

UME _____

NOME _____

Nº _____ TURMA C1 T4 PROFESSOR(A) ELIANE _____

(EF01LP05)

QUALIDADE DE VIDA

QUALIDADE DE VIDA É MAIS DO QUE TER UMA BOA SAÚDE FÍSICA OU MENTAL. É ESTAR DE BEM COM VOCÊ MESMO, COM A VIDA, COM AS PESSOAS QUERIDAS, ENFIM, ESTAR EM EQUILÍBRIO.

ISSO INCLUI MUITAS COISAS; HÁBITOS SAUDÁVEIS, CUIDADOS COM O CORPO, ATENÇÃO PARA A QUALIDADE DOS SEUS RELACIONAMENTOS, BALANÇO ENTRE VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL, TEMPO PARA LAZER, SAÚDE ESPERITUAL, ETC.

SER COMPETENTE NA GESTÃO DA PRÓPRIA SAÚDE E ESTILO DE VIDA DEVERIA FAZER PARTE DA PRIORIDADE DE TODOS.

(EF15LP03)

1. O QUE É QUALIDADE DE VIDA?

2. MARQUE UM "X" NAS ATIVIDADES PARA TER UMA BOA QUALIDADE DE VIDA:

- () HÁBITOS SAUDÁVEIS;
- () COMER EXAGERADAMENTE;
- () CUIDADOS COM O CORPO;
- () NÃO DORMIR;
- () QUALIDADE NOS RELACIONAMENTOS.

3. COMPLETE COM M OU N:

BA ___ BU
E ___ BAIXO
DOE ___ TE
PE ___ TE
TRO ___ BA

SEME ___ TE
I ___ POSTO
CI ___ TURA
MA ___ DIOCA
CA ___ BALHOTA

4. FAÇA COMO O MODELO

O ENVELOPE = OS ENVELOPES

O TELHADO = _____

O ALMOÇO = _____

O CARRO = _____

O TRAVESSEIRO = _____

(EF02LP08C)

5. FORME UMA FRASE COM AS PALAVRAS:

SAÚDE:

ALIMENTAÇÃO:

VIDA:
