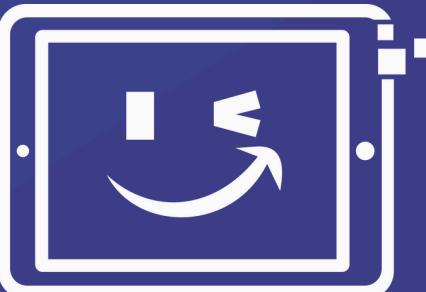




## TEMA DA AULA

Nosso Diário ..zzz  
de Sono





# CONTEXTO

Depois de ouvir e fazer as atividades no Livro do “OTTO em BOA NOITE, PESSOAL”, responda as perguntas:

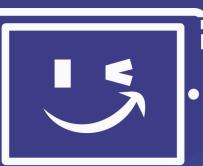
- Vocês gostaram da história?**
- O que Otto adorava?**
- Como ele sabia que era hora de descansar?**
- Além da sua mãe, quem mais falou que ele devia descansar?**





# CONTEXTO

- Era só Otto quem precisava descansar?
- Quais ideias ele teve para ajudar os amigos a descansar?
- Essas ideias ajudariam os aparelhos a descansarem?
- O que Otto deveria fazer para eles descansarem?





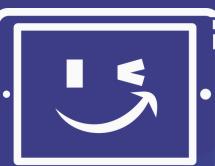
# DESAFIO

Você sabia que todos nós devemos ter um tempo mínimo de descanso por dia?



<b>Faixa Etária</b>	<b>Quantidade Mínima de Horas Diárias</b>
0 e 3 meses	14 horas
4 e 11 meses	12 horas.
1 a 2 anos	11 horas
3 a 5 anos	10 horas
6 a 12 anos	9 horas
13 a 18 anos	8 horas
Mais de 18 anos	7 horas

Organizações: OMS; Centros de Controle e Prevenção de Doenças; National Sleep Foundation





# DESAFIO

Desenhe, em seu caderno, um dos sonhos bons que você já teve enquanto descansava.





# MÃO NA MASSA

Preencha o Diário de Sono com as informações de ontem. Depois leve para casa para responder diariamente.



**Diário de Sono**

Complete seu DIÁRIO DE SONO. O Dia 1 deve ser completado com as informações de ontem. Os demais dias deverão ser preenchidos em casa. Na última coluna você deverá colar uma estrela se cumpriu as 9 horas de descanso necessárias para a sua idade.

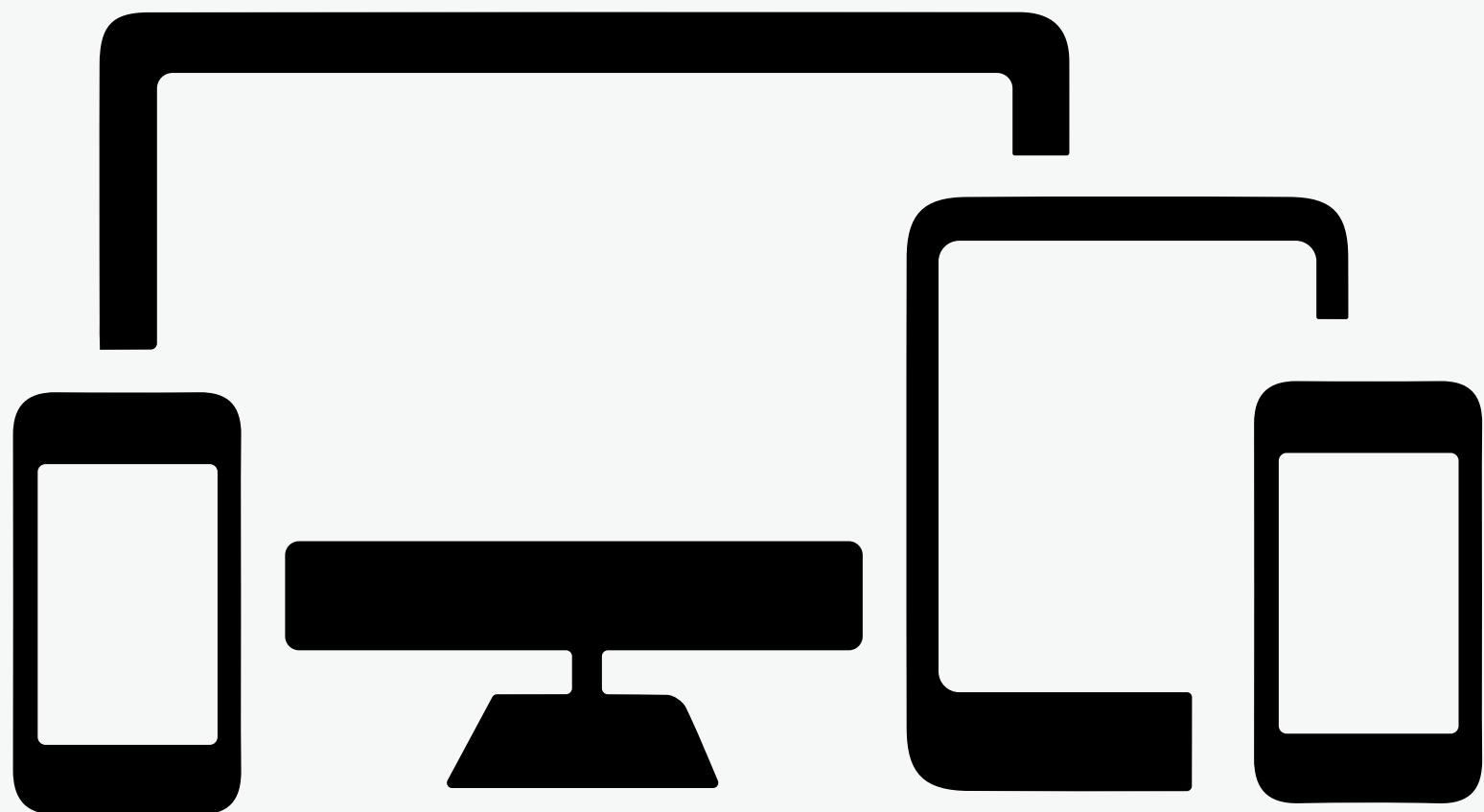
DIÁRIO DE SONO					
Dia	Horário em que foi descansar	Último aparelho usado na casa	Desligou o aparelho?	Horário em que acordou	Cumpriu as 9 horas de descanso
Dia 1					
Dia 2					
Dia 3					
Dia 4					
Dia 5					
Dia 6					
Dia 7					
Dia 8					
Dia 9					
Dia 10					
Dia 11					
Dia 12					
Dia 13					
Dia 14					
Dia 15					

Guardião Digital - [guardiao.education](http://guardiao.education)





Ouça a música "Boa noite, Aparelhos!" e reflita.





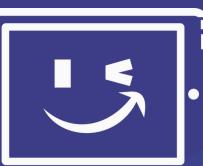
## O que Aprendemos?



Os aparelhos eletrônicos **precisam ser desligados** para descansar.



**As pessoas têm um tempo mínimo de descanso diário. Isso permite que elas vivam mais saudáveis, bem humoradas, com foco e com melhor possibilidade de tomar boas decisões.**





# Até a Próxima!

