

ATTITUDES PARA UMA VIDA SAUDÁVEL



MVC
EDITORA

ATITUDES PARA UMA

VIDA SAUDÁVEL

MVC
EDITORA

As temáticas de Saúde vão além da sala de aula, pois são um conteúdo para a vida. Elas incentivam à adoção de uma alimentação saudável, encorajam à prática de atividades físicas e ressaltam a importância da higiene pessoal. Além disso, a promoção do autocuidado resulta em um melhor desempenho nos estudos, uma vez que corpo e mente mantêm uma relação de interdependência. Por isso, apresentamos a proposta a seguir para que você, professor, possa trabalhar essa temática na sua escola.



■ 10 PASSOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Nada melhor do que estar e ficar de bem com a vida, não é verdade? Pensando nisso, apresentamos alguns hábitos importantes que são responsáveis por uma boa qualidade de vida. Com eles, podemos aprender como pequenas mudanças no nosso cotidiano podem garantir uma vida melhor e mais saudável!

■ PRATIQUE ESPORTE, VIVA COM SAÚDE

A prática de esportes promove saúde e vitalidade, contribui para o bem-estar do corpo e da mente, melhora o humor e propicia mais disposição. Mas é importante que os exercícios estejam de acordo com as capacidades físicas e as limitações de cada pessoa. É sempre bom consultar um profissional antes de iniciar atividades físicas, pois ele poderá ajudar na escolha das modalidades mais adequadas.

■ COMA NAS HORAS CERTAS

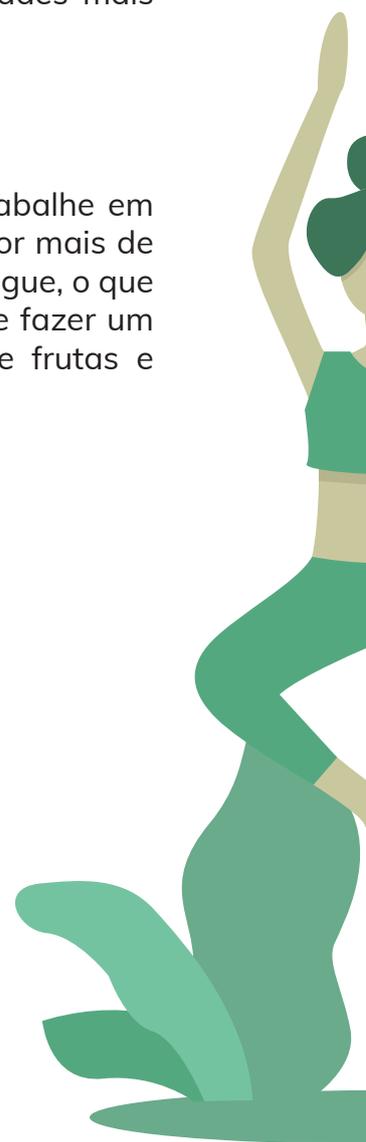
Realizar no mínimo cinco refeições diárias faz com que o corpo trabalhe em equilíbrio e mantenha o metabolismo em ritmo permanente. Ficar por mais de três horas sem se alimentar causa a queda da taxa de açúcar no sangue, o que pode provocar tonturas, cansaço e desânimo. Por isso, é importante fazer um lanche leve entre as refeições principais, ingerindo principalmente frutas e iogurtes.

■ TENHA UMA BOA NOITE DE SONO

Realizar no mínimo cinco refeições diárias faz com que o corpo trabalhe em equilíbrio e mantenha o metabolismo em ritmo permanente. Ficar por mais de três horas sem se alimentar causa a queda da taxa de açúcar no sangue, o que pode provocar tonturas, cansaço e desânimo. Por isso, é importante fazer um lanche leve entre as refeições principais, ingerindo principalmente frutas e iogurtes.

■ LEIA MAIS, SE REINVENTE

Alimentar a mente com o conhecimento é tão importante quanto nutrir o corpo com mantimento e atividade física. Por meio da leitura, o cérebro se mantém estimulado a novas conexões e possibilidades. O aprendizado é o melhor exercício para o equilíbrio do cérebro.



■ AGENDE UMA PAUSA NA SUA AGENDA

A rotina nossa de cada dia necessita de um intervalo para a descontração e o relaxamento. São inúmeras as técnicas disponíveis que proporcionam sensação de leveza, paz e harmonia. Atividades manuais, por exemplo, promovem o sentimento de realização, desenhar, pintar, cozinhar etc. Outras como meditar, ler, ouvir música, assistir a um filme, nos ajudam a relaxar e fugir do estresse cotidiano.

■ AME A NATUREZA

Cuidar das plantas ou simplesmente admirar o canto de um pássaro pode proporcionar extraordinários momentos de equilíbrio emocional, sobretudo nas grandes cidades, onde a relação com o meio ambiente se torna mais distante. O convívio com a natureza pode atuar como terapia para diminuir a ansiedade do dia a dia.

■ PENSE SEMPRE POSITIVO

Um pensamento negativo martelando no cérebro a cada hora cansa mais do que um dia inteiro de trabalho. O melhor a fazer é parar de pensar no problema e agir positivamente para acelerar os passos de sua solução. Um bom exercício para evitar o desânimo e a tristeza é repetir, por diversas vezes, afirmações de alto-astrol.

■ FOCHE EM UM OBJETIVO

Viajar, comprar e investir, apesar de melhorarem nossa condição de vida, não garantem a felicidade de ninguém. Nunca dependa dessas conquistas para viver emocionalmente bem, pois a beleza do mundo, muitas vezes, está na simplicidade. A satisfação pessoal somente é alcançada por meio de um objetivo espiritual que expresse confiança, perseverança e razão de viver.



■ ACEITE A VIDA COMO ELA É

Definir a vida como uma grande roda gigante pode ser um clichê, mas não deixa de ser uma boa metáfora. Entender que a vida é feita de momentos bons e ruins, altos e baixos, com ganhos e perdas pode nos ajudar a desenvolver a resiliência e a perseverança. Para começar, pare de reclamar. Mire o seu olhar para o que a vida pode te oferecer de bom. Nunca reclame do que não foi possível realizar, sempre valorize o que você ainda pode alcançar.

■ ACIMA DE TUDO, TENHA FÉ

A medicina reconhece que a espiritualidade pode auxiliar na prevenção de doenças, fortalecendo o organismo e contribuindo para a experimentação de uma vida melhor. O exercício da espiritualidade é também um alimento para o corpo e para a mente, associado à ética, à moral e a um pensamento positivo.

■ PLANO DE AULA

ETAPAS DE ENSINO

Médio, com foco no 3º ano

DURAÇÃO: 2 aulas

OBJETIVOS

- Compreender a importância das práticas esportivas;
 - Incentivar bons hábitos alimentares;
 - Promover o autocuidado
- Aprimorar a rotina de estudos.

CONTEÚDOS DESCRITOS

- Atitudes para uma vida saudável: esportes, alimentação e lazer.

COMPONENTES CURRICULARES

- Educação Física: incentivar a prática de atividades esportivas, estudar suas aplicabilidades e funções.
- Sociologia: pesquisar os níveis de qualidade de vida da população.
- Biologia: construir um cardápio saudável, ressaltando a importância das vitaminas para o organismo humano.
- Filosofia: desenvolver o autoconhecimento para a valorização da autoestima.
- Arte: usar a musicoterapia como instrumento de tratamento.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para desenvolver o tema geral Atitudes para uma vida mais saudável, sugerimos a realização de um seminário.

■ LER O TEXTO MOTIVADOR COM A TURMA.

- Separar os alunos em grupos.
- Fazer um sorteio com os temas para o seminário: (1) A importância da atividade física para sua saúde; (2) A musicoterapia como instrumento de tratamento; (3) Por que é importante se alimentar na hora certa?; (4) De bem com a autoestima.
- Determinar as regras das apresentações, tais como: tempo, material que irão utilizar e data de realização.
- É interessante exibir algum vídeo introdutório sobre os temas do seminário.
- Incentivar cada grupo a produzir folhetos/roteiros de apresentação sobre a serem distribuídos para a turma, assim, todos ficarão com algum informe sobre o tema apresentado.

■ SUGESTÕES DE VÍDEOS E TEXTOS RELACIONADOS AO TEMA DA AULA

www.youtube.com/watch?v=NZgK8e1zzHQ www.youtube.com/watch?v=NZgK8e1zzHQ www.oitododia.com.br/05-super-videos-sobre-alimentacao-saudavel www.youtube.com/watch?v=bNqiTlnopgE
www.musicaeadoracao.com.br/21779/o-que-e-musicoterapia
www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/4772/-1/importancia-da-atividade-fisica.html www.brasilecola.com/psicologia/autoestima.htm
www.brasilecola.com/saude-na-escola/conteudo/vitaminas.htm www.minhavidacom.br/saude/galerias/11705-12-habitos-que-ajudam-a-ter-uma-saude-mais-plena

MVC
EDITORIA