

O sono e a luz

DONA CIÊNCIA



gibi

24



apresenta:

DONA CIÊNCIA

O sono e a luz

Idealizadora: Monica L. Andersen

Autora do texto: Laís F. Berro

Ilustração: Mônica Oka

Revisão: Kimi Tumkus

Olá! Eu sou
a Dona Ciência
e tenho
várias histórias
interessantes
para contar
a vocês!

Em cada gibi vou
mostrar como
a sociedade é
beneficiada com
as descobertas
feitas pelos
cientistas!

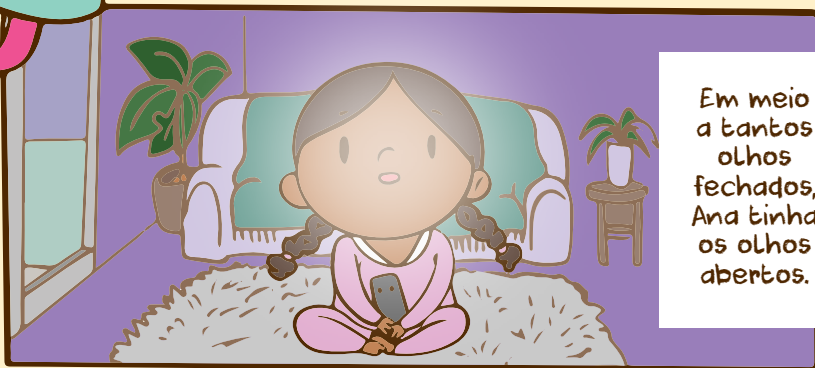
Neste gibi
vou contar
uma história sobre
**COMO A LUZ
PODE AFETAR
O NOSSO SONO!**



Já era noite. As estrelas estavam no céu, os passarinhos dormiam, os cachorrinhos dormiam, e até mesmo as crianças já dormiam.



Ou melhor, nem todas as crianças...

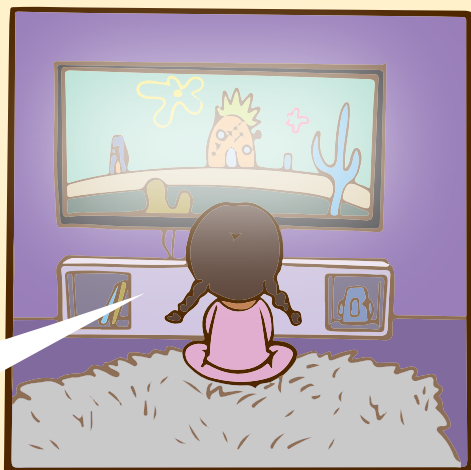


Em meio a tantos olhos fechados, Ana tinha os olhos abertos.

ANA!

Eu já falei para você desligar essa TV e ir para o seu quarto dormir!

Mas mãe, está passando desenho! E além do mais, eu não estou com sono!



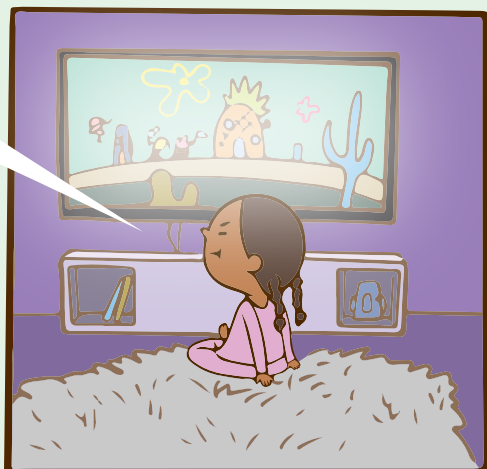
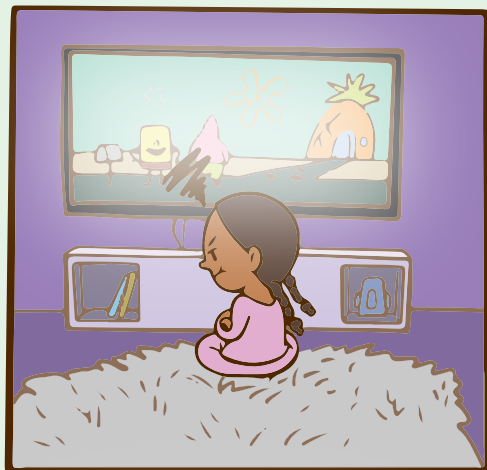
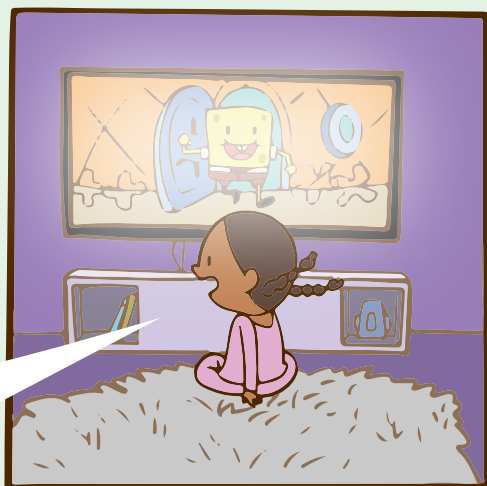
EU não quero
saber! Já passou
da sua hora de ir
dormir, vai já para
a cama!

Por que eu tenho
que ir dormir se você
ainda está acordada? Você
fica acordada até tarde
que eu sei!

De novo essa
pergunta, Ana? Toda
noite é a mesma
coisa! Eu já falei para
você que as crianças
precisam dormir
mais do que os
adultos!

Mas por quê?

**PORQUE SIM!
VAI DORMIR!**



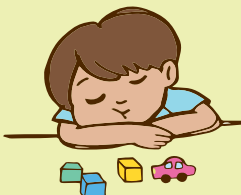


A MÃE DA ANA ESTÁ CERTA!



CRIANÇAS DE 3 A 5 ANOS

precisam de
cerca de 12 horas
de sono!



CRIANÇAS DE 6 A 13 ANOS

precisam de no
mínimo 10 horas
de sono!



QUANDO VOCÊ DORME, MUITAS COISAS ACONTECEM!

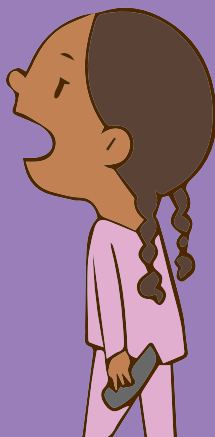
Você grava na memória tudo o que você aprendeu durante o dia e cria "soldados" (imunidade) para combater doenças! Durante o sono você também cresce bastante (libera hormônio de crescimento), e repõe as energias para ser muito forte durante o dia.

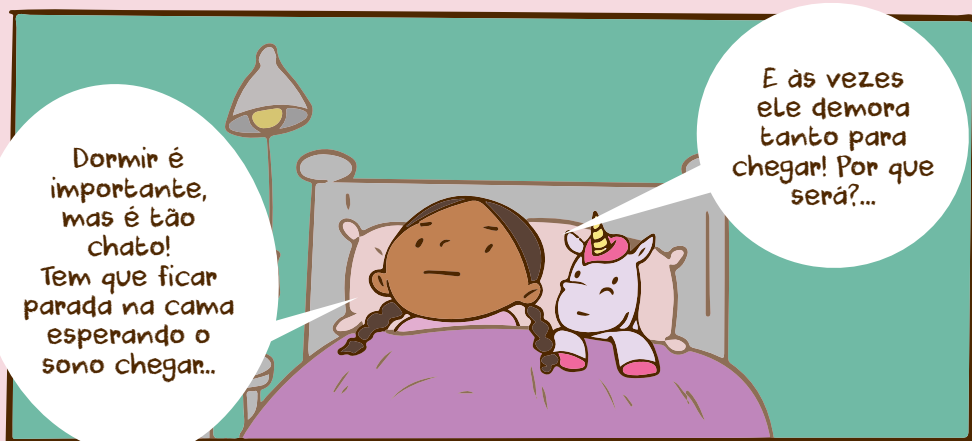
Por isso crianças precisam dormir mais!



Aaah,
agora eu
entendi.

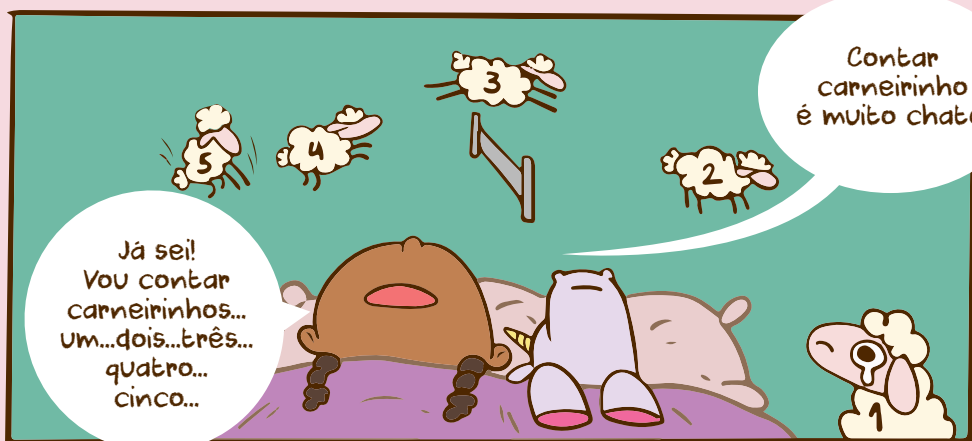
Obrigada, Dona
Ciência! Então eu
vou dormir... Boa
noite, mãe!





E às vezes
ele demora
tanto para
chegar! Por que
será?...

Dormir é
importante,
mas é tão
chato!
Tem que ficar
parada na cama
esperando o
sono chegar...



Contar
carneirinho
é muito chato!

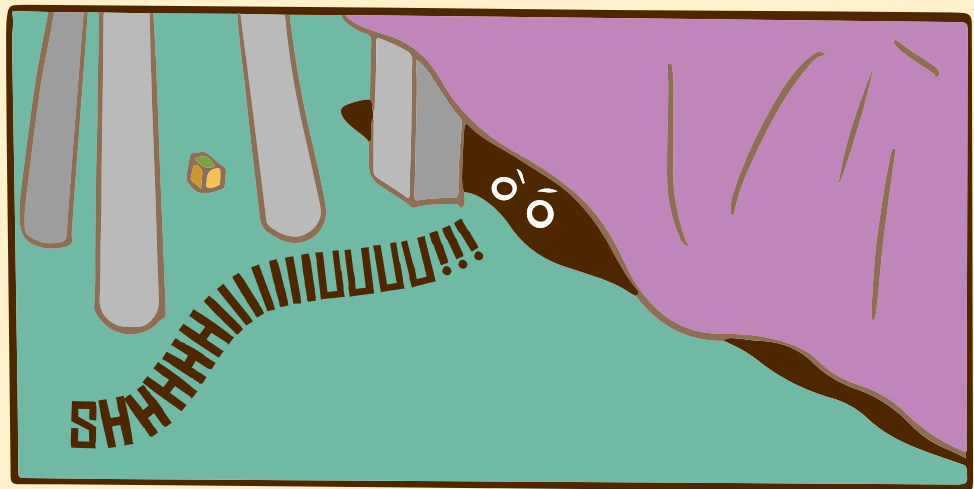
Já sei!
Vou contar
carneirinhos...
Um...dois...três...
quatro...
cinco...



"Era uma vez uma
princesa que conheceu
um príncipe na terra dos
felizes para sempre..."

Vou ler um
livro, ler
histórias
sempre me
dá um
soninho...

Deve ser
muito chato
ser princesa e
ter que ficar
se arrumando
todo dia...eu
quero mais
emoção!



O QUE É ISSO?!

Será que é o Ladrão?
Super-homem! Socorro,
vem me salvar!!

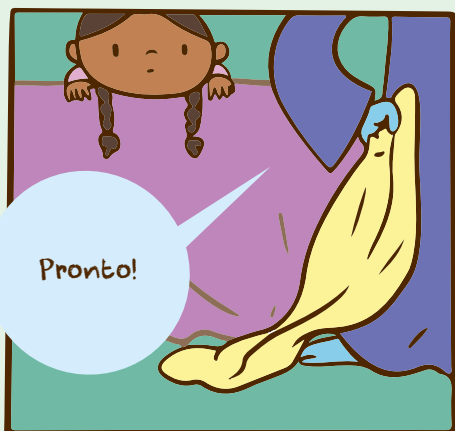
Ah não, e se for
a aranha que voltou
para se vingar? Desculpa,
Dona Aranha, eu não
queria te matar! Quer
dizer, queria, mas era só
no jogo, de mentirinha,
na vida real eu te
acho uma fofa!

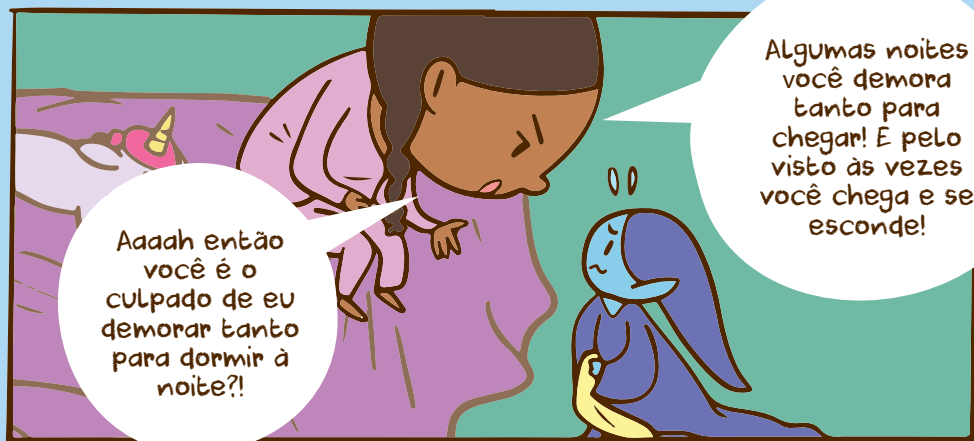
Shhiiuuu! Aqui
não é nenhuma
aranha, muito
menos Ladrão!

Quem é você,
então? Saia já daí
senão eu jogo meu
tablet na sua
cabeça!

Calma, Ana!
Não precisa
ficar brava!

O que? Você sabe
o meu nome?
Revele-se, Aranha
Falante, ou você irá
se arrepender!



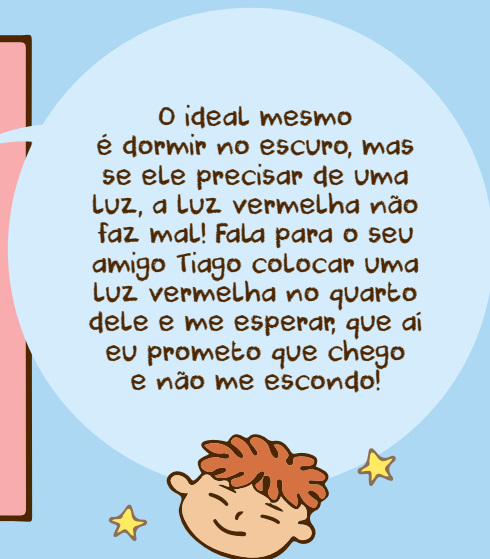
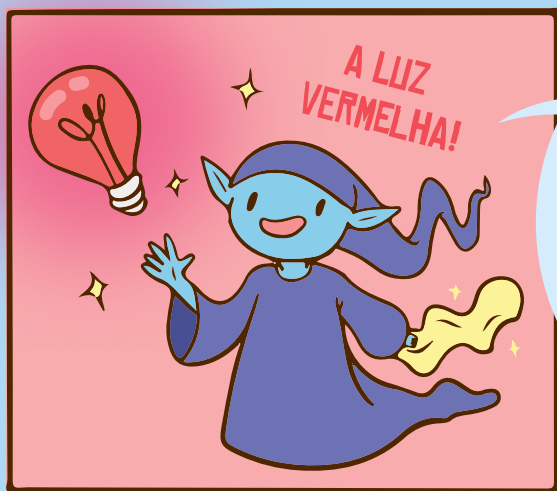












Puxa,
que legal!

Não vejo
a hora de
chegar na
escola
amanhã e
contar tudo
para ele!

Muito bem!
Mas se você quer
acordar para ir à
escola amanhã,
você precisa ir
dormir, o quanto
antes!

**DORMIR
BASTANTE TE
AJUDA A APRENDER
TUDO E A TER NOTAS
MELHORES!**

Sério?
Que legal!
Então
estou
pronta!

Mas Seu Sono,
essa conversa toda
me deixou muito
agitada. Não sei se eu
vou conseguir dormir
tão rápido assim,
não...

É para isso que eu
estou aqui! Deixa eu
te ajudar...

E se eu cantar
uma música
para você
dormir?

Eba, eu
adoro
música!



E assim, a Ana e o Sono finalmente se entenderam, e o Sono nunca mais se escondeu embaixo da cama!

Agora, todas as noites antes de dormir o Sono canta para Ana sua canção favorita de ninar!

BOA NOITE,
BOA NOITE CRIANÇA



MATERIAL DE ESCLARECIMENTO
SOBRE A INFLUÊNCIA DA LUZ NO SONO.

PARA O PAÍS SE DESENVOLVER,
É NECESSÁRIA A FORMAÇÃO SÓLIDA
DAS CRIANÇAS E JOVENS, FUTUROS
PROFISSIONAIS DESTA NAÇÃO.

