

Dormir faz bem ao nosso desenvolvimento físico, psicológico e intelectual.

Se quisermos ser bons alunos e bons profissionais temos que dormir bem diariamente e cumprir estas regras:



- Ao jantar devemos fazer refeições leves para facilitar a digestão.

- Não devemos ingerir bebidas alcoólicas nem energéticas.

- Devemos dormir 10 horas por dia.

- Antes de deitar devemos fazer a nossa higiene pessoal.

- Devemos ir para cama sempre à mesma hora.

- Devemos vestir sempre um pijama confortável e adequado à época.

- O colchão e a roupa de cama devem ser leves e confortáveis.

- Para adormecer devemos fazer a leitura de um livro.

- Não devemos ver programas violentos e de linguagem imprópria.

- No quarto de dormir não devemos ter televisão, computador, consola, ...

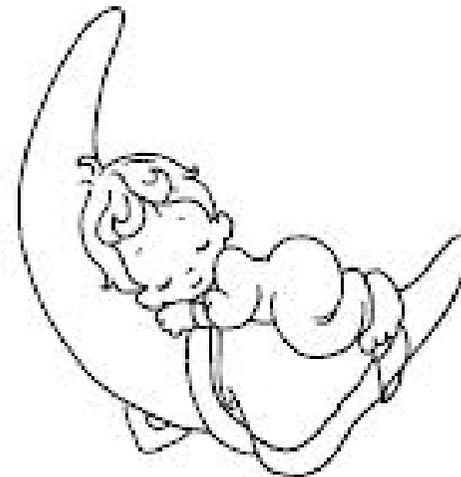


Pai, Mãe, Avó! Ajudem-me a dormir bem, ter bons sonhos e a ser bom estudante.

Enfim, crescer de forma equilibrada e saudável.

SONO – estado de repouso físico e mental absoluto; estado de repouso caracterizado pela supressão da atividade perceptiva e da motricidade voluntária, com diversos graus de profundidade, por uma dificuldade de provocar o despertar e por uma diminuição da atividade do cérebro.

DORMIR É
BOM
DORMIR
FAZ BEM



21 de Março de 2014