

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º	45	DISCIPLINA	Estudo do Meio e Cidadania
ANO(S)	1.º ano		
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Identificar os fatores que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo, desenvolvendo rotinas diárias de higiene pessoal, alimentar, do vestuário e dos espaços de uso coletivo. Cidadania Saúde		

Título/Tema(s) do Bloco

A importância da higiene de sono

- O que é o sono?
- Porque precisamos de dormir?
- Qual a importância da higiene de sono?

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Pinta a opção correta.

Devemos todos dormir 8 horas por noite.

Verdadeiro

Falso

2. Pinta a opção correta.

Ler um livro ou ouvir histórias ajuda a adormecer.

Verdadeiro

Falso

1º ciclo/1.º ano

3. Pinta a opção correta.

Ver desenhos animados ao deitar ajuda a dormir.

Verdadeiro

Falso

1º ciclo/1.º ano

4. Pinta a opção correta.

Jogar no telemóvel/tablet ao deitar ajuda a dormir.

Verdadeiro

Falso

1º ciclo/1.º ano