

Sou Barão

A Importância do sono na aprendizagem

DORMIR PARA APRENDER

- ✓ A ciência enfatiza que o sono é essencial à consolidação da memória e ao desempenho intelectual.
- ✓ A qualidade do sono afeta diretamente as funções intelectuais e artísticas, regulando o armazenamento de conhecimentos e experiências.
- ✓ Cada etapa do sono é utilizada pelo cérebro para estocar determinado tipo de informação

Musicais – são gravadas logo nos primeiros minutos;

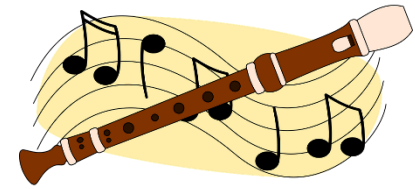
Pensamento lógico-matemático – são registradas nas etapas finais dos ciclos do sono, marcadas pela movimentação veloz dos olhos sob as pálpebras e permeadas de sonhos

(fase REM).

Processo de Armazenamento

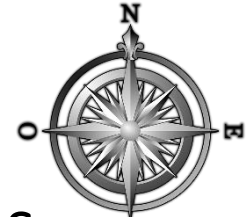
- Memória Motora: fases 1 e 2 do sono

Nessas duas fases mais leves do sono, o cérebro se encarrega de armazenar informações relacionadas a atividades como: tocar instrumentos musicais ou praticar esporte.



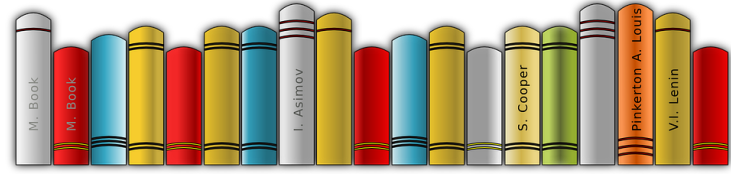
- Memória Espacial: fases 3 e 4 do sono

Armazenamento relacionado ao senso de direção. Sem^s essa memória não teríamos condições de nos deslocar de um local para outro.



- Memória Intelectual: fase REM

Fase responsável pelos sonhos. Ela é fundamental para o registro de novas informações relativas à atividade intelectual (por exemplo: o que se aprende em sala de aula).





Emoção: chave de entrada das informações no neocórtex

As emoções sentidas em intensidade, no momento em que você aprende, experiêcia algo, são responsáveis pela retenção das informações no neocórtex durante o período de sono.

As emoções têm dois sentidos de retenção:

- Positivo: a retenção se conclui e marca fatos importantes.
- Negativo: a emoção vivenciada em intensidade, em momentos traumáticos, auxilia a eliminar certas informações que seriam retidas.

O cérebro precisa desse equilíbrio entre as emoções, para não entrar em colapso.



Sono, memória e aprendizagem

- ✓ Período desfavorável de estudo: 6h às 8h (os neurônios, após acordar, precisam de 2h para voltar à ativa);
- ✓ Estimulação da atividade dos neurônios: 8h às 12h (são 4h fundamentais para a estimulação das informações);
- ✓ Horário do almoço: 12h às 13h (capacidade de concentração fica comprometida, devido à produção de um conjunto de hormônios que confere a sensação de fome);
- ✓ Lentidão neuronal: 13h às 14h (devido à digestão. O descanso nesse período potencializa a memória);
- ✓ Aquisição de novos conhecimentos: 14h às 18h (melhora na *performance* dos neurônios);
- ✓ Revisão do conteúdo de aula: 18h às 21h (após 12h do despertar, os neurônios têm um período de intensificação no processamento das informações assimiladas ao longo do dia);
- ✓ Cérebro mais lento: 21h às 22h (liberação de neurônios indutores do sono).

#Sou
Barão



debora@escolabarao.com.br

Psicóloga E.F.II e E.M.

#Sou
Barão

Escola
Barão
do Rio Branco

