

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 23	DISCIPLINA Cidadania e Desenvolvimento
ANO(S) 5.º 6.º anos	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Conceção de Cidadania Ativa; Identificação das Competências Essenciais de Formação Cidadã.

Título/Tema(s) do Bloco

COMO PODEMOS DORMIR BEM?

DESAFIO

Durante uma semana, em família, tentem encontrar rotinas que facilitem a hora de deitar;

- Deixar os equipamentos eletrónicos fora do quarto;
- Ler um livro;
- Levantar e deitar à mesma hora

Como se sentem?

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.