

CIÊNCIAS

NOME: _____ 5º ANO

ATIVIDADE 1

ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE: O aluno poderá escrever no caderno o título da atividade e a data. Ler a comanda e responder no caderno.

RESPOSTA

- O que é ter saúde?

- O que vocês entendem por bom funcionamento do corpo?

- O que vocês entendem por mau funcionamento do corpo?

- Quais cuidados precisamos ter para que nosso corpo funcione bem?

CIÊNCIAS

NOME: _____ 5º ANO

ATIVIDADE 2

ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE: O aluno poderá escrever no caderno o título da atividade e a data. Ler a comanda e responder no caderno.

LEIA O TEXTO E SIGA AS DICAS PARA TER SAÚDE NA QUARENTENA.

Nunca é demais recordar que estamos todos em casa por causa de um vírus que ataca a nossa saúde e imunidade e, por isso, Danah Mor, fundadora do projeto MorLife Wellness e autora do livro 'Shine Brighter Every Day', apresenta cinco maneiras simples de manter o nosso corpo saudável, a nossa mente fresca e as nossas emoções intactas, enquanto fazemos história como uma comunidade global e tentamos reduzir o impacto negativo desta situação.

- **Beba água**

Devemos beber entre 1,5 a 3 litros de água por dia, dependendo do peso do nosso corpo. Para calcularmos a quantidade correta de água recomendada basta fazer uma pequena conta: dividir o nosso peso por 33,8. O resultado equivale aos litros de água que devemos beber num dia.

A água é um recurso bastante subestimado. Muitos de nós tomam este recurso como garantido. Na ordem dos mais importantes para a vida, a água fica em segundo lugar depois do ar e antes da comida. Podemos viver 30 dias sem comer, mas não sobrevivemos mais de 72 horas sem água. O nosso corpo é composto por 70 a 80% de água e, se não o mantivermos assim, estamos a colocar-nos a nós próprios em risco. É fácil esquecermo-nos de beber. Para contrariar isso, mantenha garrafas e copos de água pela casa, para que não precise de se lembrar. A água ajuda a libertar toxinas e suporta o sistema imunológico a vários níveis, melhorando a qualidade do sangue, a transportar nutrientes e a remover organismos prejudiciais do corpo, além de ajudar os intestinos a manterem-se saudáveis, onde vive 70% do nosso sistema imunológico.

- **Dance todos os dias**

O movimento é a melhor maneira de melhorar a nossa circulação, o que estimula a desintoxicação de órgãos e células e mantém o nosso corpo livre de toxinas, micróbios e doenças.

A nossa linfa é o nosso aspirador interno que absorve toxinas e resíduos. A única maneira pela qual a linfa pode circular e eliminar a toxicidade é através da atividade física leve. Quando os nossos músculos se contraem e relaxam bombeiam o sistema linfático, eliminando micróbios e toxinas - o que significa que o nosso sistema imunológico está mais disponível para combater doenças e vírus. Para além disso, dançar também ajuda a limpar a mente. Dance, mova-se, faça as tarefas domésticas a um ritmo acelerado e sue a camisola!

- **Escolha bem o que come**

Coma alimentos ricos em nutrientes de alta qualidade, como vegetais de folhas verde escuras e outros legumes coloridos e cereais integrais que apoiam o sistema imunológico. 70 a 80% do nosso sistema imunológico vive nos nossos intestinos, alimentos de alta qualidade aumentam a sua imunidade, reduzem a inflamação e dão ao corpo as ferramentas para se manter forte durante este período de confinamento. Estes alimentos também alimentam as boas bactérias do intestino que formam o sistema imunológico e o protegem de doenças.

- **Durma profundamente e o tempo suficiente**

Quando estamos a dormir o nosso corpo está a trabalhar para reparar e recarregar os órgãos vitais que sustentam a nossa imunidade. É durante o sono que o nosso corpo cria proteínas especiais que ajudam a combater inflamações, doenças e a aumentar o nosso sistema imunológico. Privar-se do sono pode interferir na capacidade do nosso corpo de combater doenças infecciosas. Geralmente, a maioria dos adultos precisa de 7 a 8 horas de sono de qualidade por noite, enquanto os adolescentes precisam de 8 a 10 horas.

- **Faça algo novo e divertido todos os dias**

Sair da nossa zona de conforto coloca-nos no momento presente e muda as nossas vidas. Experimentar algo novo desafia-nos a ir mais além. Tente dançar, cozinhar uma receita nova ou um novo hobby. Estudos confirmam que aprender algo novo, como dançar e ter que tomar decisões imediatas agudas é altamente benéfico para o cérebro e ajuda a prevenir doenças mentais, como demência, Alzheimer e Parkinson.

Afastar-se da sua zona de conforto, num ambiente totalmente novo, envolve o córtex de associação frontal e o hipocampo, regiões do cérebro que estão ligadas à inteligência e a funções "executivas de ordem superior", como planeamento, tomada de decisões e resolução de problemas. Estimular esta parte do cérebro, tentando corajosamente novas atividades, irá melhorar a sua sensibilidade cognitiva e capacidade de responder criativamente quando surgirem problemas ou desafios em qualquer área da sua vida. Essas atividades criam novas vias neurais que são fundamentais para a saúde do cérebro. Que nova atividade vai experimentar hoje?

Fonte: <https://www.noticiasaoiminuto.com/lifestyle/1457521/quarentena-5-formas-de-manter-o-corpo-saudavel-a-mente-fresca-e-mais>