

HERÓIS SAUDÁVEIS, Guia do Professor

Sono

Índice

Introdução.....	2
O módulo especial sobre sono do programa “Heróis Saudáveis”	3
Texto introdutório.....	3
O programa “Heróis Saudáveis” na sua sala de aula	3
Como organizar o jogo	4
Parte 1	4
1. Grupos	4
2. Explique o programa	4
3. Partida, largada, fugida!.....	4
4. Versão curta (30 minutos).....	4
5. Versão longa (90 minutos)	4
6. Verificar o código	5
7. O poder do sono.....	5
Parte 2	6
1. Recompensa	6
2. Distribua	6
3. Sobre as tarefas.....	6
4. Pequena introdução do tema e respostas às tarefas.....	7

Introdução

O *kit* de ferramentas “Heróis Saudáveis” faz parte do programa da Philips SimplyHealthy@Schools. O SimplyHealthy@Schools é um programa de sustentabilidade mundial da Philips para ensinar crianças entre os oito e 12 anos a melhorarem a sua saúde e bem-estar de uma forma simples e com isso melhorar o seu desempenho escolar e condição física.

Os estudos efetuados mostraram que fatores ambientais (tais como a luminosidade e qualidade de ar) podem ser melhorados de modo significativo, tal como os hábitos das crianças (como beber mais água, fazer mais exercício ou melhorar a higiene pessoal). Quando estes fatores são aperfeiçoados, as crianças têm um melhor desempenho e a sua saúde física, mental e bem-estar geral também têm melhoras.

Simultaneamente, o programa “Heróis Saudáveis” alerta as crianças para a influência positiva que podem ter no seu ambiente, as pequenas mudanças ao comportamento individual que contribuem para um planeta mais limpo e saudável.

O programa é apresentado como sendo um jogo entusiasmante no qual cinco heróis desafiam as crianças a descobrirem os poderes saudáveis escondidos no ar limpo, na água potável, na iluminação inteligente, no sorrir, no movimento e no cuidado com o planeta Terra.

O “poder do sono” é um módulo adicional no programa SimplyHealthy@Schools. É baseado em importantes trabalhos de investigação sobre crianças e sono do Centro Australiano para a Educação do Sono (ACES – www.sleepeducation.net.au) e distribuído pela World Association of Sleep Medicine.

O módulo sobre o sono pode ser ensinado como parte do jogo “Heróis Saudáveis” ou pode ser utilizado como um módulo independente na sala de aula. Para ler o manual do docente na íntegra sobre o jogo “Heróis Saudáveis” vá a www.simplyhealthyatschools.com.

Se tiver interesse em aplicar o programa completo do SimplyHealthy@Schools na sua escola, por favor contacte philips.sustainability@philips.com.

O módulo especial sobre sono do programa “Heróis Saudáveis”

Texto introdutório

“Olá, meninos e meninas. Gostava de vos apresentar o Joey. O Joey tem mais ou menos a vossa idade e é inteligente, engraçado e feliz, tal como vocês. Podem achar que não há nada de errado MAS... há um segredo que quase ninguém sabe. É o segredo dos poderes. Sabiam que existem poderes especiais à nossa volta? Um desses poderes é o do sono.

O único problema é... que antes de poderem usar o poder do sono, têm de saber como o encontrar. Hoje vim pedir-vos ajuda para conseguir encontrar o poder do sono, para o podermos dar ao Joey. Vamos torná-lo mais forte, pôr o seu cérebro a pensar mais depressa, tornar o seu corpo mais saudável, fazer com que os seus olhos brilhem mais e aumentar o seu nível de concentração. E o melhor ainda está para vir... quando descobirmos os poderes, poderão usá-los para vocês também! Parece um bom plano, não é? Vamos lá começar e encontrar o poder do sono!”

O programa “Heróis Saudáveis” na sua sala de aula

Sugerimos que imprima o PDF com as tarefas, o poder e o *poster* do Joey a cores ou que projete os ficheiros PDF do *website* www.simplyhealthyatschools.com. Para lecionar o módulo sobre o sono não são necessários adereços adicionais, certifique-se apenas de que as crianças têm papel e canetas à sua disposição e tenha este guia consigo para poder verificar as respostas dos seus alunos e dar-lhes informações adicionais quando for apropriado.

Como organizar o jogo

(duração total: cerca de uma hora e meia)

Parte 1

Mostre o Joey à sua turma. Pode imprimir a sua imagem ou projetar o PDF *online*. Agora, leia o texto introdutório às crianças ou leia um texto de sua autoria.

Quando as crianças estiverem prontas, pode começar o programa.

1. Grupos

Para conseguir uma maior interação, sugerimos dividir a turma em quatro grupos. Cada grupo terá de se sentar em conjunto e deverá escolher um representante. Os grupos irão completar as tarefas em conjunto. Se isto não for o preferido, é obviamente possível discutir as tarefas com a turma inteira.

2. Explique o programa

Explique às crianças o que irão fazer:

Têm de encontrar o poder do sono com a realização de oito tarefas especiais. Cada grupo tem dez minutos para encontrar a resposta certa para a tarefa. A resposta certa produz um código de dois números. Por exemplo: 2 1

3. Partida, largada, fugida!

Apresente o tema do sono (encontra uma introdução sobre este tema no terceiro capítulo deste guia) e dê início ao jogo.

4. Versão curta (30 minutos)

Distribua as primeiras quatro tarefas – cada grupo recebe uma – e ligue o cronómetro. Após dez minutos, pode distribuir as próximas quatro tarefas e voltar a ligar o cronómetro.

5. Versão longa (90 minutos)

Projete ou distribua a primeira tarefa – cada grupo recebe a mesma tarefa – e ligue o cronómetro. Após dez minutos pode distribuir a tarefa seguinte e ligar o cronómetro até as oito tarefas estarem todas concluídas. (Precisará de fazer quatro cópias de cada tarefa na versão longa).

6. Verificar o código

Quando todas as tarefas estiverem concluídas, cada representante terá de dar o código que o seu grupo descobriu. Verifique se o código está correto. Poderá encontrar os códigos certos para cada tarefa no terceiro capítulo deste guia. Se tiverem descoberto os códigos corretos para as oito tarefas, terão descoberto o poder do sono!

7. O poder do sono

Quando as crianças tiverem descoberto o poder, poderão colar o poder impresso no *poster* do Joey. Se tiver decidido não imprimir o *poster*, poderá antes projetar o poder do sono.

Parte 2

1. Recompensa

Quando a primeira parte do programa estiver completa, gostaríamos de sugerir uma pequena pausa. Na segunda parte, após o recreio, peça às crianças para refletirem sobre o que aprenderam. Tenha uma pequena discussão de turma sobre o assunto. Também poderá permitir tempo de reflexão individual e pedir às crianças que escrevam o que irão mudar sobre os seus hábitos de sono. Sugerimos que pense numa recompensa apropriada após terem terminado o jogo.

2. Distribua

Se preferir, também poderá imprimir um panfleto especial do *website* para os pais. O folheto é muito útil, tem imensas dicas e sugestões sobre o poder do sono, como evitar problemas de sono e informação sobre a boa higiene do sono. As crianças poderão levar este folheto para casa após o jogo, para que os seus pais saibam o que aprenderam e as possam melhor apoiar a adquirirem (ou manterem) bons hábitos de sono.

3. Sobre as tarefas

As tarefas conceptuais irão permitir aos alunos pensarem de modo para encontrarem a solução. As tarefas práticas fornecem às crianças as ferramentas necessárias para aplicarem de imediato o que aprenderam.

4. Pequena introdução do tema e respostas às tarefas.

Breve introdução do tema

Porque é que o Joey precisa de dormir

O Joey não gosta de ir para a cama de noite porque acha que dormir é uma perda de tempo. Mas ele está enganado! O seu corpo e cérebro precisam de dez a 12 horas de sono todas as noites para continuarem a ser saudáveis, inteligentes e felizes. O seu corpo precisa de sono para descansar (recarregar a bateria), para crescer (novas células são criadas, Joey cresce durante a noite!), para sarar (contusões e ferimentos) e para lutar contra bactérias más e doenças. O cérebro de Joey usa o tempo em que está adormecido para armazenar toda a informação que recebeu durante o dia. É graças a isto que Joey consegue lembrar-se de coisas e aprender outras coisas difíceis como matemática e línguas estrangeiras.

Problemas de sono

O Joey costuma ter dificuldade em adormecer. Eis algumas das razões. Primeiro, ele gosta de jogar videojogos na cama e lê banda desenhada às escondidas até à meia-noite. Segundo, ele gosta de comer batatas fritas e beber Coca-Cola antes de ir dormir. Terceiro, ele vai para a cama a horas irregulares e tem uma luz forte ligada no quarto. A luz solar ajuda o seu corpo a perceber quando são horas de acordar e o escuro da noite ajuda o seu corpo a perceber quando são horas de dormir. Concluindo, há muitas coisas que impedem o Joey de adormecer com facilidade. Para além das influências exteriores, também existem influências do interior do seu corpo que podem causar problemas de sono. Quem consegue dar um exemplo? Ressonar, ter pesadelos, fazer chichi na cama.

Higiene do sono

Para assegurar que o Joey adormece mais facilmente e consegue uma boa noite de sono, ele tem de melhorar a sua higiene do sono. A sua cama tem de ser um sítio agradável de se dormir, com lençóis lavados, sem migalhas das suas bolachas e com um bom colchão (nem demasiado firme, nem demasiado mole). O seu quarto tem de estar cheio de ar fresco (deve abrir as janelas de manhã). À noite, tem de estar bem escuro (cortinados fechados e apenas a presença de uma pequena luz). E Joey tem de se preparar para dormir ao relaxar um bocadinho (nada de jogos de corridas antes de ir dormir) e deverá ter atenção ao que come (nada de Coca-Cola ou batatas fritas antes de ir dormir). Ir dormir à mesma hora todas as noites também faz parte de uma boa higiene do sono.

Perguntas para discussão de grupo antes de dar início às tarefas

1. A que horas vão dormir? Quando se levantam?
2. Quantas horas dormem de noite?
3. Quantas horas de sono é que acham que precisam? E os adultos?
4. Quem tem dificuldades em adormecer? Que tipo de dificuldades?
5. Sabem porque é que têm dificuldades em adormecer?
6. Quem é que fica acordado às escondidas enquanto os pais acham que estão a dormir? Porque é que fazem isso?

Respostas às fichas de tarefas do SONO

	<u>Resposta à pergunta A</u>	<u>Resposta à pergunta B</u>	<u>CÓDIGO</u>
<u>Ficha de tarefa 1</u>	2	3	2 3
<u>Ficha de tarefa 2</u>	1	4	1 4
<u>Ficha de tarefa 3</u>	2	3	2 3
<u>Ficha de tarefa 4</u>	2	4	2 4
<u>Ficha de tarefa 5</u>	2	3	2 3
<u>Ficha de tarefa 6</u>	1	4	1 4
<u>Ficha de tarefa 7</u>	2	3	2 3
<u>Ficha de tarefa 8</u>	1	3	1 3

Tradução e revisão para português

Sílvia Nunes Correia, tradutora

Eulália Semedo, MD, MSc