joey precisa de uma noite de sono completa.

Porque é que é importante para o corpo do Joey ter uma noite de sono completa?

1. O corpo do Joey precisa de uma noite de sono completa para recarregar e descansar porque durante o dia tem de ter força suficiente para lutar contra doenças, construir novas células e crescer.
2. O corpo do Joey precisa de uma noite de sono completa para recarregar, mas também utiliza a noite para lutar contra doenças, construir novas células e crescer.

Porque é que é importante para o cérebro do Joey ter uma noite de sono completa?

1. O cérebro do Joey utiliza as horas de sono para acumular alguma da informação importante que o Joey recebeu durante o dia e memorizá-la. Especialmente as coisas difíceis, tais como a matemática e línguas estrangeiras.
2. O cérebro do Joey utiliza as horas de sono para descansar e recarregar, para que durante o dia o cérebro possa armazenar informação importante (tal como matemática e línguas estrangeiras).

Preenche as respostas corretas e descobre o código

CÓDIGO

(página 5)

Tarefa 2

Quando o Joey dorme, ele passa por cinco fases de sono diferentes. Todas as fases são importantes para se poder ter as vantagens do poder do sono. Durante a primeira e a segunda fase, o Joey cai num sono leve. Na terceira e quarta fase, ele está num sono profundo e não tem quase atividade nenhuma no cérebro. Antes de voltar a acordar, ele atinge a quinta fase, que é a chamada fase de sono REM. REM quer dizer Movimentos Oculares Rápidos. Os olhos do Joey mexem-se rapidamente apesar de ainda estarem cerrados. Isto é sinal de atividade cerebral – o cérebro está lentamente a acordar. Faz as tarefas e descobre como reconhecer estas fases do sono.

O Joey sonha sempre muito quando dorme. A maioria dos seus sonhos é tão fantástica que o Joey tem pena de acordar! Em que fase do sono achas que os sonhos do Joey aparecem?

1. Os sonhos aparecem na quinta fase do sono porque durante essa fase o Joey revela muita atividade cerebral. Para além do mais, o Joey costuma acordar durante um sonho e acordar é por norma um sinal da quinta fase do sono.
2. Os sonhos aparecem na terceira e quarta fase, quando o Joey está num sono profundo e a parte “profunda” do seu cérebro fica ativa. Só os pesadelos o conseguem acordar desta fase de sono profundo.

O cérebro do Joey armazena informação durante a noite e memoriza-a. Em que fase do sono achas que o cérebro do Joey descansa e quando é que armazena informação?

1. O cérebro do Joey armazena informação durante a terceira e quarta fase (sono profundo) e descansa durante a quinta fase (sono REM)
2. O cérebro do Joey armazena informação durante a quinta fase (sono REM) e descansa durante a terceira e quarta fase (sono profundo).

Preenche as respostas corretas e descobre o código

CÓDIGO

Tarefa 3

O Joey tem sempre dificuldade em acordar de manhã. Mas à noite, quando os pais o mandam para a cama, ele tem dificuldade em adormecer. É por isso que ele lê a sua banda desenhada (às escondidas e com uma lanterna debaixo dos lençóis) até à meia-noite e perde horas de sono importantes. Vamos fazer as tarefas e descobrir como o Joey pode adormecer mais facilmente.

O que é que achas que o Joey deve fazer se quiser adormecer mais facilmente?

1. O Joey devia jogar um jogo de computador, ver televisão, ligar a um amigo ou fazer exercício antes de ir dormir, para o seu corpo e cérebro ficarem cansados e ele conseguir adormecer mais facilmente.
2. O Joey não devia ler banda desenhada, jogar videojogos, ver televisão, fazer exercício ou ligar aos amigos pelo menos meia hora antes de ir dormir para o seu corpo e cérebro conseguirem descontraír e ele poder adormecer mais facilmente.

O que é que achas que o Joey deve comer ou beber antes de ir dormir?

1. O Joeye tem de parar de comer e beber pelo menos meia hora antes de ir dormir para o seu corpo descansar em vez de ter de trabalhar muito para digerir a comida e bebida.
2. O Joey não devia comer antes de ir dormir, mas pode beber um copo de Coca-Cola ou um café antes de ir dormir para o seu corpo ficar mais relaxado.

Preenche as respostas corretas e descobre o código

CÓDIGO

Tarefa 4

O Joey gosta de jogar jogos de corridas na sua consola de jogos, especialmente quando está sentado na sua cama em forma de carro de corrida.

Os seus pais deixam-no jogar jogos na cama uma hora antes de ir dormir. Mas primeiro tem de ir lavar as mãos, a cara, os pés e os dentes. Às vezes o Joey leva batatas fritas e Coca-Cola às escondidas para o quarto para ter alguma coisa para comer enquanto joga. Aos fins-de-semana, ele também gosta de tomar o pequeno-almoço na sua cama em forma de carro e costuma ficar a jogar até ao meio-dia. Faz as tarefas e aprende mais sobre a higiene do sono.

O que é que achas que é uma boa “higiene do sono”?

1. Uma boa higiene do sono quer dizer lavar a cara, mãos, pés e os dentes antes de irmos dormir.
2. Uma boa higiene do sono inclui manter a cama limpa, manter o quarto fresco e usar a cama apenas para dormir e não para comer, beber e jogar.

O que é que achas que o Joey deve mudar para ter uma boa higiene do sono?

1. O Joey não devia comer batatas fritas e beber Coca-Cola depois de lavar os dentes. Ou então devia lavar as mãos, a cara e os dentes depois de comer e beber na cama.
2. O Joey devia manter a cama limpa (deixar de comer e beber na cama), manter o quarto fresco (arejando os lençóis e o quarto de manhã) e devia usar a cama só para dormir e não para viver.

Preenche as respostas corretas e descobre o código

CÓDIGO

Tarefa 5

O pai do Joey é muito ocupado durante noite. Não lê banda desenhada às escondidas (como o Joey), mas... ressona que nem um motor! A mãe do Joey acorda várias vezes durante a noite para fazer com que o marido pare de ressonar. Faz a experiência do ressonar e responde às perguntas na parte de trás desta ficha para descobrir a influência do ressonar numa boa noite de sono.

Precisas de: um relógio ou um cronómetro

Instruções: dois membros do teu grupo têm de se deitar no chão de olhos fechados durante dois minutos. Um dos membros tem de ressonar durante estes dois minutos. O outro tem de respirar normalmente. Os restantes membros do grupo têm de observar os que estão a dormir e “acordá-los” quando os dois minutos terminarem.

Olha para o membro do teu grupo que ressonou durante os dois minutos de “sono”. O que é que achaste?

1. Que parecia descontraído e estava a respirar normalmente.
2. Que parecia inquieto e estava a respirar muito depressa

O que é que esta experiência nos diz sobre os pais do Joey?

1. O pai e a mãe do Joey não dormem o suficiente durante a noite porque o pai do Joey está a ressonar.
2. A mãe do Joey não dorme o suficiente durante a noite porque o pai do Joey está a ressonar.

Preenche as respostas corretas e descobre o código

CÓDIGO

Tarefa 6

O Joey precisa do poder do sono para continuar saudável, inteligente e feliz. Mas ele só pode beneficiar deste poder se dormir tempo suficiente para passar pelas cinco fases de sono durante a noite. Também beneficia completamente da tua noite de sono? Vamos descobrir quem beneficia ou não com as seguintes tarefas.

Precisas de: papel e caneta

Instruções: todos os membros do grupo têm de contar as horas de sono que dormiram ontem à noite. Apontem as horas e comparem-nas entre todos. Agora, respondam às perguntas na parte de trás desta ficha.

Quais os membros do grupo que devem ser melhores a matemática e a aprender línguas estrangeiras?

1. Os membros que dormem mais porque os seus cérebros têm mais tempo para armazenar informação complicada e memorizá-la melhor, durante as horas de sono.
2. Os membros que dormem menos porque os seus cérebros têm mais tempo para armazenar informação complicada e memorizá-la melhor durante as horas que estão acordados.

Quantas horas de sono é que achas que uma criança da tua idade deve dormir para ter todas as vantagens do poder do sono?

1. Eu tenho de dormir entre oito e dez horas, num período de 24 horas.
2. Eu tenho de dormir entre dez e 12 horas, num período de 24 horas.

Preenche as respostas corretas e descobre o código

CÓDIGO

Tarefa 7

O Joey tem dificuldade em adormecer porque não se sente cansado de noite. É por isso que ele joga jogos ou lê banda desenhada na cama às escondidas, o que só agrava o problema. Há muitas coisas que nos impedem de adormecer facilmente. Vamos fazer as tarefas e descobrir quais os problemas de sono que tens e os que não tens.

Precisas de: papel e caneta

Instruções: cada membro do grupo tem de desenhar uma linha vertical no seu papel. À esquerda da linha, escreve o que te impede de adormecer. Do lado direito, escreve as coisas que fazem com que adormeças depressa e facilmente. Depois de fazeres esta tarefa, responde às perguntas na parte de trás desta ficha.

Olha para o lado esquerdo do teu papel. Quem escreveu jogar videojogos, ver televisão ou atividades semelhantes antes de ir dormir? Qual é a melhor forma de mudar este comportamento?

1. Eu devia parar de fazer estas atividades durante os dias de escola para poder adormecer mais facilmente e ter uma boa noite de sono.
2. Eu devia parar de fazer estas atividades pelo menos uma hora antes de ir dormir, para poder descansar, para o meu cérebro poder relaxar e eu conseguir adormecer mais facilmente.

Também há certas coisas que causam problemas de sono que vêm do teu próprio corpo. Tal como dores, preocupações e medos. O que podes fazer em relação a isto?

1. Eu devia aprender a tentar descontraír. Se estiver descontraído, vou adormecer. Tomar um banho quente antes de ir dormir pode ser bom para me ajudar a descontraír.
2. Eu devia dizer a mim mesmo para não me preocupar com a minha dor, preocupações ou medos. Também pode ajudar se eu fechar os olhos e sussurrar “dorme, dorme, dorme”.

Preenche as respostas corretas e descobre o código

CÓDIGO

Tarefa 8

O Joey tem muito em que pensar e muitos planos para fazer enquanto está deitado na cama. Ele quer mesmo aprender a descontraír para poder adormecer facilmente. Reconheces isto? Então está na altura de aprenderes a descontraír. Descobre como podes preparar o teu cérebro e corpo para uma boa noite de sono com esta terapia de relaxamento que está na parte de trás desta ficha.

Instruções da terapia de relaxamento:

Escolhe um membro do grupo para ser o “professor de relaxamento”. Os outros membros são os alunos. Todos os alunos têm de se deitar no chão, de barriga para o ar, com os olhos fechados. Agora, o professor de relaxamento tem de ler o seguinte texto muito lentamente e com longas pausas. Boa sorte!

1. Certo, pessoal, é isto que devem fazer se não conseguem adormecer:
2. Mantenham os olhos fechados e respirem lentamente... inspirem... expirem... inspirem... expirem... muito bem... Contem as vossas inspirações e expirações. Sempre que se distraírem, comecem a contar a respiração novamente.
3. Imaginem que estão no cimo de uma montanha... o vento sopra-vos pelos cabelos... sopra-vos pelos braços... pelas pernas... pelos pés...
4. Vocês são leves que nem penas... lentamente, o vento levanta-vos do chão...
5. Aí vão vocês... a voar pelo vale... leves que nem pássaros...

Espera até toda a gente te parecer relaxada e descontraída. Depois, pede-lhes que abram os olhos e se levantem do chão devagar. Se toda a gente estiver relaxada, recibes o código do teu professor.

Pede o código ao teu professor

CÓDIGO

Tradução e revisão para português

Sílvia Nunes Correia, tradutora

Eulália Semedo, MD, MSc