PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: EDMÉA LADEVIG

ANO:T2

COMPONENTE CURRICULAR: CIÊNCIAS

PROFESSOR(ES): DANIELA BONAPARTE PEREIRA

PERÍODO DE 16/11/2020 a 05/12/2020

UNIDADE TEMÁTICA: MATÉRIA E ENERGIA

OBJETO DO CONHECIMENTO: ASPECTOS QUANTITATIVOS DAS TRANSFORMAÇÕES QUÍMICAS. RADIAÇÕES E SUAS APLICAÇÕES NA SAÚDE

HABILIDADE(S): (EF09CI19A) DISCUTIR AS RELAÇÕES ENTRE AS NECESSIDADES SOCIAIS E A EVOLUÇÃO DAS TECNOLOGIAS PARA A SAÚDE COMPREENDENDO, COM BASE EM INDICADORES, QUE O ACESSO AO SISTEMA DE SAÚDE ESTÁ RELACIONADO À QUALIDADE DE VIDA DA POPULAÇÃO.

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.

Saúde e qualidade de vida são dois aspectos que estão ligados um ao outro, sendo o primeiro essencial para garantir uma **vida** mais confortável. Mas essa **qualidade** não está apenas atrelada ao nosso bem-estar físico ou psicológico.

Como vimos, **qualidade de vida** é uma expressão que se refere às condições de **vida** do homem, em vários âmbitos, nomeadamente, o bem-estar físico, mental, psicológico e emocional, relacionamentos sociais, como família e amigos e também **saúde**, educação e outros aspetos que influenciam a **vida** humana.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida é "a percepção do indivíduo de sua

inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações". Envolve o bem estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e, também, saúde, educação, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida.

Passo 1

Adote hábitos saudáveis: alimente-se de maneira saudável; não fume; evite café e bebidas alcoólicas em excesso; não dirija após ingerir bebida alcoólica; procure dormir 8 horas diárias; faça atividades esportivas e de lazer regularmente; resolva problemas de forma racional, encarando-os positivamente; administre seu tempo realizando uma atividade de cada vez; cultive o bom humor.

Passo 2

Trabalho: programe e tire férias anuais; não leve serviço para casa; mantenha o ambiente de trabalho limpo, iluminado, ventilado, sem cigarros, poluição ou barulho excessivo; em momentos de tensão faça um relaxamento com respiração lenta e pausada.

Passo 3

Esporte e lazer: faça 30 minutos diários de atividade física, de forma contínua; suba e desça escadas em vez de usar elevador; nos momentos livres faça caminhada, pratique esportes, dance; escute música; faça passeios ao ar livre; saia com amigos e família; reserve um tempo só para você.

Atividades físicas proporcionam benefícios físicos e psicológicos, tais como: controle do peso corporal; controle dos níveis de glicose, de colesterol, da pressão arterial; melhora da mobilidade das articulações; aumento da densidade óssea (previne a osteoporose); aumento da resistência física; ajuda no controle da depressão; melhora a qualidade do sono; mantém a autonomia; evita o isolamento social; alivia o estresse; aumenta o bem-estar; melhora a auto-imagem e a auto-estima.

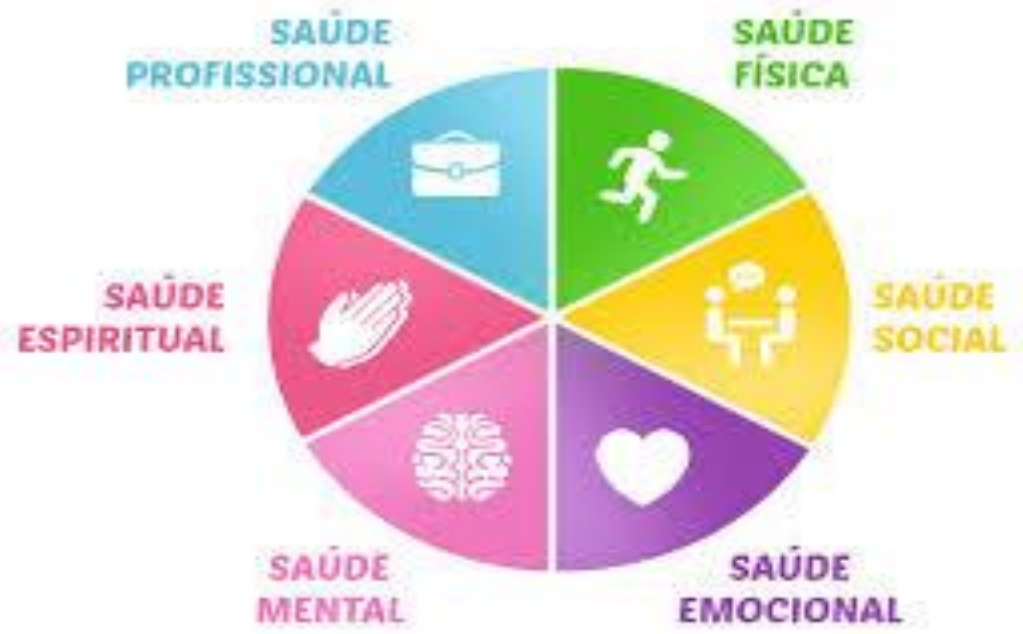
Lembre-se: antes de iniciar a prática de exercícios físicos, procure orientação profissional e passe por uma avaliação médica.

Passo 4

Cuidado com o sol: busque as horas mais frescas do dia e evite exposição prolongada ao sol; use sempre protetor solar nas áreas expostas ao sol; use óculos escuros e roupas claras, chapéu ou boné para proteger-se.

Passo 5

Alimentação: faça, no mínimo, cinco refeições ao dia (café da manhã, lanche, almoço, lanche e jantar); coma frutas, legumes e verduras variados diariamente; evite refrigerantes e salgadinhos; beba pelo menos dois litros (6 a 8 copos) de água por dia; faça as refeições em ambiente calmo e nunca assistindo televisão; evite comer em excesso quando estiver nervoso ou ansioso.



Assista o vídeo para responder os exercícios.

https://youtu.be/YuJ2NQ-XUSM

- APÓS A REALIZAÇÃO ENCAMINHAR PARA O EMAIL: PROFDANIBONAPARTE@GMAIL.COM. NÃO ESQUECER DE COLOCAR NOME COMPLETO E SÉRIE POR FAVOR, OU MANDAR PELO WHASTAPP.

RESPONDA AS QUESTÕES ABAIXO.

1-O que é ter qualidade de vida?

2-Quais são os 5 passos para termos qualidade de vida?

3-Qual a mensagem que o vídeo está transmitindo.