



PREFEITURA MUNICIPAL

SÃO JOSÉ DO VALE DO RIO PRETO

São José pode mais!

Em parceria



**Material de Complementação
Escolar
Inglês 8º e 9º ano
03-08 a 14-08**

**Secretaria de Educação, Cultura,
Ciência e Tecnologia**

2020

DO YOU SLEEP WELL?

What time do you go to bed?
What time do you wake up?
Do you have good or bad sleeping habits?



Flickr.com/Duc Duc

TO WAKE UP



Phobay

TO SLEEP



Flickr.com/Duc Duc

TO GO TO BED



Dormir bem é muito bom. Mas você sabia que há vários fatores que interferem no nosso sono e que dormir é importante para a nossa saúde?

1. Que tal testar seus conhecimentos sobre esse assunto? Escreva M para Mitos ou F para Fatos. Depois confira as respostas e veja quantos pontos você fez.



FACTS

or

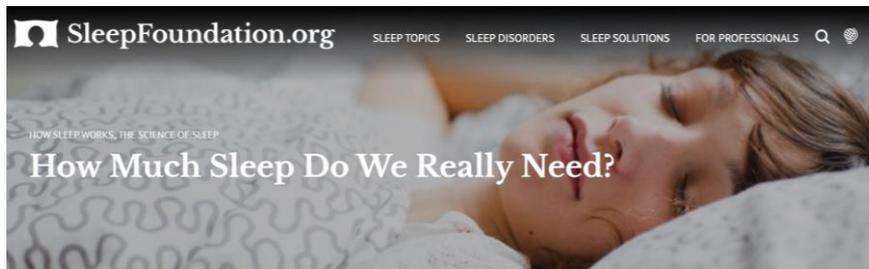
MYTHS



1. [] Assistir à TV na cama ajuda a relaxar.
2. [] O importante é dormir de seis a oito horas, mesmo que sejam divididas ao longo do dia.
3. [] Dormir durante o dia e ficar acordado à noite é normal.
4. [] Fazer atividade física antes de dormir atrapalha o sono.
5. [] Uma boa noite de sono contribui para a memória e concentração.
6. [] Jantar imediatamente antes de dormir ajuda para uma boa noite de sono.
7. [] Usar celular ou outros eletrônicos na cama antes de dormir pode prejudicar o sono.
8. [] A necessidade de horas de sono varia de acordo com a idade.

Confira as respostas na página 7

2. Answer the questions based on the text.



We all sleep, but **many of us** don't do it **well**. A **good night's rest** is essential to a **healthy** existence, protecting you physically and mentally. Unfortunately, many of us **struggle to fall asleep**, have bad **dreams**, can't wake up in the morning and then feel constantly **tired**!

GLOSSARY: **many of us** – muitos de nós; **well**.- bem; **a good night's rest** – um bom descanso noturno; **healthy** – saudável; **struggle to fall asleep**,- luta para conseguir dormir; **dreams**-sonhos; **tired** – cansado.

Sleep helps us maintain a healthy **weight** and a good balance of hormones, as well as controlling **sugar levels**. In terms of **mental health**, a great night's sleep **makes the brain work properly**. It helps us to **learn**, **remember**, solve problems and make decisions, as well as **safeguarding against** stress, **mood swings** and depression.

GLOSSARY: **weight** – peso; **sugar levels** – níveis de açúcar; **mental health** - saúde mental; **makes the brain work properly**- faz o cérebro funcionar direito; **learn**- aprender; **remember** – lembrar; **safeguarding against** – salvaguardar contra; **mood swings** – alterações de humor.

[Adapted from Sleep Foundation]

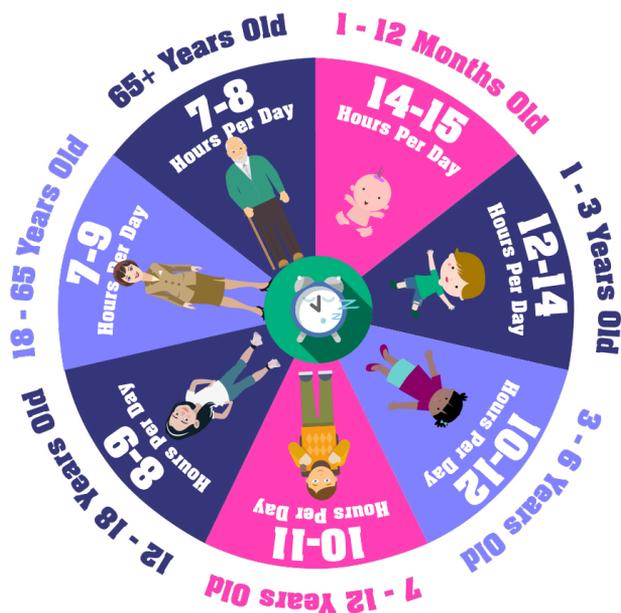


<https://www.sleepfoundation.org/articles/how-much-sleep-do-we-really-need>

- A. Quais as principais dificuldades que muitas pessoas enfrentam em relação ao sono?
- B. Em relação à saúde física, como uma boa noite de sono pode nos ajudar?
- C. Dormir é importante também para a saúde mental. Como o sono contribui para um bom desempenho escolar?
- D. “[...] **as well as safeguarding against stress, mood swings and depression.**”
Esse trecho apresenta mais algumas vantagens de se dormir bem. Tente explicar, em português, o significado dessa passagem.

DID YOU KNOW THAT...

STIMULANTS LIKE COFFEE AND ENERGY DRINKS, ALARM CLOCKS, AND EXTERNAL LIGHTS—INCLUDING THOSE FROM ELECTRONIC DEVICES—INTERFERES WITH OUR “NATURAL SLEEP/WAKE CYCLE?”



It's important to note that the hours on the chart are a guide and it's more important to focus on sleep quality, not quantity, and establish a good bedtime routine.

[Adapted from Sleep Council]



<https://sleepcouncil.org.uk/how-much-sleep-does-my-childneed/#:~:text=While%20there%20is%20no%20hard,around%20eight%20to%20nine%20hours.>

3. Write T (true) or F (false) based on the information above.

- Tomar café, chá ou outras bebidas estimulantes à noite ajudam a dormir.
- O uso de celulares na cama, na hora de dormir, pode prejudicar o sono.
- Cada faixa etária apresenta uma necessidade diferente de quantidade de horas de sono.
- Os bebês precisam dormir menos que os adolescentes.

Nesse período de quarentena, muitas pessoas estão com sua rotina de dormir/acordar alterada. Você está com dificuldades de dormir? E seus familiares? Como você se prepara para dormir?



<https://www.youtube.com/watch?v=5DIULOX-4ds>

