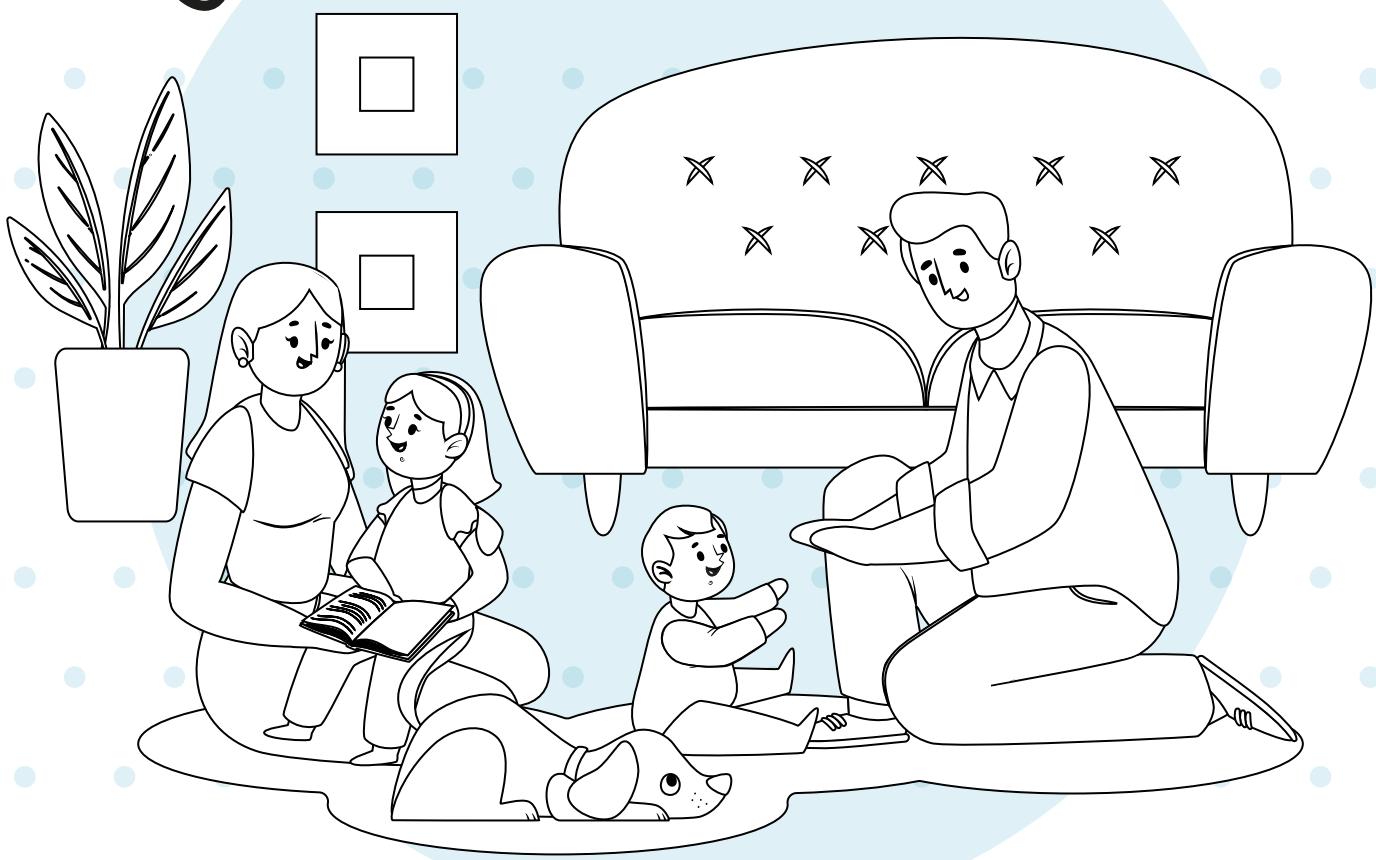


# JESSICA MOURA

## COLORIR, BRINCAR E SONHAR

CADERNO DE ATIVIDADES  
Imprima e divirtam-se juntos!



Adquira o livro aqui:  
[editoraintegrative.com](http://editoraintegrative.com)



**Olá, eu sou  
Jessica Moura!**

Escrevi o livro Além do Sono,  
com uma visão integrativa  
para voltar às nossas origens  
e transformar os  
relacionamentos e as noites  
de sono infantil e familiar.

Como forma  
prática para você cuidar  
do sono da sua criança,  
preparei esse caderno de  
atividades que você pode  
imprimir e se divertir  
em família.



Copyright © 2020 Integrative Publishing Company  
Direitos reservados e protegidos pela Lei nº 9.610, de 19/2/1998.  
Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida por  
qualquer meio sem prévia autorização da editora Integrative.

Projeto gráfico, diagramação e capa: Elisa Zubcov | @elisazubcov  
ilustrações: edições de recursos do site Freepik.com



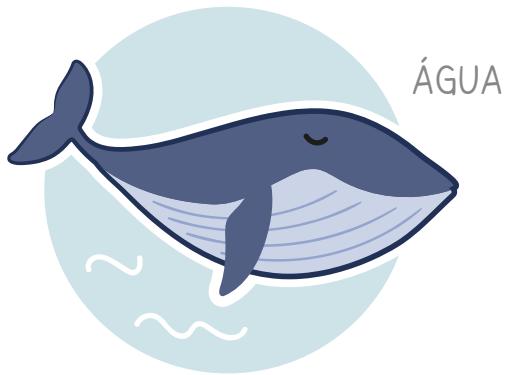


Bom dia!  
Uma boa noite de  
sono me ajuda a ter  
energia para  
começar o meu dia.

De manhã, seus olhos e  
cérebro entendem que  
é hora de acordar por  
causa da luz.

Todos os animais dormem, desde as  
formiguinhas até as baleias.

Animais não dormem como os  
humanos, alguns dormem muito  
mais que você e outros muito menos.



DESENHE VOCÊ  
DORMINDO AQUI

Como você se sente quando não dormem bem?

Assinale com um "X" e explique o motivo que você acredita se sentir assim.



CANSADO



TRISTE



CHATEADO



AGITADO



Dormir ajuda o cérebro a aprender, se concentrar e resolver problemas. Mesmo quando você está dormindo o seu corpo está bem ocupado se preparando para o dia.

O morcego dorme quase 20 horas por dia, porém ele dorme de cabeça para baixo.



E você,  
quantas horas  
dorme por dia?  
\_\_\_\_\_.

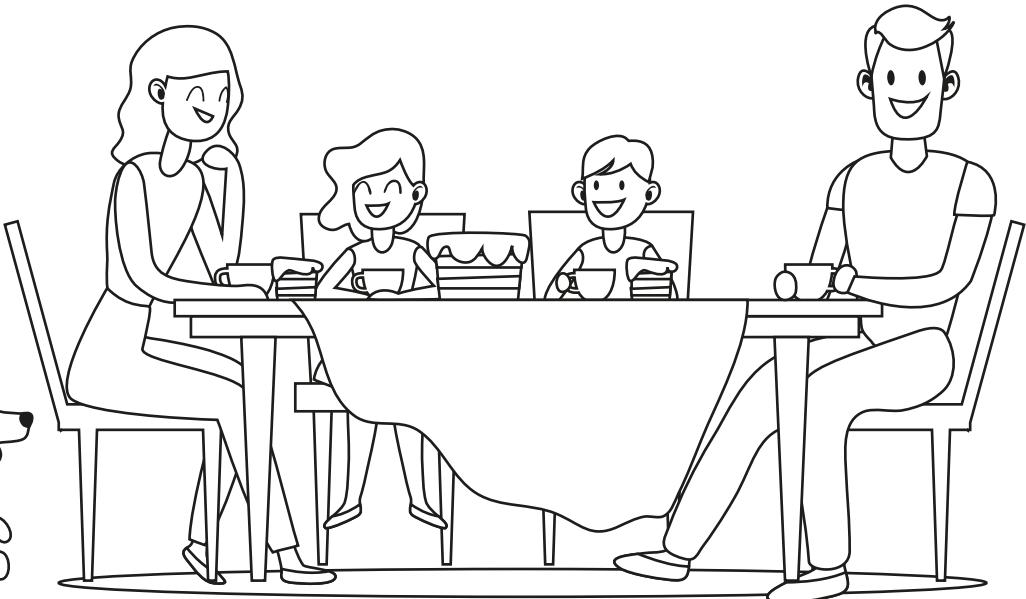
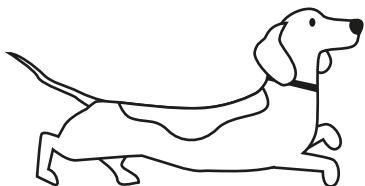
O tigre dorme aproximadamente 16 horas por dia.



Crianças precisam de aproximadamente 10-12 horas de sono por noite. Conforme você cresce, não há necessidade para tirar tantas sonecas, mas um bom descanso após o almoço faz bem para qualquer idade!

Vamos  
colorir!

Quando acordo  
tenho momentos  
especiais com a  
minha família.



A natureza ajuda meu corpo a ter um sono de melhor qualidade quando a noite chegar:



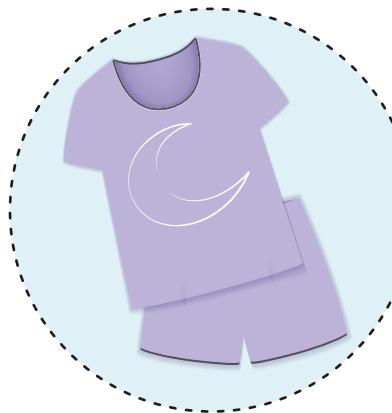
Aqui na minha casa nós honramos a noite desligando a TV e reduzindo as luzes, assim ajudamos o nosso corpo a se preparar para dormir.



O cérebro produz um hormônio chamado melatonina, e ele te ajuda a relaxar e ficar sonolento para dormir.

## MEU RITUAL DE SONO

Recorte e cole 3 ou 4 atividades para montar o seu ritual de sono. Você pode colocar na parede de seu quarto para se preparar para dormir todas as noites!



Todas as noites antes de dormir marque com um "X"  
para garantir que seu quarto esteja pronto.

PARA DORMIR PRECISO QUE MEU QUARTO ESTEJA:



Com uma  
temperatura fresca  
e agradável



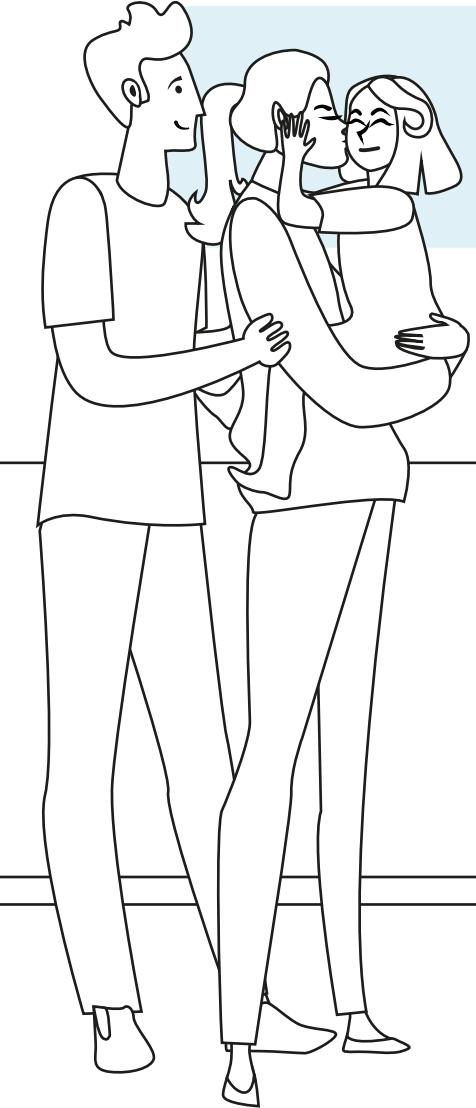
Quieto e sem  
barulhos



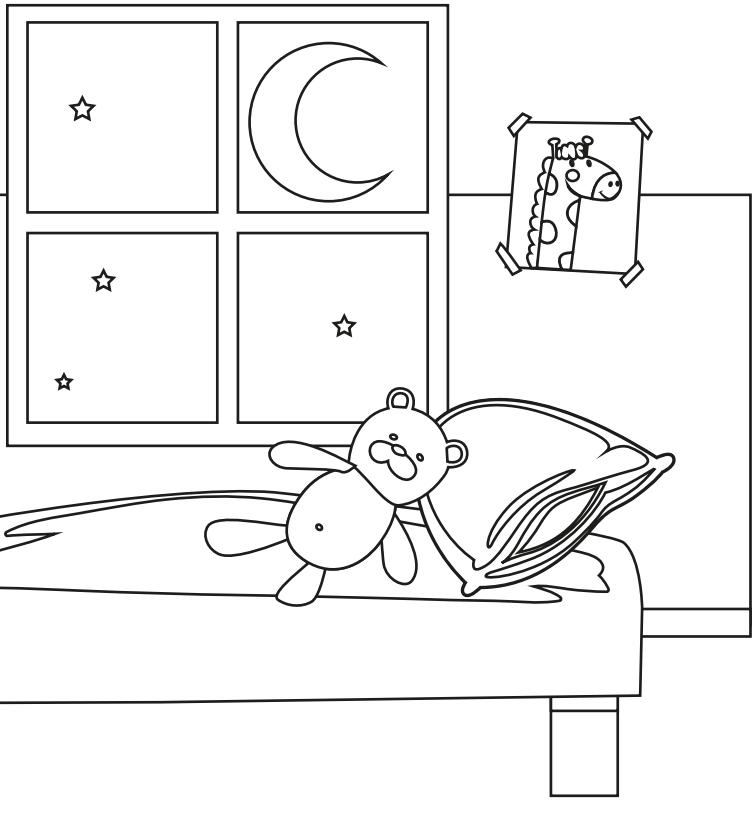
Escuro e sem luzes  
de TV ou eletrônicos  
também

E então eu preparam meu amiguinho para dormir, igual mamãe faz comigo.

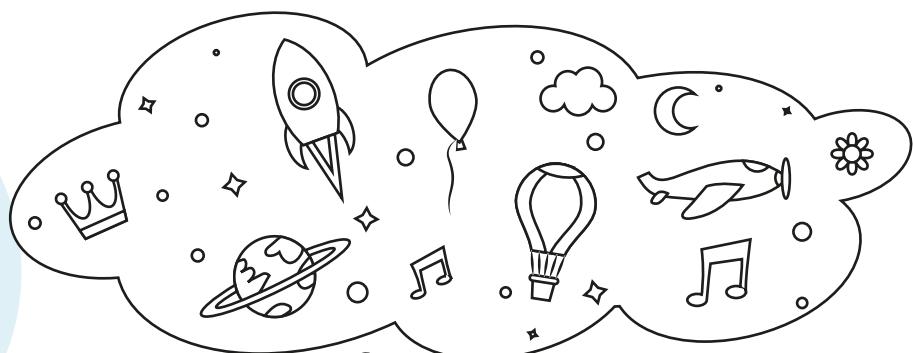


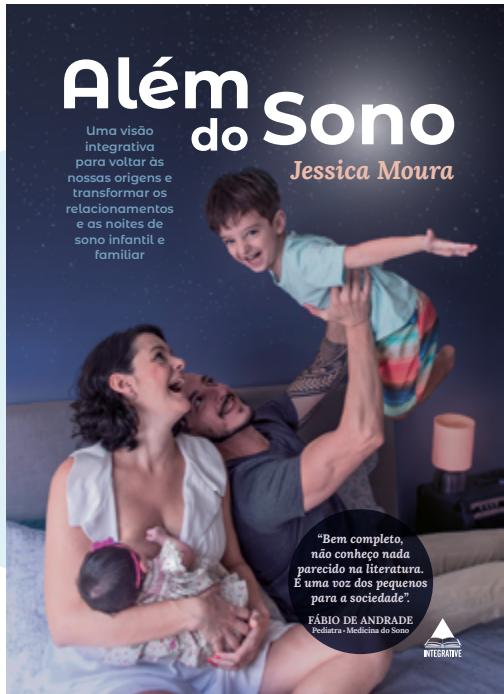


Mesmo à noite me sinto seguro e amado!  
Tive um dia muito bom, e sei que posso contar com a  
minha mamãe e o meu papai sempre que eu precisar.  
Por isso posso dormir sossegado.



Boa noite!  
Terei bons sonhos  
e amanhã mal  
posso esperar  
para compartilhar  
sobre eles com a  
minha família.





Adquira o livro aqui:  
[editoraintegrative.com](http://editoraintegrative.com)



[editoraintegrative](#)  
[institute.familywellness](#)