

## **DORMIR BEM PARA APRENDER MELHOR.**

SILVA, D. O. <sup>1</sup>, ARAÚJO, G. G. C. <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Escola São Benedito – Bagé – RS – Brasil – contato.esb@redeicm.org.br.

<sup>2</sup> Escola São Benedito – Bagé – RS – Brasil – contato.esb@redeicm.org.br.

### **RESUMO**

Este resumo tem por objetivo apresentar o trabalho de pesquisa realizado pelos alunos do 5º ano, da Escola de ensino fundamental São Benedito, da cidade de Bagé. A temática do referido trabalho se dá a partir da curiosidade dos próprios alunos, partindo do princípio que estudam no turno da manhã pela primeira vez, tiveram então que mudar seus hábitos e rotinas, como horário para ir para a cama e uso de eletrônicos antes de dormir. Quando em aula, estudamos sobre o sistema nervoso e suas particularidades, os alunos puderam observar quais aspectos (rotinas, hábitos, usos ou vícios) são relevantes para um bom funcionamento do cérebro e por consequência, da memória. Partindo deste ponto foi realizada uma pesquisa sobre os hábitos da turma e suas famílias quanto à rotina de sono, buscaram-se referenciais e artigos de divulgação científica que embasassem a pesquisa, e todos foram unânimes quanto à rotina de sono afetar na memória e na aprendizagem. Baseados na coleta de dados os alunos realizaram um diário onde todos da turma deixariam registradas suas rotinas, tanto na hora de dormir, como quando não estavam em aula, bem como também relato de sua participação e aproveitamento das aulas. Com base nos dados obtidos os alunos puderam observar como a privação do sono e uso de eletrônicos (muito frequente nesta idade) afetam seu desempenho em sala de aula, seja com dificuldade de compreensão de determinados conteúdos ou memorização dos mesmos e de informações simples.

Palavras-chave: Aprendizagem, sono, memória.