

ESCOLA _____ DATA: ____ / ____ / ____

PROF: _____ TURMA: _____

NOME: _____

HÁBITOS SAUDÁVEIS

VAMOS DEIXAR O CORPO TIRAR AQUELA SONECA, DESCANSANDO UM POUCO DAQUELA VIDA DURA, E FALAR UM POUCO SOBRE O SONO. SEJA QUAL FOR SEU GÊNERO _ DORMINHOCO OU SEMPRE LIGADO _ O RECADO É O MESMO. NÃO BASTA TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E FAZER EXERCÍCIOS FÍSICOS: DORMIR TAMBÉM É FUNDAMENTAL PARA A SAÚDE DO CORPO E DA MENTE. A FALTA DE SONO _ OU O SONO MAL DORMIDO _ FAZ TANTO ESTRAGO QUE A LISTA PARECE NÃO TER FIM: NÃO DORMIR OU DORMIR MAL PROVOCA IRRITAÇÃO, CANSAÇO, MAU HUMOR, FALTA DE CONCENTRAÇÃO E DE MEMÓRIA, ALÉM DE ALTERAR O METABOLISMO, PREJUDICANDO A DIGESTÃO.

PROBLEMAS COM O SONO PODEM ATÉ INTERFERIR NO DESEMPENHO NA ESCOLA. O SONO É TÃO IMPORTANTE QUE A TODA HORA CIENTISTAS ESTÃO REALIZANDO TESTES PARA ESTUDAR SEUS MECANISMOS E EFEITOS. E, ÀS VEZES, UMA PESQUISA REALIZADA DO OUTRO LADO DO MUNDO PODE MODIFICAR TOTALMENTE SUA ROTINA. FOI O QUE ACONTECEU NUMA ESCOLA NA CIDADE DE SÃO PAULO, QUE RESOLVEU TRANSFERIR PARA O TURNO DA TARDE AS AULAS DA 5ª SÉRIE. TUDO PORQUE UMA CIENTISTA AMERICANA DESCOBRIU QUE OS ADOLESCENTES PRECISAM DORMIR MAIS DO QUE QUANDO CRIANÇAS _ EM MÉDIA, 9 HORAS E 15 MINUTOS. SE ELES ACORDAM MUITO CEDO PARA IR À ESCOLA, SEM TER DORMIDO O SUFICIENTE, ACABAM PERDENDO JUSTAMENTE A FASE DO SONO QUE GARANTE BOA MEMÓRIA E APRENDIZADO. E LÁ VEM NOTA BAIXA! SE CONTINUAR ASSIM, ESSA CIENTISTA AMERICANA VAI VIRAR A FADA MADRINHA DOS ADOLESCENTES PREGUIÇOSOS...

A GENTE PODE IMAGINAR O CÉREBRO COMO UM COMPUTADOR, QUE NO FINAL DO DIA COMEÇA A FICAR LENTO COM TANTA INFORMAÇÃO NA MEMÓRIA. O SONO VEM PARA FAZER UMA FAXINA GERAL, “LIMPANDO” ALGUNS ARQUIVOS DESNECESSÁRIOS E ABRINDO ESPAÇO PARA NOVAS INFORMAÇÕES. É DURANTE A FASE INICIAL DO SONO, QUE O CÉREBRO ORGANIZA A MEMÓRIA RECENTE DO DIA E RESTABELECE O NÍVEL DAS SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS. TRADUZINDO: AI, QUE TRANQUILIDADE...

COMPREENSÃO DE TEXTO

1) QUE TEMA ABORDA O TEXTO?

R.: O texto fala sobre a importância do sono

2) ONDE ELE FOI PUBLICADO?

R.: O texto foi publicado no site canalkids.com.br

3) QUAL É O TÍTULO DO TEXTO?

R.: Hábitos saudáveis.

4) DE ACORDO COM O TEXTO QUAIS ESTRAGOS TRAZEM UMA NOITE MAL DORMIDA?

R.: Uma noite mal dormida provoca irritação, cansaço, mau humor, falta de concentração e de memória, além de alterar o metabolismo, prejudicando a digestão.

5) PORQUÊ EM UMA ESCOLA DE SÃO PAULO O 5º ANO FOI TRANSFERIDO PARA O PERÍODO DA TARDE?

R.: Isso aconteceu porque uma cientista americana descobriu que adolescentes precisam dormir mais do que quando crianças. E se acordarem cedo acabam perdendo justamente a fase do sono que garante boa memória e aprendizado.

6) O TEXTO FAZ UMA COMPARAÇÃO ENTRE O CÉREBRO E O COMPUTADOR. NESTE CENÁRIO QUAL É A FUNÇÃO DO SONO:

R.: De acordo com o texto no fim do dia o computador fica lento com tanta informação na memória, isso também acontece com nosso cérebro. O sono vem fazer uma faxina geral, "limpando" alguns arquivos desnecessários e abrindo espaço para novas informações.