

ESCOLA E FAMÍLIA

Tela, sono e escola

Coordenação Pedagógica · COC Pinhal

Dá para perceber, pela turma, quem dormiu pouco. Não é impressão: o aluno que chega sem dormir fica irritado, esquece o combinado, chora por coisa pequena, não sustenta atenção na segunda aula e, no fim do dia, não lembra do que fez.

Essa criança não está desinteressada, nem mal-educada. Está com sono.

O que a gente tem observado

Segunda-feira é o pior dia, e não é coincidência: o fim de semana costuma desorganizar o horário de dormir.

Nas turmas maiores, o celular à noite é o principal motivo. A criança vai para a cama e continua acordada, por mais uma hora, às vezes duas.

Nas menores, é a televisão ou o tablet até o momento de apagar a luz. A tela até adormece a criança, mas o sono fica raso.

O que funciona

- Desligar as telas uns quarenta minutos antes de dormir, e deixar o aparelho fora do quarto. Só isso já muda a manhã seguinte.
- Manter o horário de dormir no fim de semana, com no máximo uma hora de diferença.
- Combinar isso com a criança, e não impor de surpresa. Explicar que é por causa do dia seguinte, não por castigo.

Aqui na escola, o celular fica desligado e guardado, do portão de entrada ao de saída, como manda a Lei 15.100. A diferença que isso fez na convivência e na atenção das turmas foi grande, e nos fez ter ainda mais certeza de que vale combinar o mesmo em casa, no horário do sono.