

## INTERVENÇÃO

Não Durma no Ponto!

Autora: Viviane Wallau

### Plano da Intervenção

#### CONTEXTUALIZAÇÃO

O tema sono, apesar de sua importância não é algo abordado dentro das escolas nem muito discutido. Por esse e outros motivos que se decidiu desenvolver atividades de conscientização dos alunos, mostrando a eles a importância de uma rotina equilibrada de sono. Também tem-se como intuito, através da curiosidade destes estudantes, que eles reconheçam e reflitam sobre os seus hábitos, e o que de ruim estes maus hábitos podem estar causando ou causar a longo prazo. Orientar os educandos, fornecendo dicas para uma rotina saudável, que levarão a uma melhora na qualidade do sono.

#### HABILIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS

- Capacidade de reflexão sobre os tópicos abordados;
- Conscientização para correção de maus hábitos relacionados ao sono;
- Relação do assunto com o cotidiano e experiências vividas;
- Discussão a partir de curiosidades sobre o assunto.

#### CONHECIMENTOS MOBILIZADOS

- Conceituar sono e reconhecer suas fases;
- Entender a importância de uma rotina saudável de sono;
- Conhecer certos malefícios e benefícios causados pelo sono ou ausência deste;
- Reconhecer dicas que ajudam em uma rotina de sono mais adequada;
- Identificar doenças que podem ser causadas pela ausência de um sono saudável;
- Conhecer curiosidades envolvendo o assunto;
- Reconhecer o nível da qualidade do sono, individualmente, através de um teste.

#### PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A atividade será baseada, principalmente, em aulas expositivo- dialogadas, as quais irão conter tópicos que poderão abrir espaço para questionamentos, relatos e observações feitas pelos alunos. Durante a aula, será feita explanação com auxílio do data show. A apresentação também

conterá um teste, que será aplicado aos estudantes para que possam avaliar a qualidade de seu sono, individualmente. Durante a aula, serão aplicados questionários aos alunos, com perguntas relacionadas ao conhecimento deles sobre o assunto e também sobre seus hábitos. Estes questionários poderão ser aplicados antes ou depois da explanação. Eventualmente, poderá ser proposto o desenvolvimento de relatórios sobre o que os alunos aprenderam durante a aula, sua opinião sobre o tema e observações, por exemplo.

### Registro da Intervenção

Durante a manhã do dia 19 de agosto de 2016, realizou-se na escola E.E.E.M João Pedro Nunes, uma atividade intitulada “Não Durma no Ponto!”. A atividade abrangeu a turma 202, do 2º ano do ensino médio.

O objetivo da intervenção é conscientizar os estudantes sobre a importância de uma rotina saudável de sono, bem como sanar as dúvidas e discutir as curiosidades dos alunos sobre este assunto, que é tão pouco abordado. Para isso, foi desenvolvida uma aula expositivo- dialogada, que abriu espaço para que os alunos participassem e questionassem sobre o assunto. Em um segundo momento, para finalização da atividade, foi aplicado um teste. Os alunos puderam avaliar a qualidade do seu sono, individualmente, baseando-se no resultado do teste. Este consistiu em numerar determinadas situações, de acordo com suas chances de cochilar nestas, sendo que na escala de 0 à 3, quanto menor o número na escala menor a chance de dormir.

Os alunos participaram bastante durante a aula, tanto fazendo questionamentos, observações, relatos sobre situações que haviam presenciado ou então vivenciado. Eles ficaram empolgados com o tema, principalmente por serem surpreendidos com algumas considerações feitas, que até então desconheciam.





Imagem 1 e 2- Bolsista realizando explanação



Alunos da turma 202 assistindo a explicação

## AVALIAÇÃO

A avaliação será feita de forma qualitativa. Os alunos serão avaliados a partir de sua participação, comportamento, interesse e interação com a professora e demais colegas. A iniciativa de discutir o assunto e compartilhar experiências com os demais, também será valorizada.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABC DA SAÚDE. A importância do sono e as principais interferências. Disponível em:  
<<https://www.abcdasaude.com.br/odontologia/a-importancia-do-sono-e-as-principais-interferencias>>.  
Acesso em: 01 de jun. 2016.

INSTITUTO DO SONO. Sono. Disponível em: <<http://www.sono.org.br/sono/sono.php>>. Acesso em: 01 de jun.2016.