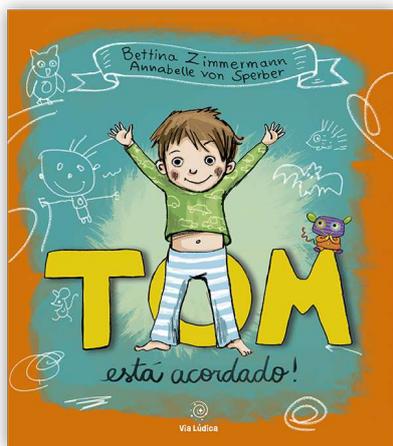


Na sala de aula

ROTEIRO DE LEITURA | TOM ESTÁ ACORDADO!

Texto: Bettina Zimmermann
Ilustrações: Annabelle von Sperber
Tradução: Hedi Gnädinger

Gênero literário: fábula
Etapas escolares: Ensino Fundamental – Anos Iniciais



Tom está acordado! é uma encantadora história contada a partir de um sensível diálogo entre mãe e filho. Tom perde o sono e, ao encontrar sua mãe acordada, quer logo viver sua rotina diurna, pois se sente desperto e disposto. Mas será que o pequeno conseguirá vivenciar todas as atividades que faz durante o dia no período noturno?

Com essa leitura, os estudantes poderão refletir sobre a importância do sono noturno para a saúde e serão convidados a criar um universo paralelo a partir da imaginação, além de apreciar momentos de relaxamento inspirados pela obra literária.

Antes da leitura



EI03EO04; EI03EF07

Para a familiarização com o tema, acolha o grupo no ambiente preparado de acordo com as orientações compartilhadas neste roteiro. Em seguida, pergunte às crianças:

Dica

Crie um ambiente aconchegante, com um tapete e almofadas espalhadas pelo chão. Recomendamos que, ao receber os estudantes, o espaço esteja iluminado com luz suave e acompanhado de músicas relaxantes ao fundo.



- Como se sentiram ao entrar aqui?
- Quais atividades vocês sentem vontade de realizar neste espaço?
- Esse ambiente estimula a realização de atividades mais agitadas, como correr, pular e gritar?

Essas perguntas têm o objetivo de encorajar uma reflexão sobre como ambientes mais escuros promovem o relaxamento, enquanto ambientes claros, por outro lado, incentivam a agitação, já que o cérebro recebe estímulos que o mantêm em alerta.

Todas as informações pré-textuais de uma obra literária contribuem para a construção de hipóteses e o desenvolvimento de um leitor proficiente. Por isso, apresente a capa do livro aos estudantes, fazendo a leitura do título e do nome da autora, da ilustradora e da editora. Após ler os nomes, mostre as fotos e as minibiografias de cada uma delas, conforme aparecem na página de rosto do livro. Compartilhar as fotos contribui para aproximar o leitor dos autores, o que ajuda na identificação do autor e no reconhecimento da identidade de suas produções. Nessa mesma página, faça a leitura da dedicatória e leia a sinopse dando ênfase à pergunta final:

“ *Seu dia começa agora! Será que isso é possível?* ”

Oportunize aos estudantes que levantem suas hipóteses sobre a história a partir dessa pergunta disparadora.

Para Dylan, que sempre acha o sono chato, e para Eileen, que inventou o monstinho.



Para Dylan, que sempre acha o sono chato, e para Eileen, que inventou o monstinho.



Bettina Zimmermann, nascida em 1975, é uma das atrizes alemãs mais conhecidas e já recebeu vários prêmios. Seu filho nasceu em 2008, e ela vive com a família em Berlim, Alemanha.



Bettina Zimmermann, nascida em 1975, é uma das atrizes alemãs mais conhecidas e já recebeu vários prêmios. Seu filho nasceu em 2008, e ela vive com a família em Berlim, Alemanha.



Annabelle von Sperber, nascida em 1973, já ilustrou mais de cem livros. Ela estudou ilustração na Faculdade de Artes Aplicadas, em Hamburgo, e trabalha como ilustradora, autora e professora de ilustração em Berlim. Annabelle tem uma filha.



Annabelle von Sperber, nascida em 1973, já ilustrou mais de cem livros. Ela estudou ilustração na Faculdade de Artes Aplicadas, em Hamburgo, e trabalha como ilustradora, autora e professora de ilustração em Berlim. Annabelle tem uma filha.

Durante a leitura

 EI03EF01; EI03EO04

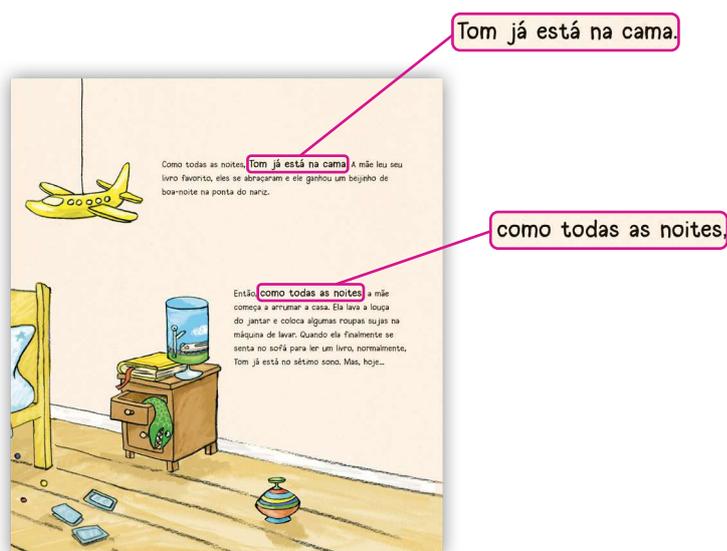
Ritual do sono

Após fazer a leitura da página retratada a seguir, faça a seguinte pergunta disparadora:



- Antes de dormir, a mãe do Tom fez com ele o que faz todas as noites? Alguém aqui também tem algum ritual do sono? Algo que faça todas as noites antes de dormir.
- Por que esse ritual do sono é importante?

Após escutar as respostas dos estudantes, explique sobre como ter um ritual antes de dormir pode nos ajudar a pegar no sono com mais tranquilidade e ter uma noite calma e reparadora.



Para saber mais

Estabelecer uma rotina de sono regular é fundamental para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional das crianças. Nesse contexto, atividades relaxantes antes de dormir, como leitura e banhos mornos, ajudam a preparar o corpo para o descanso, enquanto horários consistentes fortalecem o relógio biológico.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta a qualidade do sono como essencial para a saúde integral. Logo, evitar o uso de telas antes de dormir também é uma prática recomendada para preservar a produção de melatonina, o hormônio do sono (Lora, 2024).

Despertar noturno

Após a leitura da página retratada a seguir, pergunte:



- Alguém aqui, assim como Tom, já perdeu o sono no meio da noite e se sentiu disposto?
- O que você desejou fazer quando acordou?
- Foi possível fazer o que desejava?

Aproveite as respostas para oportunizar um espaço de troca, questionando o que cada um desejou fazer ao acordar e se foi possível realizar o que queria. Incentive os estudantes a falar sobre suas experiências pessoais relacionadas a despertares noturnos, validando suas vivências e abrindo espaço para discutir estratégias

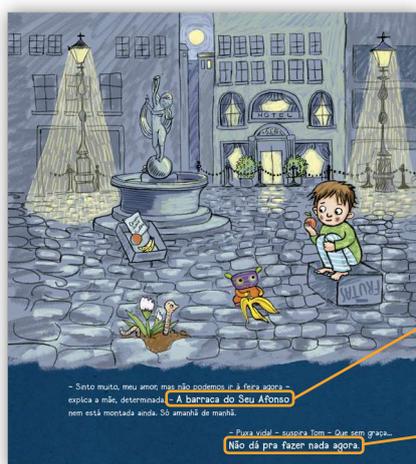
relaxantes e saudáveis para lidar com essas situações, como praticar técnicas de respiração, contar algo positivo do dia ou ouvir histórias curtas para voltar a dormir.

- Tom, o que você está fazendo aqui?



Estamos no meio da noite!

Depois de ler a página retratada a seguir, pergunte às crianças:



- A barraca do Seu Afonso

Não dá pra fazer nada agora.



- Por que não é possível Tom fazer nenhuma das atividades que deseja agora?
- Quem sabe dizer o que devemos priorizar durante o período noturno?
- Vocês gostam de dormir?
- Por que é importante dormirmos bem à noite?

Conduza a conversa destacando os benefícios de uma noite de sono reparadora, como o descanso do corpo, o crescimento e a energia para o dia seguinte. Explique que o sono é essencial para a saúde e o bem-estar, e complemente retomando a leitura do livro, cuja continuação reforçará a importância do descanso para Tom e para todos.

Para saber mais

Ter uma boa qualidade de sono é tão importante quanto a quantidade de horas dormidas. Durante o sono profundo, o corpo e o cérebro têm a chance de se recuperar, consolidando memórias e promovendo o crescimento físico e emocional. Uma boa noite de sono melhora a função cognitiva, a atenção e o humor, além de fortalecer o sistema imunológico. Evitar interrupções, como os ruídos ou a exposição a luzes fortes, e manter um ambiente tranquilo também são fatores essenciais para garantir que o sono seja reparador. No caso das crianças, em especial, um sono de qualidade é fundamental para seu bem-estar geral e seu desenvolvimento saudável (Lora, 2024).

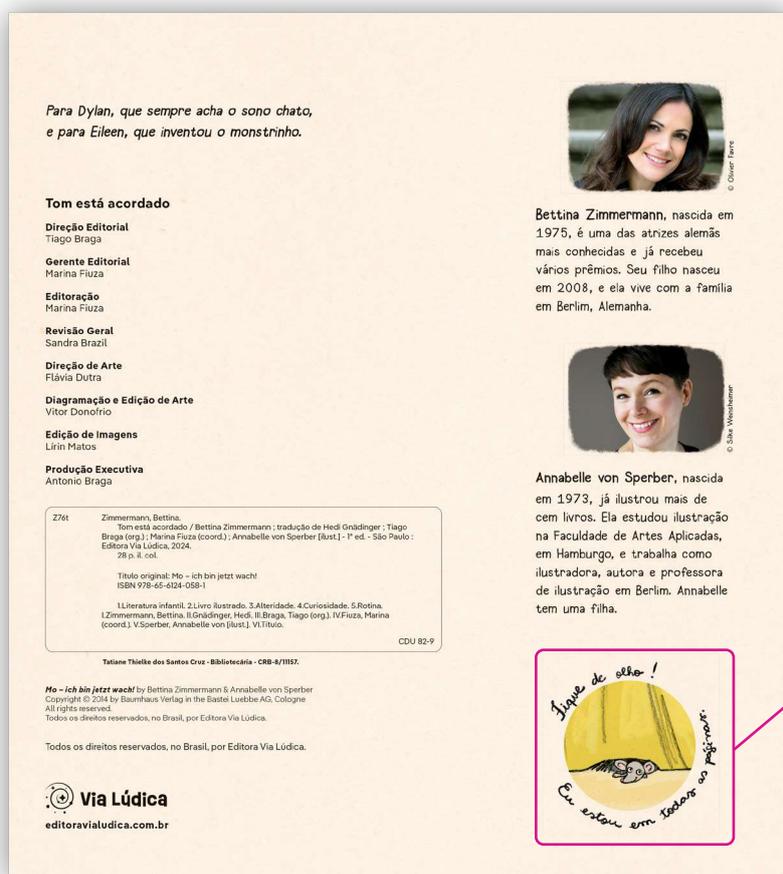
Desafio do ratinho

Na página de rosto, a autora propõe um desafio aos leitores. Pergunte:



- Alguém viu o ratinho em todas as páginas?

É possível que os estudantes não tenham notado a presença do ratinho em cada página, então sugira que o grupo folheie o livro novamente, com a intenção de identificar juntos onde esse bicho aparece nas cenas. Para essa atividade, é interessante que cada criança tenha seu próprio exemplar do livro. Caso isso não seja viável, garanta que todos tenham uma boa visualização das ilustrações, promovendo uma experiência compartilhada.



Animais de hábitos noturnos

Ao concluir a leitura, explore com o grupo as informações sobre os animais de hábitos noturnos que o livro traz e incentive as crianças a folhearem o livro novamente para identificar a presença deles nas ilustrações das cenas da história.

Explique aos estudantes que, ao contrário dos seres humanos, esses animais são ativos durante a noite e descansam durante o dia. Já os humanos desempenham suas atividades de forma mais eficiente após uma boa noite de sono. Quando não dormimos adequadamente, nossas funções diárias podem ser prejudicadas, o que também afeta nosso desenvolvimento físico e bem-estar geral.

Bichos noturnos: um jogo para crianças espertas

De noite não acontece nada... Será mesmo que não? Enquanto a maioria das pessoas dorme, há bichos que são ativos durante a noite. Talvez você já os tenha descoberto. Se não, volte a folhear o livro. Você os encontrará, com certeza!

Os ouriços

Têm pelos duros e afiados, como espinhos. Para se protegerem, quando dormem, formam uma bolinha com o corpo. Eles dormem durante o dia e, à noite, saem à procura de alimentos. Os ouriços habitam no inverno.



As corujas

Têm uma penugem macia e voam sem fazer ruído. Elas têm uma audição excepcional. Por terem olhos muito grandes, enxergam bem na escuridão. Durante o dia, elas gostam de dormir em buracos de troncos de árvores.



Os morcegos

São mamíferos que possuem asas e dormem pendurados de cabeça para baixo. Durante a noite eles usam pelo ouvidos e se orientam com a ajuda de ruidos de ultrassom que nós não conseguimos ouvir.



As toupeiras

São insetos muito raramente. Noite, é possível saber onde estão, pois elas desçam montes de terra no local onde cavam. Elas são quase cegas, mas sentem muito bem. Como vivem abaixo da terra, não conhecem a diferença entre dia e noite.



As minhocas

Assim como as toupeiras, elas vivem quase sempre abaixo da terra. Por serem lisinhas, evitam a luz do sol para não desidratarem.



As raposas

Têm pelos marrons-avermelhados e um rabo longo e felpudo. Elas são muito espertas. Algumas vivem nas cidades. Outras ocupam seus territórios na floresta. À noite, saem à procura de comida.



Os hamsters

São roedores que dormem o dia todo. À noite eles ficam acordados e precisam de muita atividade. Por isso, se exercitam a noite toda em sua roda giratória.





Após a leitura

 EI03EO03; EI03TS02

Bichinho de apego

No espaço de diálogo e acolhimento, retorne à página de rosto, leia novamente a dedicatória ("Para Dylan, que sempre acha o sono chato, e para Eileen, que inventou o monstrinho") e faça as seguintes perguntas aos estudantes:



- Tom tem um bichinho de apego?
- Que bichinho é esse?
- Como vocês sabem que é o monstrinho?
- Esse monstrinho apareceu em que momento da história?
- Quem aqui também tem um bichinho de apego para dormir?
- Como você se sente quando está com o seu objeto de apego?

Explique que o monstrinho aparece nas páginas que representam o período noturno ou quando Tom está se preparando para dormir e, então, pergunte:



- Por que isso acontece?

Conduza a discussão para que a turma reflita sobre o papel dos bichinhos de apanho na sensação de segurança.

ATIVIDADES

Mundo alternativo

O objetivo desta proposta é estimular a criatividade dos estudantes e a produção de texto narrativo deles, explorando o conceito de mundos alternativos e as possibilidades de um universo onde as atividades de Tom se tornam realidade durante a noite, pois, por meio da leitura, compreendemos a importância do sono noturno, visto que somos seres diurnos.

Após a leitura do livro *Tom está acordado!*, os estudantes devem ser desafiados a criar um mundo alternativo onde as atividades propostas por Tom, como sair para comprar pãezinhos, jogar futebol ou brincar de maquinista, sejam possíveis de fazer à noite. A proposta é que coletivamente criem sua própria história, explorando a imaginação e o fantástico, mas de uma maneira que justifique como e por que essas atividades podem acontecer no período noturno.

Você começará com uma breve discussão sobre o conceito de mundos alternativos (**multiverso**), explorando como a imaginação pode transformar a realidade, assim como é descrito no livro, quando a mãe de Tom explica que à noite o mundo é diferente. A ideia aqui é estimular a criatividade das crianças. Enquanto a história é construída coletivamente, você será o escriba da turma, registrando as ideias dos estudantes por meio da escrita, para que todos possam visualizar e acompanhar a criação do enredo.

Animais noturnos

A atividade artística proposta a partir da obra *Tom está acordado!* visa estimular a criatividade e a percepção das crianças sobre o mundo noturno. Após a leitura do livro, os estudantes serão convidados a imaginar o que fariam se fossem Tom ou um dos animais mencionados, como a coruja ou o morcego, e a criar uma cena noturna utilizando tintas neon e giz de cera. O objetivo é ilustrar o mundo da noite com elementos como estrelas, animais noturnos e “superpoderes”, explorando as possibilidades mágicas dessa parte do dia.

Ao final, as crianças devem compartilhar suas criações em uma roda de conversa, refletindo sobre como a noite pode ser cheia de atividades e descobertas.

Exponha as obras em um mural ou painel na sala, permitindo que todos observem as diferentes interpretações e imaginações dos colegas sobre o tema. Dessa forma, a atividade não só estimula a criatividade, mas também promove a reflexão sobre a alteridade e a percepção da noite e do sono.

Dormida

Esta atividade tem como objetivo proporcionar uma experiência lúdica e sensorial de integração entre os estudantes e a escola, com foco no universo noturno e na hora de dormir. Convide os estudantes a participar de uma roda de conversa na qual possam compartilhar histórias sobre a noite e os momentos de descanso. A ideia é criar uma atmosfera acolhedora e relaxante, como se estivessem acampando sob o céu estrelado.

Em seguida, cada grupo de estudantes deve ter a oportunidade de contar ou dramatizar suas próprias histórias sobre a noite, utilizando recursos como fantoches ou objetos, para promover a criatividade. Durante esse momento, se possível, ensine músicas e cantigas com o objetivo de criar um ambiente tranquilo para embalar o sono dos participantes. Além disso, as crianças também podem inventar suas próprias cantigas, finalizando a noite com uma experiência sensorial que remeta ao aconchego de uma verdadeira dormida no acampamento.

Para saber mais

O objeto de apanho é um item escolhido pela criança que tem um papel fundamental em sua segurança emocional. Embora muitas vezes esteja velho, desgastado ou até sujo, esse objeto transmite consolo e segurança, especialmente nos momentos de insegurança ou cansaço. Além disso, ele ajuda a criança a desenvolver vínculos afetivos, a se sentir mais conectada à sua família e ao seu ambiente familiar e a expressar suas emoções. É importante que os pais compreendam que esse objeto não é um sinal de fraqueza, mas sim uma ferramenta que auxilia no desenvolvimento emocional da criança. O momento de deixar o objeto deve ser decidido pela própria criança, quando ela se sentir preparada para isso (Medina, 2024).

Para saber mais

O conceito de multiverso sugere que, além do nosso universo, existem outros universos com diferentes realidades e leis da Física. Teorias científicas, como a “Cosmologia inflacionária”, indicam que, logo após o Big Bang, o universo teria se expandido rapidamente, criando múltiplos universos, chamados de “universos-bolha”, em que as propriedades podem variar. Outra teoria, chamada “Muitos mundos”, propõe que nossas decisões podem criar universos paralelos, resultando em versões alternativas de nossa vida. Embora seja fascinante, a ideia de viajar entre esses universos ainda é algo impossível, segundo os cientistas (Drake, 2022).

Para ampliar o repertório

Dos estudantes

A série infantil *Qual é a sua dúvida?*, apresentada pelo Canal Ticolicos, oferece um episódio educativo sobre a importância do sono, com a participação do pediatra Gustavo Moreira. A conversa aborda questões relacionadas à necessidade do descanso, destacando aspectos que envolvem o sono para o desenvolvimento infantil. A atividade pode ser utilizada para aprofundar discussões sobre a rotina de sono das crianças, proporcionando uma abordagem lúdica e informativa sobre o tema.

Você pode acessar o vídeo neste link: <https://linkja.net/por-que-dormir>.

Dos professores

Para se aprofundar no tema “sono de bebês e crianças pequenas”, recomendamos a leitura da matéria *A criança não dorme, e agora? 15 questões sobre a hora do sono*, disponível no Portal Lunetas. Esse texto aborda aspectos importantes relacionados ao sono infantil e oferece respostas para dúvidas comuns sobre o comportamento de sono das crianças pequenas. Para mais informações, acesse o link da matéria no portal Lunetas: <https://linkja.net/hora-de-dormir>.

Referências

DRAKE, Nadia. O que é o multiverso e há alguma evidência de sua existência. **National Geographic Brasil**, 6 de maio de 2022. Disponível em: <https://linkja.net/multiverso-o-que-e>. Acesso em: 16 dez. 2024.

FERREIRA, C. Hora de dormir. **Lunetas**, 2024. Disponível em: <https://linkja.net/hora-de-dormir>. Acesso em: 15 dez. 2024.

LORA, Mariana Fernandes Moschini. A importância da rotina do sono para as crianças. **Clínica PBSF**, 2024. Disponível em: <https://linkja.net/rotina-do-sono>. Acesso em: 16 dez. 2024.

MEDINA, Vilma. Por que a gente não deve tirar da criança o seu objeto de apego. **Guiainfantil.com**. Disponível em: <https://linkja.net/objeto-de-apego>. Acesso em: 16 dez. 2024.

TICOLICOS. *Qual é a sua dúvida? Por que precisamos dormir?* Youtube. 1 vídeo (3min 25s). Publicado em: 5 jun. 2014. Disponível em: <https://linkja.net/por-que-dormir>. Acesso em: 16 dez. 2024.
