

Aluno: _____

Escola: _____

Data: ___/___/___

Ano de Escolaridade: FASE VIII

Professor (a): **Rosane da S. Narciso**

Disciplina: CIÊNCIAS

Semana 4: de 16 a 20 de agosto de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Corpo saudável, mente saudável

Motive-se! Aprenda! Vídeo : <https://youtu.be/mzkXdjdba1M>

Corpo Saudável, Mente Saudável

Uma **mente saudável** colabora de forma significativa para a qualidade de vida e o bem-estar, pois fornece o equilíbrio necessário para evitar que as condições externas afetem o corpo físico, causando problemas sérios.

Ter a mente saudável é essencial para o bem-estar e reflete positivamente em diversos outros aspectos do dia-a-dia e da vida, como família, trabalho e relações sociais. “As situações da sociedade moderna acabam gerando, com muita frequência, ansiedades e alterações mentais, transitórias ou permanentes, suficientes para retirar de algumas pessoas a serenidade mental e/ou a capacidade de decisão necessária nos atos da vida.”

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 o corpo e a 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.



Para que tenhamos mente e corpo saudável o que precisamos fazer?

7 práticas para manter o corpo saudável no dia a dia

- Evite pensamentos negativos. Os pensamentos negativos são flutuantes e surgem de forma inesperada. ...
- Converse sobre os sentimentos. ...
- Faça exercícios físicos regularmente. ...
- Cuide da alimentação. ...
- Curta momentos de lazer. ...
- Tente controlar a ansiedade. ...
- Descanse.

ATIVIDADES

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

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

4 – 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) Para que tenhamos mente e corpo saudável o que precisamos fazer?
