

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ___/___/___

Professor (a): _____ Turma: _____

Escola: _____ 

EQUILÍBRIO ENTRE CORPO E MENTE

Existem algumas atitudes e comportamentos que ajudam a manter o corpo e a mente funcionando de maneira regular, chamamos isso de hábitos saudáveis. Esses hábitos são importantes para melhorar não só a saúde, mas também ajuda a prevenir doenças e aumentar a disposição, tudo isso garantindo uma melhor qualidade de vida. Iniciar essas práticas na infância e desenvolvê-las durante as demais fases da vida é essencial para uma boa saúde, pois o corpo está constantemente em desenvolvimento.

Hábitos para toda a vida

Um dos principais hábitos saudáveis é a prática regular de atividades físicas. Atividades como caminhada, corrida, dança, esportes e brincadeiras diversas ajudam não só a fortalecer os músculos como também melhoram a circulação sanguínea, aumentam a resistência física e ajudam no controle do peso corporal. Além disso, a atividade física contribui para uma saúde mental, pois ela reduz o stress, a ansiedade e melhora o humor.

Outro hábito muito importante é manter uma alimentação bem equilibrada. Os nutrientes certos dos alimentos certos faz o corpo funcionar corretamente. Por isso, é necessário consumir alimentos variados como frutas, verduras, legumes, cereais, carnes, ovos e bastante água. Alimentos processados, ricos em açúcar, gordura e sal devem ser consumidos com moderação, pois o alto consumo pode causar problemas como obesidade, diabetes e hipertensão.

Rotinas que fazem bem à saúde

O sono é um grande aliado dos hábitos saudáveis. Dormir cedo e bem ajuda o corpo a descansar e recuperar energias. Crianças e adolescentes precisam ter várias horas de sono por noite para garantir um bom desenvolvimento físico e mental. Dormir tarde e usar o celular ou outras telas por muito tempo antes de dormir prejudica a qualidade do sono.

A higiene pessoal é outro fator essencial para a saúde. Atitudes como tomar banho diariamente, escovar os dentes após as refeições, lavar as mãos antes das refeições ou após o uso do banheiro e usar roupas limpas ajudam a prevenir doenças e infecções. A higiene pessoal também está relacionada ao bem-estar e à convivência social.

Além de tudo isso, também devemos cuidar da saúde emocional. Conversar com a família e amigos, praticar atividades de lazer, evitar situações de violência e

bullying e buscar ajuda sempre que necessário são atitudes que nos ajudam a manter um equilíbrio emocional.

Refletindo

Os hábitos saudáveis devem ser praticados ao ponto de virar uma rotina diária. Pois, quando uma pessoa pratica exercício regularmente, se alimenta bem, dorme bem e cuida da higiene corporal e mental ela melhora sua qualidade de vida e tem muito mais disposição para estudar, brincar e realizar suas atividades do cotidiano.

Dayvison Andrade / Tudo Sala de Aula

Atividades _____

1. Vamos imaginar que chegou a hora do almoço, qual dos pratos a seguir vai de acordo com uma alimentação saudável?



a)



b)



c)



d)

2. Cite pelo menos 3 atitudes que devemos ter com nossa higiene corporal.

3. O excesso de alimentos ricos em açúcar e gordura pode causar

- a) aumento da imunidade.
- b) problemas de saúde.
- c) fortalecimento dos ossos.
- d) melhora da disposição.

4. O que é sedentarismo? E quais seus riscos?

5. Coloque V para as afirmativas verdadeiras e F para as afirmativas falsas.

() Dormir bem contribui para o desenvolvimento físico e mental.

() A prática regular de atividade física ajuda a prevenir problemas de saúde.

() O consumo frequente de alimentos ricos em açúcar e gordura favorece uma alimentação equilibrada.

() Lavar as mãos antes das refeições é um hábito que ajuda a prevenir doenças.

Leia o texto.



Fonte: <https://www.tiktok.com/@andriacristinade261/video>

6. De acordo com a imagem, é correto afirmar que

a) beber água apenas quando sentir sede é suficiente para manter a saúde.

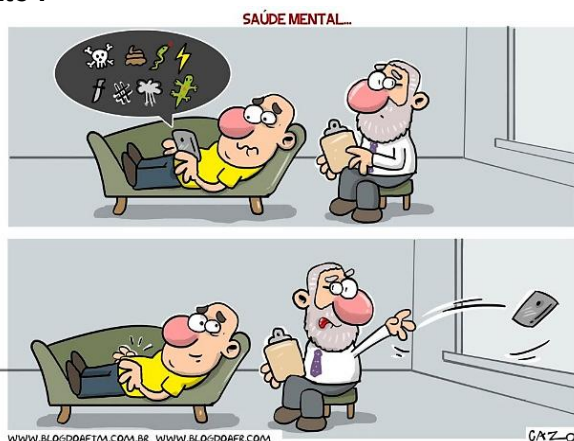
b) a ingestão adequada de água contribui para o bom funcionamento do organismo.

c) o consumo de água pode ser substituído por outras bebidas durante o dia.

d) beber bastante água é importante somente para quem pratica atividades físicas.

Leia os textos e responda.

Texto I



Fonte: <https://blogdoaftm.com.br/charge-saude-mental/>

Texto II

Segundo o especialista, o uso prolongado de telas provoca estímulo visual excessivo, exigindo processamento contínuo de informações. Nos adultos, isso pode gerar esforço mental e ansiedade nas crianças, déficit no desenvolvimento neural, prejudicando habilidades de comunicação social,

concentração e imaginação. "Hoje, muitos pais substituem brinquedos lúdicos e atividades ao ar livre pelo acesso às telas. Essa prática, cria barreiras para o convívio social de qualidade", observa o neurologista.

Fonte: <https://www.conass.org.br/uso-excessivo-de-telas-e-os-impactos-na-saude-fisica-e-mental-sao-orientados-pela-sesau/>

7. Ao analisar os dois textos, podemos afirmar que um grande vilão para a saúde mental é

a) ter conversas frequentes com a família.

b) ter bons momentos de lazer e descontração.

c) ter uma alimentação saudável.

d) usar excessivamente as telas.

Veja a tabela abaixo

Horas de sono por idade

Bebês 4 a 12 meses	12 a 16 horas
Crianças pequenas 1 a 2 anos	11 a 14 horas
Crianças em idade pré-escolar 3 a 5 anos	10 a 13 horas
Crianças em idade escolar 6 a 12 anos	9 a 12 horas
Adolescentes 13 a 18 anos	8 a 10 horas

Fonte: <https://lunetas.com.br/o-sono-da-crianca-descanso-de-qualidade-melhora-o-desenvolvimento/>

8. As crianças Emili, Sophia e Duda são trigêmeas e tem 17 anos, todas estudam em uma escola de tempo integral. Elas acordam pontualmente as 5h50. Que horas elas devem estar dormindo para ter a quantidade de sono adequado segundo a tabela?

a) Entre 19h50 e 21h50.

b) Entre 18h50 e 20h50.

c) Entre 17h50 e 20h50.

d) Entre 18h50 e 21h50.

9. Na sua opinião, qual a importância de uma boa higiene corporal?

Veja a imagem:



Fonte: <https://portalmorada.com.br/>

10. Próximo à sua casa há academias comunitárias? Na sua opinião, qual a importância das academias comunitárias?
