



ORIENTAÇÕES

OBJETOS DE CONHECIMENTO	HABILIDADES
Integração entre os sistemas digestório, respiratório e circulatório	(EF05CI09) Discutir a ocorrência de distúrbios nutricionais (como obesidade, subnutrição, etc.) entre crianças e jovens, a partir da análise de seus hábitos (tipos e quantidade de alimento ingerido, prática de atividade física, etc.).
Ginástica de condicionamento físico	(EF67EF09) Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde.
Programas e indicadores de saúde pública	(EF07CI09) Interpretar as condições de saúde da comunidade, cidade ou estado, com base na análise e comparação de indicadores de saúde (como taxa de mortalidade infantil, cobertura de saneamento básico e incidência de doenças de veiculação hídrica, atmosférica, entre outras) e dos resultados de políticas públicas destinadas à saúde.
	(EF07CI11) Analisar historicamente o uso da tecnologia, incluindo a digital, nas diferentes dimensões da vida humana, considerando indicadores ambientais e de qualidade de vida.

Objetivos:

- ▶ Indicar medidas que podem ser adotadas para a melhoria da qualidade de vida, por meio do levantamento de informações da comunidade escolar.
- ▶ Refletir sobre aspectos que visam a melhoria da qualidade de vida dos estudantes.
- ▶ Identificar quais fatores prejudicam a qualidade de vida da população.



Conteúdos relacionados:

- Qualidade de vida;
- Prática de exercícios físicos;
- Alimentação saudável.





ATIVIDADES

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o conceito de qualidade de vida está associado a um estado de completo bem-estar físico, mental e social; não apenas à ausência de doença ou enfermidade.

Sendo assim, baseado na sua rotina, cite ações que você considera benéficas para a sua qualidade de vida. Depois, compare com as de seus colegas para avaliar quais outras você poderia praticar para melhorar sua qualidade de vida. (Resposta pessoal.)



Ações benéficas	
1	
2	
3	
4	
5	



ATIVIDADES

Com base nas imagens abaixo, quais são os principais fatores benéficos e maléficos para o bem-estar e a qualidade de vida de uma pessoa? (Resposta pessoal.)



Benéficos	Maléficos



ATIVIDADES

Assinale quais dos hábitos abaixo contribuem para uma boa saúde e com que frequência você os pratica. (Resposta pessoal.)

Atividade	Contribui para a boa saúde?	Você pratica?	Com que frequência?
Tomar banho.			
Usar fio dental.			
Escovar os dentes.			
Lavar o cabelo.			
Comer frutas.			
Jogar videogame.			
Fazer caminhada.			
Comer doce.			
Ficar acordado até tarde.			
Andar descalço.			
Não lavar os alimentos antes de comer.			
Ir ao médico.			
Usar celular.			





ATIVIDADES

Pensando em buscar um estilo de vida mais saudável, complete o infográfico listando ações que envolvem os 6 pilares da adoção de hábitos saudáveis que irão contribuir de forma preventiva para uma vida melhor. (Resposta pessoal.)

		
		