# Como vamos de tempo de sono?

Dormir é uma necessidade básica do ser humano. O Dia Mundial do Sono foi lançado a 14 de março de 2008, com o objetivo de chamar a atenção para a importância do sono na saúde da pessoa, seja adulto ou criança. Atualmente, as desordens do sono constituem uma epidemia global que ameaça a saúde e a qualidade de vida. Mas as desordens do sono podem ser prevenidas e devem ser tratadas, pelo que é importante que cada um conheça e tenha consciência da qualidade do seu sono.

Um aspeto muito importante é a quantidade de tempo que se dorme, ou seja, a duração do sono. Tu sabes quanto tempo dormes por noite? Será o indicado para seres saudável? E o que se passa com os teus colegas? Vamos estudar como é a duração do sono da tua turma!

a) Regista na tabela a que horas costumas deitar-te e levantar-te nos dias de escola.

b) Com base nos dados recolhidos, o que podes dizer sobre a hora a que os alunos da tua turma se costumam deitar?

c) Com base nos dados recolhidos, o que podes dizer sobre a hora a que os alunos da tua turma se costumam levantar?

d) Com base nos dados recolhidos, o que podes dizer sobre a duração do sono dos alunos da turma?

e) Existem diferenças entre a duração do sono das raparigas e dos rapazes?

f) Segundo estudos científicos,[1] é considerado que a duração do sono noturno das crianças em idade escolar (5 a 10 anos) é adequada se se situar entre 9 e 10 horas, é excessiva se for superior ou igual a 11 horas e é insuficiente se for inferior ou igual a 8 horas. Faz um gráfico que mostre quantos alunos da tua turma têm um sono com duração adequada, excessiva ou insuficiente.

g) Depois deste estudo, o que recomendas à tua turma relativamente à duração do sono?

h) E tu, como estás de sono? Precisas de dormir, menos ou mais do que atualmente?

**Nota**

1 http://amrf.no.sapo.pt/SonoR.pdf

**Tabela para recolha de dados: Como vamos de tempo de sono?**

| Nome | A que horas me deito? | A que horas me levanto? | Quantas horas durmo? |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |