

Professora: Éccia Alécia Barreto

Disciplina: Língua Portuguesa

Olá!

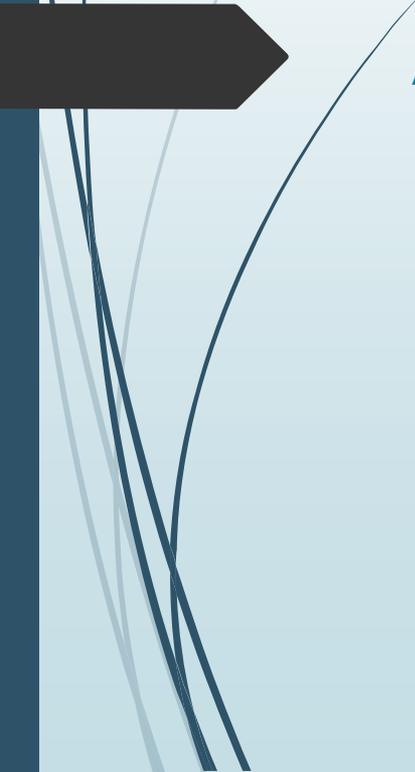
No arquivo, em anexo, escrevo, embasada em pesquisas/leituras, sobre a importância do **“Sono no processo de aprendizagem”**. Estamos em um momento atípico, o que, muitas vezes, tira-nos do eixo e isso, de alguma forma, implica em nosso sono. Não é mesmo!?! Pensando nisso, quero que leiam os slides e reflitam um pouco sobre vocês! Sobre a rotina de vocês neste momento de isolamento social!

Lembrem-se que tudo irá passar e sairemos bem mais fortes!

Para refletir: “O presente é o instante em que a roda do automóvel em alta velocidade toca minimamente no chão. E a parte da roda que ainda não tocou, tocará em um imediato que absorve o instante presente e torna-o passado” (Clarice Lispector).

Atenciosamente,

Profa. Éccia.



A importância do sono para a aprendizagem

Profa. Éccia Alécia Barreto

Para início de conversa...



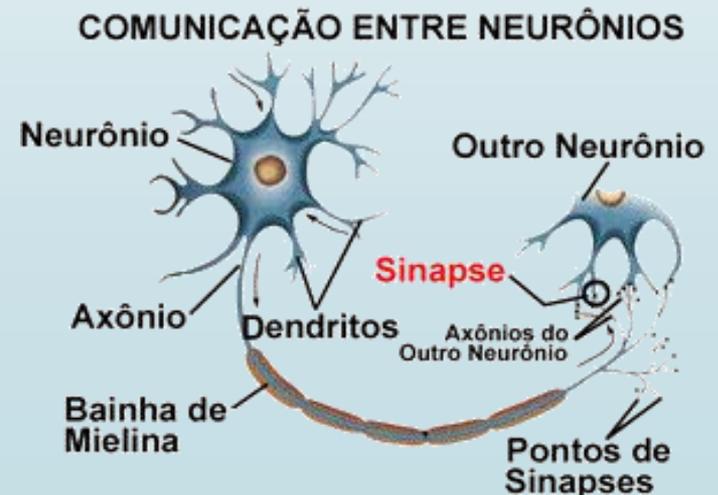
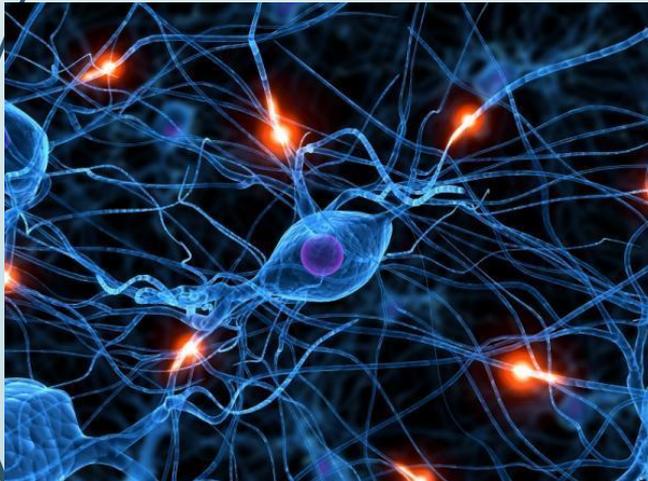
- Dormir bem para aprender.
- Aprender a dormir bem.



Imagine-se exausto e com muito sono, tendo que realizar qualquer tipo de atividade. Ruim não é mesmo?

- Educadores e **NEUROCIENTISTAS** têm batido nesta tecla: “dormir bem é imprescindível para um bom desempenho escolar”.
- Por quê?
- Horas reduzidas de sono afetam a **capacidade de concentração, influenciam o humor e alteram a disposição;**
- Também prejudicam a **consolidação do que é aprendido em sala de aula.**

- ▶ A falta de sono compromete o desempenho escolar, entre tantas atividades, **porque não dá chance para um “relaxamento” para as SINAPSES – LIGAÇÕES ENTRE OS NEURÔNIOS** – que são estimuladas intensamente enquanto estamos acordados.
- ▶ Precisamos de uma fase de recuperação, **EM REPOUSO COMPLETO**, para que novas informações sejam fixadas pelo cérebro (LOUZADA, 2017).



Enquanto dormimos, **O CÉREBRO CONTINUA TRABALHANDO**, memorizando o que foi aprendido e APAGANDO MEMÓRIAS DE CURTA DURAÇÃO, a fim de **“abrir espaço” para novos conhecimentos.**



- A National Sleep Foundation recomenda que os adolescentes durmam, **NO MÍNIMO, 8 HORAS** por noite.
- Segundo a mesma Fundação, **adolescentes que dormem menos que isso apresentam uma ou mais dessas características associadas à alteração do sono e vigília:** 1) sedentarismo, 2) uso excessivo de computadores, videogames e mídias digitais - por mais de 3 horas por dia, etc.

Fases do sono

Estágio 1: É a **FASE DE SONOLÊNCIA**, onde o indivíduo começa a sentir as primeiras sensações do sono. Nessa fase a pessoa pode ser facilmente despertada.

Estágio 2: Dura em média de 5 a 15 minutos. No estágio 2 **a atividade cardíaca é reduzida, relaxam-se os músculos e a temperatura do corpo cai**. É bem mais difícil de despertar o indivíduo.

Estágio 3: Muito semelhante com o estágio 4, diferencia-se apenas em relação ao nível de profundidade do sono, que é um pouco menor.

Estágio 4: Dura cerca de 40 minutos. É a fase onde o sono é muito profundo.

REM: é caracterizado pela intensa atividade cerebral, muito semelhante ao estado de vigília, nessa fase ocorrem movimentos oculares rápidos, o que explica o nome do estágio.

Sono, Memória & Aprendizagem

6h - 8h



O período é desfavorável ao estudo. Os bilhões de neurônios inertes durante o sono precisam de pelo menos 2 horas para voltar à ativa.

8h - 12h



O corpo libera hormônios, como o cortisol e os da tireóide, que estimulam a atividade dos neurônios. São 4 horas valiosas para a estimulação de informações

12h - 13h



Hora do almoço. O corpo está voltado para a produção de um conjunto de hormônios que confere a sensação de fome. A capacidade de concentração fica comprometida.

13h - 14h



O processo de digestão consome cerca de 1 hora e provoca ainda mais lentidão dos neurônios. Pesquisas revelam que uma sesta neste período potencializa a memória.

14h - 18h



O corpo volta a liberar hormônios que melhoram a performance dos neurônios. É boa hora para apreensão de novos conhecimentos.

18h - 21h



Bom momento para uma revisão da matéria. Novas pesquisas mostram que é justamente 12 horas depois do despertar que os neurônios mais se dedicam ao processamento de informações assimiladas ao longo do dia.

21h - 22h



O corpo produz a melatonina - o hormônio do sono - e o cérebro passa a funcionar em ritmo mais lento. O ideal é voltar a estudar no dia seguinte.

22h - 6h



STOP dormir

“Em cada **fase da vida** o sono que atua em nosso organismo, como regulador de emoções, memórias e descanso físico, necessita de horas, **VARIÁVEL PARA CADA PESSOA**”.

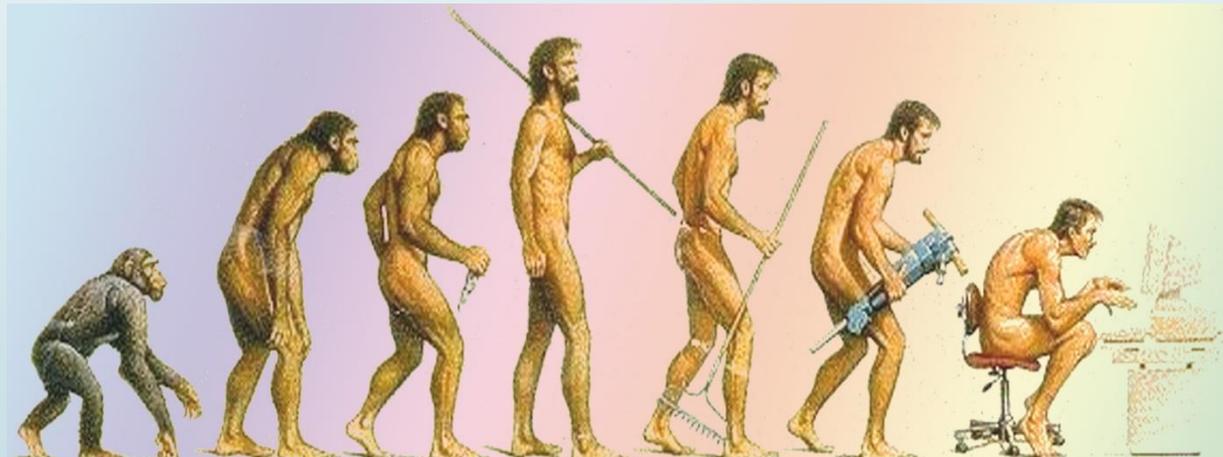
O SONO NECESSÁRIO

em cada fase da vida



“Precisamos lembrar que a história do homem iniciou-se juntamente com a história das técnicas, com a utilização de objetos que foram transformados em instrumentos diferenciados, evoluindo em complexidade juntamente com o processo de construção das sociedades humanas” (LÉVY, 2013).

Entrevista à Revista Gestão Educacional

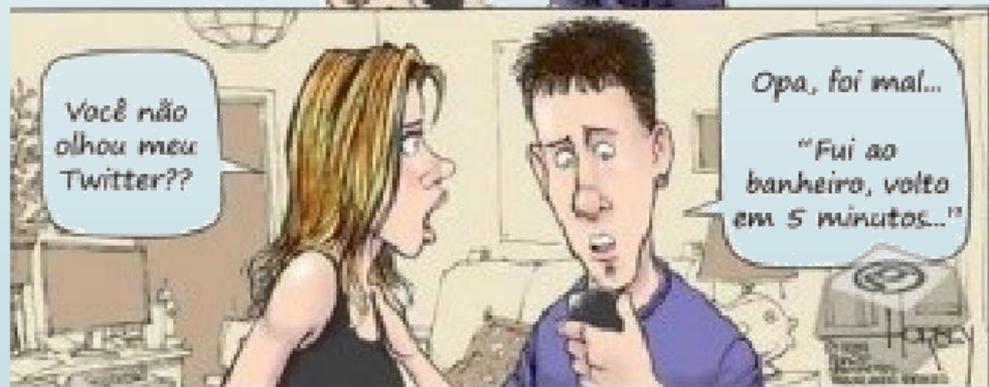




A internet e as mídias sociais

“A internet é a tecnologia que mais rapidamente se infiltrou na sociedade na história da humanidade. O telefone necessitou de 75 anos; o rádio precisou de 38 anos para chegar a 50 milhões usuários; a televisão, 15 anos; o computador, sete; e **a internet, quatro**” (RIEGLE, 2007 apud GÓMEZ, 2015).

Qual o problema?



Distúrbios causados pelo vício em tecnologia

- A pessoa passa a utilizar a tecnologia - uso de internet, jogos eletrônico e de smartphones - de forma **compulsiva e repetitiva** para além das necessidades do trabalho, ou do entretenimento.
- **Nomofobia** - transtorno psicológico - medo de ficar sem o celular.
- Eduardo Guedes – pesquisador da USP- afirma que o uso abusivo das redes sociais acontece porque falar de si mesmo gera prazer.
- Segundo ele, em uma conversa normal, falamos de nós mesmos 30% do tempo. **Nas redes sociais, falamos de nós cerca de 90% do tempo.** **E isso é alimentado pelas curtidas e comentários dos outros usuários.**
- **ALTERAÇÃO DO PADRÃO DO SONO.**
- A pessoa se torna extremamente dependente da opinião dos outros.



Qual o
problema?

Influência da mídia



Massificação dos conteúdos

ALIENAÇÃO

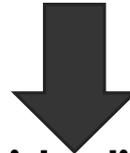
LUCRO

“Espetáculo para o ‘consumo’ das massas” (Paula Sibilia)



Qual o
problema?

DESVALORIZAÇÃO DA VIDA



Individualismo?

Egocentrismo?

ESCAPISMO

“A vida humana não é mais vista como um valor fundamental a respeitar e proteger”.

Como ter uma boa noite de sono?

São muitas dicas para lhe auxiliar a ter uma boa noite de sono. Especialistas recomendam coisas simples e que devem fazer parte de nossa rotina. Tais como:

- determine um horário para dormir e acordar todos os dias, inclusive nos finais de semana;
- evite tomar bebidas que contenham cafeína após às 17h;
- faça leituras leves antes de dormir, pois é uma boa forma de relaxar a mente e o corpo;
- **evite utilizar aparelhos eletrônicos quando for para a cama;**
- tente deixar o ambiente o mais escuro possível;
- cuidado com o que comer antes de dormir, alimentos pesados irão prejudicar o processo de descanso;
- uma boa alimentação auxilia tanto no sono quanto na memória.

Referências

GÓMEZ, Ángel. Educação na Era Digital: A Escola Educativa. Tradução: Marisa Guedes; Porto Alegre: Penso, 2015.

LÉVY, Pierre. Entrevista: Os benefícios das ferramentas virtuais para o ensino. 2013. Disponível em: <http://www.webaula.com.br/index.php/pt/acontece/noticias/2874-pierre-levy-fala-dos-beneficios-das-ferramentas-virtuais-para-a-educacao#sthash.JkFGBhxx.dpuf>.

VERASZTO, Estéfano Vizconde; SILVA, Dirceu da; MIRANDA, Nonato Assis; SIMON, Fernanda Oliveira. Tecnologia: buscando uma definição para o conceito. Prisma.com, n. 8, 2009.

Sites consultados:

<https://www.gazetadopovo.com.br/educacao/dormir-bem-para-aprender-pesquisa-mostra-que-sono-ruim-atrapalha-aprendizado-6cv0m31txcm9io46ugg4pclgj/>

https://www.bbc.com/portuguese/noticias/2015/02/150210_sono_idade_lgb

<https://www.colegiogeracao.com.br/a-importancia-do-sono-para-o-aprendizado/>

