

## **Quando o sol nos troca as voltas...**

O que é que nos faz querer dormir sempre ao mesmo tempo todas as noites? Porque é que a meio da tarde sentimos necessidade de comer algo? Ao desmistificar o relógio biológico presente no nosso cérebro, podemos perceber de que modo pequenos elementos do nosso dia a dia, como as luzes provenientes dos nossos telemóveis podem prejudicar os nossos ciclos.

Os nossos hábitos afetam a saúde, o bem-estar e o ambiente. Para que as crianças sejam capazes de compreender os equilíbrios e as fragilidades dos comportamentos que envolvem a saúde e o bem-estar, espelhados nos seus hábitos quotidianos (de alimentação, de sono...) precisam da intervenção dos adultos.

A exploração do conhecimento que as crianças já têm (mas não sabem que têm) sobre os ciclos circadianos, pode ser um importante ponto de partida para a consciencialização e valorização de bons hábitos de sono e de alimentação e para compreender que o nosso corpo, fisiologicamente, está preparado para responder a diferentes estímulos de formas distintas durante o nosso ciclo de 24 horas. O saber das crianças associado à realização de atividades experimentais na área das Ciências e da Saúde apresenta-se como uma ótima estratégia para motivá-las a aprofundar o seu conhecimento sobre esta temática.

Nesta ação de curta duração, os docentes da Educação Pré-Escolar e do 1º Ciclo do Ensino Básico serão desafiados a estimular e a promover o interesse intrínseco das suas crianças sobre ciclos circadianos, partindo de conceitos básicos que despertam a sua curiosidade através de exemplos concretos e recursos práticos.

### **Modalidade:**

Ação de curta duração.

### **Destinatários:**

Docentes dos grupos de docência 100 e 110.

### **Estrutura:**

A ação de curta duração tem uma duração de 4 horas.

### **Calendarização:**

28 de maio de 2022, das 09h00 às 13h00

Número máximo de formandos: 25 | Número mínimo de formandos: 10

### **Local de formação:**

Formação presencial

### **Objetivos:**

- Debater a relevância do conhecimento das crianças como ponto de partida para a aprendizagem das ciências.
- Dar a conhecer e debater a metodologia IBSE (*Inquiry-Based Science Education*);
- Desenvolver fundamentos científicos de base essenciais à aprendizagem na área da Saúde e Bem-estar, com base na metodologia IBSE, de acordo com as orientações curriculares definidas para a educação pré-escolar e as aprendizagens essenciais definidas no currículo nacional para o ensino básico;
- Fornecer ferramentas e recursos que permitam encontrar abordagens atraentes, inovadoras e práticas para explorar diferentes temáticas científicas;
- Encorajar os educadores e professores de 1º ciclo a desenvolver projetos multidisciplinares, que contribuam para estimular a curiosidade e promover o interesse e motivação das crianças pelas Ciências e pela Saúde;
- Compreender o que são os ciclos circadianos;
- Conhecer algumas problemáticas associadas à sua perturbação;



- Perceber de que forma estão associados à vida quotidiana das crianças;
- Identificar fatores que os influenciam;
- Compreender como é que o nosso corpo, fisiologicamente, funciona durante os ciclos.

### **Metodologia:**

Sessão teórico-prática

- 1.ª parte: Enquadramento teórico e curricular de suporte à ação.
- 2.ª parte: Sessões práticas com dinâmicas de trabalho participativas.

As atividades propostas foram construídas usando a metodologia *Inquiry Based Science Learning* e versam a temática indicada sob diferentes perspetivas, pretendendo capacitar os formandos do conhecimento científico adequado para abordarem com os seus alunos a importância dos ciclos circadianos e como estes nos influenciam, em contexto teórico-prático e enquadrado com as orientações e os conteúdos curriculares definidos para estes níveis de educação e ensino.

### **Formadores:**

Ana Cláudia Miguel, Ciência Viva

Ricardo Vilela, Ciência Viva

### **Avaliação:**

O processo de avaliação irá incidir sobre a elaboração de uma atividade, escrita (máximo uma página A4) contendo uma proposta que reflita o conteúdo da formação.

Adicionalmente, será requerido o preenchimento de um questionário de avaliação da ação de formação.