

Aluno: _____

Escola: _____

Data: ___/___/___

Ano de Escolaridade: EJA – FASE VIII

Disciplina: CIÊNCIAS

Vídeos de apoio: <https://youtu.be/mzkXdjdba1M>

<https://youtu.be/DM25Xj8ojKk>

Corpo Saudável, Mente Saudável

Estudar requer muita disciplina e dedicação, mas não é necessário que o aluno se sobrecarregue, esquecendo-se das importantes refeições que deve fazer. É preciso manter uma alimentação regular, com pelo menos três refeições ao dia.

Acontece que os estudantes, ao se sentarem para rever as matérias, se esquecem que é necessário concentração naquilo que se faz, para melhor compreensão dos conteúdos escolares.

Mas para que isso aconteça é fundamental que o [corpo e a mente estejam em equilíbrio](#). Isso ocorre quando nos alimentamos bem, fazemos exercícios físicos e temos um repouso adequado.

Como estudar gasta muita energia, uma [alimentação balanceada, à base de carboidratos, frutas, cereais, leite e seus derivados](#), dará maior capacidade para que corpo e mente suportem a carga horária de estudo. Isso porque é através da alimentação que conseguimos repor as necessidades do organismo para seu perfeito funcionamento.

Os exercícios físicos também são importantes, pois através deles [a musculatura de todo o corpo se fortalece](#), além de fazer com que os órgãos trabalhem de maneira equilibrada. Como o estudante passa muito tempo sentado, os exercícios servem para aumentar a capacidade circulatória do mesmo, bem como descarregar as energias negativas e o estresse.

O fundamental é buscar o equilíbrio das atividades que faz durante o dia, com uma boa alimentação, sem se esquecer do descanso. Dessa forma, o cérebro estará em perfeitas condições de suportar uma carga elevada de estudos e garantir bons resultados.

Como manter uma mente saudável no dia a dia

Cuide da sua alimentação

Ter uma alimentação saudável e equilibrada no dia a dia é a primeira dica para manter a saudabilidade da mente! Nós podemos até não ter ciência disso, mas uma mente saudável exige o desenvolvimento e a manutenção constante das funções cerebrais, sabia? Por isso, é muito importante que a nossa alimentação seja rica em nutrientes que estimulam a memória e o aprendizado, como o ômega 3. Também precisamos de substâncias essenciais para o bom funcionamento do cérebro, como todo o complexo de vitaminas B, e sais minerais como cobre, ferro, zinco e selênio.

Para consumir esses nutrientes, o segredo é investir em peixes como salmão e atum, frutas oleaginosas, abacate, frutas de cor alaranjadas e fontes de ferro como ovos, leguminosas e vegetais verdes.



Pratique exercícios físicos regularmente

A segunda dica é aliar a alimentação saudável à prática de exercícios. Afinal, um corpo que pratica exercícios físicos regularmente trabalha muito melhor do que os que não praticam. A atividade física nos ajuda a transportar o oxigênio para todas as partes do organismo, estimula o fluxo de sangue no cérebro e libera a endorfina, hormônio responsável pela sensação de bem-estar e prazer. Ou seja, mesmo que não tenha tempo de ir na academia, faça polichinelos, agachamentos e pratique exercícios físicos em casa!

Invista em práticas que exercitam o cérebro

Atividades manuais como costura, crochê e pintura, por exemplo, são práticas que exercitam o cérebro e também podem ajudar a manter a mente saudável. Por isso, a terceira dica é investir em um novo aprendizado! Crie hobbies, aprenda a cozinhar aventurando-se na cozinha e, nos tempos de lazer, faça algo para desenvolver a criatividade e o raciocínio lógico.

Tenha boas noites de sono

Por último, mas não menos importante: cuide do seu sono! Isso implica diretamente na sua saúde como um todo. Por isso, tente ir deitar no mesmo horário todas as noites (isso, claro, respeitando o seu ritmo biológico), evite beber álcool ou cafeína antes de dormir, faça refeições leves na hora de jantar e, para induzir um sono tranquilo, beba uma xícara de chá de camomila, maracujá, hortelã e outras ervas que ajudam a lidar com a insônia.



ATIVIDADES

1 – Marque com um x a resposta correta:

1) Para manter uma alimentação regular, é preciso ter pelo menos:

- a) uma refeição
- b) três refeições
- c) duas refeições
- d) mais de três refeições

2 - Como estudar gasta muita energia, uma alimentação balanceada, à base de carboidratos, frutas, cereais, leite e seus derivados, dará maior capacidade para:

- a) cabeça e pés
- b) coração e cabelo
- c) corpo e mente
- d) braços e unhas

3 – Pra fortalecer, Os exercícios físicos também são importantes, pois através deles melhoram nossa:

- a) musculatura
- b) alimentação
- c) pele
- d) moradia

4 - Atletas devem ter uma alimentação rica em proteínas e carboidratos. Assim, devem consumir preferencialmente os seguintes alimentos, respectivamente:

- a) verduras e legumes pobres em amido.
- b) óleos vegetais e verduras.
- c) massas, derivados de leite e açúcares.
- d) carnes magras e massas.

5 – Responda de acordo com o texto:

- a) Quando que o corpo e mente estão em equilíbrio?
- b) Como estudar gasta muita energia, como deve ser nossa alimentação?
- c) Qual é a importância dos exercícios físicos?
- d) Como manter uma mente saudável no dia a dia?