

INQUÉRITO/FORMULÁRIO – HIGIENE DO SONO

<https://www.apsono.com/index.php/pt/>

Ano?

Turma?

Idade? (Validar como nº entre 6 e 18)

Género?

- Masculino
- Feminino

Dormes (escolhe a opção mais correta)?

- No meu quarto (sozinho)
- Num quarto com outras pessoas/familiares
- Num quarto com irmã(s)
- Num quarto com irmão(s)
- Num quarto com irmão(s) e irmã(s)
- Outra situação

Considera que (habitualmente) dormes?

- Bem
- Mal
- Mais ou Menos

Costumas acordar (podes escolher mais de uma resposta)?

- Cansado
- Com muito sono
- Bem disposto/com Energia
- Disposição normal
- Irritado

Nº de horas que dorme habitualmente?

	- de 4	5	6	7	8	9	10	11	+ de 11
Dias úteis (2ª a 6ª feira)	<input type="checkbox"/>								
Fins de semana	<input type="checkbox"/>								

Quantas horas deverias dormir por dia?

A que horas deverias ir dormir?

Tem televisão no quarto?

- Sim
- Não

A que horas (mais ou menos) costuma (habitualmente) ir dormir?

	9	10	11	12	1	2	3	Depois das 4
Dias úteis (2ª a 6ª feira)	<input type="radio"/>							
Fins de semana	<input type="radio"/>							

Costuma ler antes de dormir?

- Sim
- Não

Costuma praticar exercício antes de ir dormir?

- Sim
- Não

Que regras/mandamentos do sono costumam cumprir (podes escolher/assinalar várias opções)?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

CONSELHOS DE HIGIENE DO SONO DA CRIANÇA E ADOLESCENTE

- 1** Ter um horário regular de sono | O horário de levantar e deitar deve ser o mesmo em todos os dias, não deve variar mais do que uma hora em fins de semana ou férias.
- 2** Ter rotina da hora de deitar | Antes de deitar deve haver uma sequência habitual de atitudes para a preparação para o sono, como banho, jantar, ida para o quarto, leitura, música calma.
- 3** Ter ambiente do quarto sossegado e escuro, temperatura amena | O quarto deve ser sentido como um local agradável.
- 4** Desligar o equipamento eletrónico uma hora antes de dormir e deixá-lo fora do quarto | A luminosidade e o ruído dos computadores, telemóveis, consolas de jogos, televisão, atrasam a chegada do sono e provocam despertares durante a noite.
- 5** Não ter fome ao deitar | A sensação de fome pode perturbar o adormecimento.
- 6** Evitar alimentos ou bebidas com estimulantes nas várias horas que antecedem o sono | Várias bebidas (ex. coca-cola, refrigerantes, chá, café) e alimentos (ex. chocolate) contêm cafeína, que podem perturbar o sono se ingeridos depois da hora do lanche.
- 7** Não ingerir líquidos excessivos ao deitar ou durante as horas noturnas | A necessidade de ir ao WC durante a noite pode levar a despertares repetidos.
- 8** Evitar atividades vigorosas nas 2 horas que antecedem a hora de deitar | O exercício físico é muito importante, mas as atividades muito enérgicas podem atrasar o sono.

Os teus resultados escolares são?

- Muito bons
- Bons
- Regulares/suficientes
- Insuficientes/Fracos

Já reprovaste alguma vez?

- Sim
- Não

SE SIM – Secção diferente

Quantas vezes já reprovaste?

Em que anos reprovaste?

	Nunca	1 vez	2 vezes	+ de 2 vezes
1º Ciclo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2º Ciclo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3º Ciclo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Verdade ou Mentira?

**Podemos treinar o nosso corpo para precisar de menos sono.
As sextas não são saudáveis.**

Secção identificação de aluno

Nome? Ano? Turma? 

Quebra de secção-----

Secção Perguntas

1(10 pontos) - A UNIDADE MÍNIMA DE INFORMAÇÃO É?

- BIT
- BYTE
- HERTZ

2(10 pontos) - A maior unidade de informação?

Selecciona a opção correta:

- BIT
- BYTE
- MEGABYTE
- GIGABYTE
- TERABYTE

Classifica de verdadeiro ou falso:

3(20 pontos) -- 8 bits formam um byte

- Verdadeiro
- Falso

4(20 pontos) -- 1024 bytes formam um kilobyte

- Verdadeiro
- Falso

5(20 pontos) -- 2024 Megabytes formam um Gigabyte

- Verdadeiro
- Falso

6(20 pontos) -- 1 TB = 1024 GB

- Verdadeiro
- Falso