

COMUNICADOS

SÉRIE FIQUE POR DENTRO

USO EXAGERADO DA INTERNET PODE PREJUDICAR O SONO E A APRENDIZAGEM DOS ALUNOS

Hábitos adquiridos pelos estudantes durante as férias são difíceis de perder na volta às aulas. O costume de ficar no computador até tarde, por exemplo, pode atrapalhar os alunos nesse início de ano letivo. As muitas horas dedicadas à internet, além de prejudicarem o sono, podem dificultar a rotina de estudos e atividades extraclasse das crianças e adolescentes.

Para o especialista em medicina do sono, Denis Martinez, manter uma rotina de poucas horas de sono pode ser prejudicial para o rendimento dos alunos.

_ Dormir é necessário para diversos tipos de aprendizagens – adverte Deniz.

Segundo ele, a área do córtex pré-frontal, que mantém a atenção, é a parte do cérebro que mais consome energia e que mais horas demora para recarregar essa energia durante o sono. Ou seja, para guardar as informações que aprendemos na escola, temos que dormir.

As atividades escolares também podem ser prejudicadas se os estudantes dedicarem muito tempo de seu dia à internet. A pedagoga e professora Helena Sporleder Côrtes, coordenadora de Pedagogia Multimeios e Informática Educativa da Faced/PUCRS, alerta para o uso consciente da rede e, se necessário, a definição de limites pelos pais e professores.

_ O uso responsável da internet precisa ser incentivado em casa e na escola, articulando-se à definição de limites claros acerca do tempo de dedicação a essa prática, que necessita ser distribuído entre diferentes atividades individuais e grupais – diz Helena.

Para ela, o acompanhamento permanente da família, orientando as buscas e pesquisas, e o diálogo constante sobre a importância do equilíbrio entre as várias atividades necessárias a uma formação educacional são pontos de referência obrigatórios para os estudantes.

Fonte: <http://wp.clicrbs.com.br/voltaasaulas/2011/02/25/uso-exagerado-da-internet-pode-prejudicar-o-sono-e-a-aprendizagem-dos-alunos/?topo=13,1,1,,13&status=encerrado>

