

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 22	CIÊNCIAS NATURAIS E CIDADANIA
ANO(S) 7 8.º	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p><u>Ciências Naturais</u></p> <p><u>Cidadania e Desenvolvimento: Saúde.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • O que é o sono? • Por que dormimos? • Quais as regras de higiene de sono? • Dormir será uma perda de tempo?

Temas do Bloco

O sono

Tarefa

3º ciclo/7|8º ano X

1.



Resolve

Selecione a opção correta.

O sono é regulado pelo cérebro, em particular pelo:

- a. Hipocampo
- b. Hipotálamo
- c. Hipófise
- d. Nenhuma das opções anteriores



2.



Resolve

**A privação de sono apresenta várias consequências.
Seleciona a opção correta.**

- a. Não tem impacto na qualidade de vida.
- b. Promove o desenvolvimento de diversas doenças (ex: diabetes, doenças cardiovasculares).
- c. Apenas provoca mau-humor.
- d. Só afeta as crianças.

3.

Concurso
“A Higiene do Sono”

PRAZO: 28 de maio de 2021

www.dge.mec.pt

Sleep apnea id | CNC CENTER FOR NEUROSCIENCE AND CELL BIOLOGY | 1 2 9 0 | UNIVERSIDADE DE COIMBRA | ADS ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE SONO | GASOXMED+ | ctt | direção-geral educação