

すこやか

Há muitos benefícios em dormir cedo!

A frase “A criança que dorme cresce”, era verdadeira !!

Antes do exame de medidas físicas fiz uma mini aula de instruções de saúde. Desta vez foi sobre o “Sono”. Fala-se que as crianças de agora em comparação com as crianças de antigamente dormem tarde. Muitos devem achar que o sono é somente para descansar o corpo cansado. Mas não é somente isso. Enquanto dormimos ocorre muitas coisas boas para o corpo. Se não dormir cedo irá perder muitos benefícios!



Ao dormir cedo ganhará 4 grandes presentes!

Enquanto dormimos, temos sono “leve” e “profundo”, repetidas vezes no mesmo ritmo. E quando dormimos cedo e entramos em um sono profundo, ganhamos algo que é muito importante para o crescimento de todos.



4 Presentes Maravilhosos

- Os ossos e os músculos crescem o corpo fica grande e a pele fica condicionada.
- Conseguimos organizar dentro da cabeça e temos o aumento de concentração e de memória.
- Descansamos o corpo e a mente e ficamos mais saudáveis, protegendo o corpo de doenças.
- Ficamos mais calmos e tranquilos.



Mas, ao dormir tarde ou antes de dormir jogar game ou ficar somente mexendo no celular, acabaremos não recebendo este presente ou receberemos um presente bem pequeno.



O que há de errado em dormir tarde?

Fica sem apetite de manhã Sem concentração Cansa fácil Fica logo doente Fica logo nervoso Fica obeso



Não somente irá deixar de ganhar um importante presente para o crescimento do corpo como poderá ter suas notas ou capacidades físicas reduzidas. Pega gripe com facilidade. Fica logo nervoso. Engordará com facilidade. E terá pouco crescimento físico... Desta forma poderá ter vários deméritos.

As horas de sono necessárias para um aluno de primária é de 9 a 10 horas. De 1ª a 4ª série, procurar dormir até as 9 horas da noite. De 5ª a 6ª séries, procurar dormir até as 10 horas da noite.



Não jogue game ou fique assistindo algo no celular !

Ao assistir TV ou jogar game antes de dormir, poderá distanciar o sono com o estímulo ou a claridade dos aparelhos, assim as horas de sono diminuirão e o sono tomará-se de baixa qualidade. E nesta época de primária, uma época muito importante para o desenvolvimento e crescimento das pessoas, para que tenha um sono de boa qualidade e durma suficientemente bem, 1 hora antes de dormir não deve usar a mídia como celulares ou games e é aconselhável acostumarem-se a fazer uma preparação para dormir.

O resultado do exame de medidas físicas foi entregue.
Verifiquem o crescimento da criança e guardem o resultado em casa.

