

ROTEIRO DE ESTUDOS

UME JUDOCA RICARDO SAMPAIO CARDOSO.

EJA - COMPONENTE CURRICULAR:EDUCAÇÃO FÍSICA.

PROFESSORA:PAOLA AMORIM.

PERÍODO:03/11/2020 A 13/11/2020

AULA - Autocuidado em tempos de pandemia.

Ei você!



**DICA:ACESSE O LINK COM O VIDEO DA EXPLICAÇÃO DA
AULA: <https://www.youtube.com/watch?v=aR2L1ZNXEgg>**

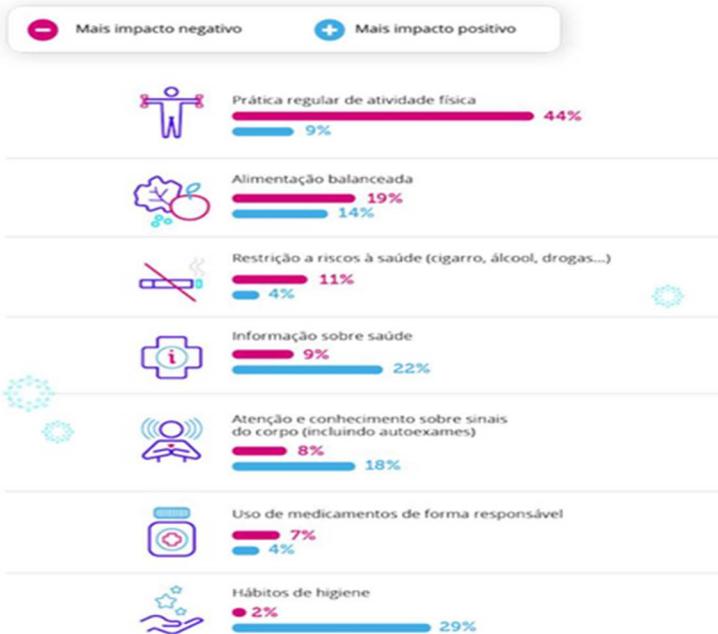
Autocuidado em tempos de pandemia.

FONTE: <https://saude.abril.com.br/especiais/autocuidado-em-tempos-de-pandemia/>

Analise os gráficos e responda as questões abaixo.

1- O autocuidado é um conjunto de atitudes e hábitos bem-vindos ao corpo, à mente e à sociedade que inclusive é tratado como um direito ao cidadão pela Organização Mundial da Saúde (OMS). São considerados pilares de autocuidados mais difíceis de aderir na rotina:

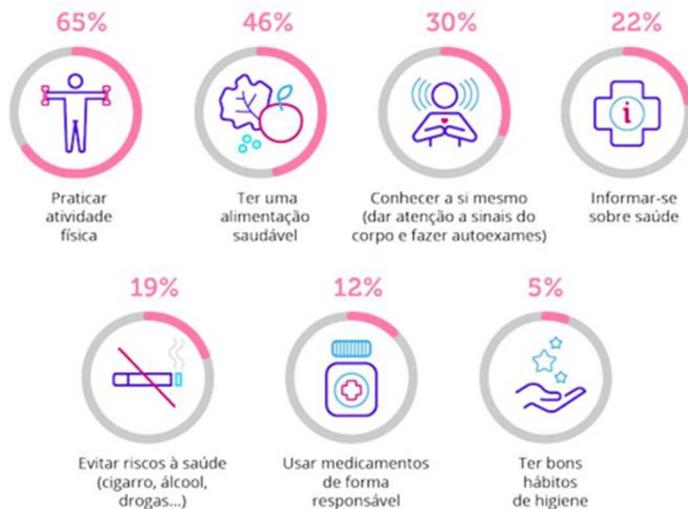
Impacto da pandemia em um estilo de vida saudável



- a) Praticar atividades físicas, hábitos de higiene, alimentação restrita, conhecer a si mesmo, evitar informações sobre saúde, evitar cigarros, álcool e drogas, usar medicamentos e evitar ir ao médico.
- b) Praticar atividades físicas, hábitos de higiene, alimentação saudável, conhecer a si mesmo, informa-se sobre saúde, evitar cigarros, álcool e drogas, usar medicamentos de forma responsável.
- c) Evitar atividades físicas, hábitos de higiene, alimentação saudável, conhecer a si mesmo, informa-se sobre saúde, consumir cigarros, álcool e drogas, usar medicamentos de forma responsável.
- d) Praticar atividades físicas, hábitos de higiene, alimentação saudável, evitar o isolamento social, informa-se sobre saúde, consumir cigarros, álcool e drogas, usar medicamentos e evitar ir ao médico.

2- De acordo com os gráficos, quais foram os pilares de autocuidado mais difíceis de aderir na rotina:

Os pilares do autocuidado mais difíceis de aderir na rotina



(OS ENTREVISTADOS PODIAM SELECIONAR DUAS OPÇÕES)

- a) Hábitos de higiene e alimentação balanceada.
- b) Prática regular de atividade física, informação sobre a saúde.
- c) Prática regular de atividade física e alimentação balanceada.
- d) informação sobre a saúde e Hábitos de higiene.

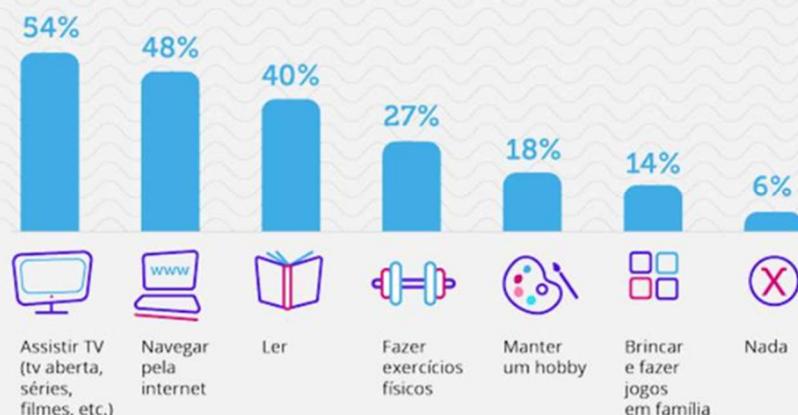
3- Qual auto cuidado você sentiu mais dificuldade em aderir a rotina?

4- Como está sua prática de atividade física durante o período da pandemia?

- a) Aumentou
- b) Diminuiu
- c) Não alterou

5- De acordo com o gráfico o que os entrevistados fazem para gerenciar o estresse?

O que os entrevistados fazem para gerenciar o estresse



- a) Assistir Tv ou séries, Navegar pela internet e fazer exercícios físicos.
- b) Não fazem nada, evitam o isolamento social, dançam nas academias
- c) fazer exercícios físicos, evitam o isolamento social e frequentam festas todas as semanas
- d) fazer exercícios físicos, brincar com jogos em família e frequentam festas todas as semanas

6- E você? o que tem feito para gerenciar o Estresse?

Após responder ao roteiro de perguntas, os alunos irão enviar as respostas pelo Facebook, por foto (resposta no caderno) ou pelo próprio arquivo digital.



