

Dia e Noite: Regularidades Celestes

ANA NUNES

"Você vai longe na vida na medida em que for afetuoso com os jovens, piedoso com os idosos, solidário com os perseverantes e tolerante com os fracos e com os fortes. Porque, em algum momento de sua vida, você terá sido todos eles."

– George W. Carver

Compiled 20 de agosto de 2020

Este material é uma das ferramentas desenvolvidas por mim, a fim de que o ensino remoto seja satisfatório e proveitoso. Leiam com atenção para a realização da atividade posteriormente. Um bom estudo a todos!

I. CICLO DIA/NOITE

Depois do dia vem a noite. Depois da noite vem o dia. E assim a natureza repete esse ciclo indefinidamente. É uma regularidade da natureza.

II. RITMO BIOLÓGICO

Cada animal está adaptado ao ciclo dia/noite. Alguns são ativos à noite e descansam durante o dia. Outros fazem o contrário.

A maioria das espécies de coruja é ativa à noite e dorme durante o dia. Os pardais são ativos de dia e descansam à noite. Animais de uma mesma espécie se comportam da mesma maneira. Cada espécie tem o seu ritmo biológico, ou seja, o seu ritmo de vida.

As plantas também exibem ritmo biológico. Existe uma planta chamada onze-horas, cujas flores ficam abertas durante o dia e fechadas durante a noite. Já o girassol é uma planta cujas flores ficam bem abertas e se movem para ficar sempre viradas para o sol, quando o dia está iluminado.

III. O SEU CICLO DIA/NOITE

Todo ser humano tem seu ciclo dia/noite, também conhecido como ritmo circadiano. Nosso corpo precisa de descanso, e o momento mais adequado para o ser humano descansar é durante a noite.

Estabelecer horários regulares para deitar e levantar ajuda a ter uma vida regrada e sadia. Para dormir bem, procure deixar o ambiente calmo, evitando possíveis fontes de ruídos.

IV. A VARIAÇÃO DOS PERÍODOS DIURNO E NOTURNO AO LONGO DO ANO

Nas localidades não muito próximas à linha do Equador, a duração dos períodos diurno e noturno varia no decorrer do ano. Há um dia em que o período diurno é o mais longo do ano e o período noturno é o mais curto. No Hemisfério Sul, essa data ocorre em dezembro e é conhecida como solstício de verão. Há também um dia no ano em que ocorre o contrário. No Hemisfério Sul, essa data ocorre em junho e se chama solstício de inverno.

No ano, há um dia em março e um dia em setembro em que o período diurno e o noturno têm a mesma duração. São as datas, no Hemisfério Sul, do equinócio de outono e do equinócio de primavera, respectivamente.

V. ESTAÇÕES DO ANO

As estações do ano são os períodos de aproximadamente 3 meses cada, entre um solstício e um equinócio.

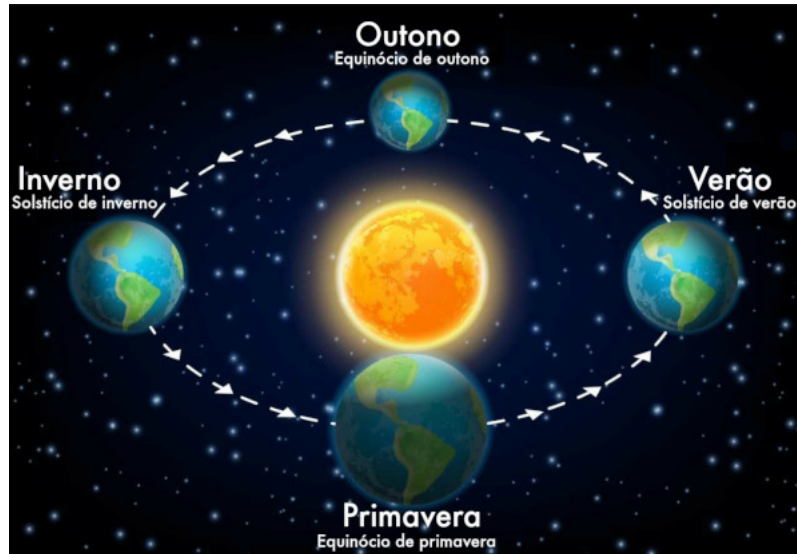


Fig. 1. Estações