


#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 44		CIÊNCIAS NATURAIS E CIDADANIA
ANO(S)	5.º e 6.º	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p>Cidadania e Desenvolvimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Saúde. 	

Título/Tema do Bloco

A importância do sono na saúde humana

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Quiz: 5.º e 6.º anos
 - 1.1. O sono é essencial para a nossa saúde?
 - 1.2. Será que devemos todos dormir 8 horas por noite?
 - 1.3. Usarmos aparelhos eletrónicos à noite vai ajudar-nos a dormir melhor?
 - 1.4. O que devemos fazer se não dormirmos bem?
2. Concurso “A Higiene do Sono”: 5.º e 6.º anos

Concurso “A Higiene do Sono”

Envia-nos o teu desenho sobre as regras de higiene do sono!



Concurso “A Higiene do Sono”

Regras do concurso

VENCEDORES: Será selecionado **1 vencedor nacional por ciclo escolar** (1º, 2º, 3º ciclos e ensino secundário).

PRÉMIO: Os desenhos dos vencedores serão impressos em **postais** e distribuídos pelas escolas do ensino público, em Setembro de 2021, para uma campanha nacional de sensibilização do sono.

Enviar o desenho com: o título “As regras da Higiene do Sono” e o nome do(a) aluno(a). Se a candidatura for associada à escola, deve incluir o seguinte: nome da escola, localidade, ano escolar, turma, contacto do Professor responsável.

ATENÇÃO: Podes candidatar-te associado à tua **escola**. Se fores um dos vencedores, a tua escola irá receber um **prémio surpresa**.

PRAZO: Até dia 28 de Maio de 2021.

ENVIO POR EMAIL: ahigienedosono@gmail.com

ENVIO POR CORREIO:

Equipa SleepApnea ID
Grupo de Neuroendocrinologia e Envelhecimento
Centro de Neurociências e Biologia Celular
Universidade de Coimbra, pólo I
Faculdade de Medicina, 2º andar
3004–504 Coimbra
Portugal

ANÚNCIO DOS VENCEDORES:

Os vencedores serão anunciados a 28 de Junho de 2021, nas redes sociais da **SleepApnea ID**, do **CNC UC** e da **Associação Portuguesa do Sono** e serão contactados diretamente pela organização do concurso.

Concurso “A Higiene do Sono”

Mais informações

Através do site da DGE:

www.dge.mce.pt

Ou através do site da equipa SleepApneaID:

<http://www.sleepapneaid.wixsite.com/online>

Ou através do contacto por email:

ahigienedosono@gmail.com