

Aluno (a): \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Ano de Escolaridade: **7º ANO**

Professor (a) **Maria Imaculada Pereira Rezende** Disciplina: **Ética, Cidadania e Saúde**

## **SEMANA 09: DE 05 A 09 DE ABRIL de 2021**

**Conteúdos desenvolvidos:** Qualidade de vida e respeito ao Meio Ambiente.

### Meio ambiente e qualidade de vida

O **meio ambiente** traz vários benefícios ao homem, sendo que um deles é, sem dúvida, melhorar a sua qualidade de vida. A **qualidade de vida e meio ambiente** são, por isso, dois termos indissociáveis.

O meio ambiente diz respeito a tudo o que nos rodeia, logo a nossa qualidade de vida está diretamente associada à qualidade do meio ambiente envolvente. Deste modo, a **preservação do meio ambiente** são um importante fator para **aumentar a qualidade de vida** das pessoas.

A título de exemplo, imagine uma cidade com muito **lixo**, muita **poluição** e sem **espaços verdes**. Certamente que serão fatores, por um lado, suscetíveis de causar **doenças** e por outro, não produzem sentimentos de **bem-estar** nas pessoas. Um praticante de atividade física, por exemplo, quando opta por fazê-lo num espaço verde, une os benefícios do exercício físico a um local de ar puro, tornando a sua atividade muito mais agradável e saudável.

### Qualidade de vida e respeito ao meio ambiente

Hoje mais do que nunca, notamos que há uma preocupação crescente com o homem para que este tenha uma vida com qualidade.

Entre vários outros fatores é preciso **preservar e respeitar** o meio ambiente para garantirmos a nossa qualidade de vida, para isso, devemos ter atitudes mais assertivas e protetoras, no sentido de tornarmos o nosso habitat melhor tanto para nós como para as gerações vindouras.

É, sobretudo, quando falamos sobre o meio ambiente que vamos tomar consciência de que somos organismos vivos que se encontram em harmonia com a natureza. A nossa qualidade de vida depende do estado em que o meio ambiente se encontra, ou seja, precisamos de ar, água, alimentos, elementos essenciais para a sobrevivência, daí ser fundamental um meio ambiente ecologicamente equilibrado e que garantamos a sua **sustentabilidade**.

Desta forma, a qualidade de vida depende da qualidade do ambiente. Também não se pode falar de saúde desvinculada do meio ambiente, pois sempre que se melhorar o ambiente estar-se-á a proteger a saúde física e mental do homem.

Fonte: <https://www.saudebemestar.pt/pt/blog-saude/qualidade-de-vida/>

1- Discuta com o professor sobre a relação do meio ambiente X qualidade de vida.

2- Você, aluno, cidadão, pode e deve fazer a sua parte para preservar o meio ambiente. Cite 04 cuidados que você pode ter para a preservação do meio ambiente.

3- O que você entendeu por qualidade de vida?

### **Motive-se! Aprenda!**

4- Assista o vídeo e responda as questões abaixo: <https://www.youtube.com/watch?v=kVBctmnPlwI>

a) A paródia faz uma crítica a quem e por quê?

b) Como fica a qualidade de vida das pessoas diante de tanta poluição?

c) Vamos criar um vídeo com uma paródia defendendo o respeito ao meio ambiente e à uma vida saudável.