

Aluno: \_\_\_\_\_

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

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Ano de Escolaridade: 6º

Professor(a): \_\_\_\_\_

Disciplina: ÉTICA E CIDADANIA

## **Conteúdo(s): Educação para o Autocuidado**

**Motive-se, aprenda! Vídeos:** <https://youtu.be/dqfamRDkUGA>  
[https://youtu.be/UwyE\\_XIQ7DA](https://youtu.be/UwyE_XIQ7DA)  
<https://youtu.be/eqKE9RpMGrk>

### **O Que é Autocuidado?**

Como o próprio nome sugere, autocuidado nada mais é do que a atenção que você dedica a você mesmo. Um dos principais aspectos do autocuidado é reconhecer nossas necessidades físicas, mentais e emocionais.

Uma vez identificadas, devemos nos esforçar para que essas necessidades sejam atendidas. Você já deve ter ouvido falar de autoestima e autoconfiança. O autocuidado está ligado a ambas, pois, se não nos amamos, não podemos dar amor aos outros. Da mesma forma, se não somos capazes de cuidar de nós mesmos, muito pouco podemos fazer pelos outros.

### **Para Que Serve o Autocuidado?**

O autocuidado não é apenas importante, é crucial. Estamos acostumados a nos sobrecarregar de obrigações que muitas vezes consomem nossa saúde. As mulheres geralmente são mais afetadas, pois a maioria tem uma jornada dupla de trabalho: fora e dentro de casa.

Mas o autocuidado é importante para todas as pessoas, não importando o gênero, idade ou posição social. É benéfico para sua saúde física, mental e emocional e, por consequência, melhora os relacionamentos.

### **Autocuidado físico**

O cuidado físico inclui atividades relacionadas ao corpo. Em outras palavras, faça algum tipo de exercício, embora não se limite apenas a isso. Além disso, você deve cuidar da sua pele, em sua própria casa ou em um spa para um serviço completo.

A atividade física é vital não apenas para o nosso bem-estar corporal, mas também para nos ajudar a desabafar e liberar o estresse.

### **Ideias de autocuidado físico**

- Caminhe ao ar livre;
- Se você gosta de música, dance sozinho. Uma aula de aeróbica ou zumba pode ajudá-lo;
- Pratique natação;
- Brinque com seu animal de estimação;
- Limpe e reorganize seu armário ou seu quarto;
- Faça um spa caseiro;
- Tome um banho relaxante ou desintoxicante;
- Cozinhe uma refeição nutritiva;
- Vá para a cama um pouco mais cedo;
- Prepare-se para a manhã da noite passada para poder dormir um pouco mais.
- Fazer yoga. Mesmo que você nunca tenha experimentado, existem poses perfeitas para iniciantes;
- Participe de uma aula experimental e aprenda um novo esporte;
- Faça uma corrida com o seu cão ou com um amigo;
  
- Apenas dê um passeio.

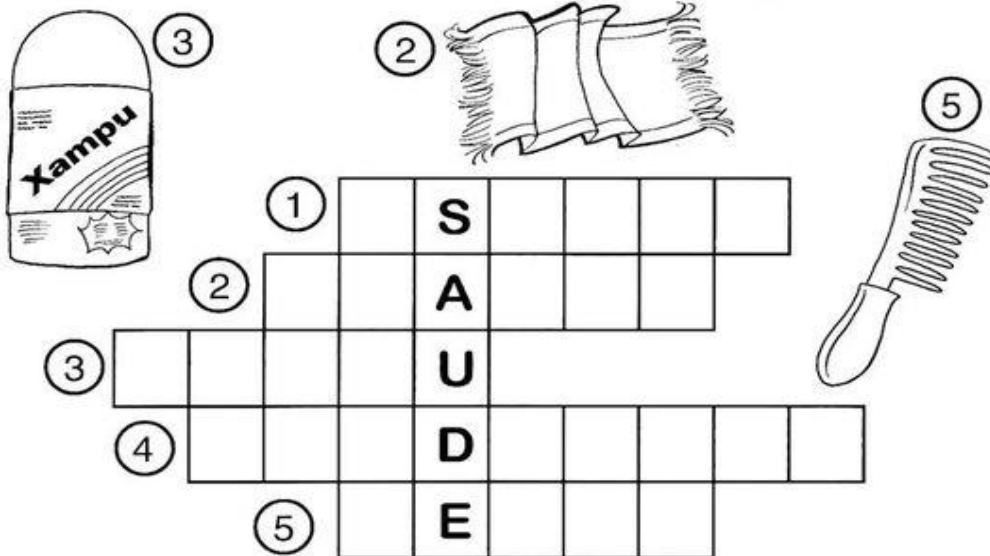
1 – O que é o autocuidado?

2 – Para que serve o autocuidado?

3 - Escreva 5 autocuidados físicos que são necessários para o nosso corpo:

## Cruzadinha

♦ Completar a cruzadinha, obedecendo à numeração das ilustrações:



♦ Complete, retirando da cruzadinha:

O \_\_\_\_\_ serve para lavar a cabeça.

A \_\_\_\_\_ serve para enxugar o corpo.

Com o \_\_\_\_\_ eu penteio os cabelos.

Com o \_\_\_\_\_ eu limpo os dentes.

Com a \_\_\_\_\_ eu escovo os dentes.