ESCOLA ESTADUAL ANTONIO FERNANDES

DISCIPLINA PESQUISA E AUTORIA

SEXTO ANO

NA PANDEMIA TENHA HÁBITOS SAUDÁVEIS!

Professor Me. Ciro José Toaldo

Estudamos os vários momentos em que a humanidade enfrentou muitas pandemias. E, na atualidade estamos frente a essa pandemia do Covid-19 e, onde estão chegando as suas variantes. Vivemos em tempos de isolamento social, inclusive nem na escola podemos ficar. Assim sendo, é importante manter os hábitos saudáveis. Você, caro aluno, deve readaptar a sua rotina diante desta pandemia e busque desacelerar a rotina agitada.

Quando nos reportamos aos hábitos saudáveis, a primeira questão é a alimentação, ela deve ser planejada em horários certos, como fazemos na escola, tendo horário certo para lanche e almoço. Dentro do possível, converse com seus familiares para buscarem juntos hábitos alimentares saudáveis, como o de consumir pouca gordura; aumentar o consumo de frutas, legumes e verduras; cuidando com o consumo de sal e açúcar e beber muita água.

Outro fator importante é a atividade física, pois, como estamos tendo restrições para sair de casa, esse tipo de atividades é esquecido, entranto devem ser desenvolvidos em casa, pois o corpo desenvolve melhor a sua imunidade contra as infecções, através da atividade física, assim podemos contribuir na prevenção e proteção contra as doenças crônicas como hipertensão, diabetes e obesidade, consideradas fatores de risco para o agravamento e sequelas por covid-19.

Existem estudos que apontam que a obesidade é um fator de risco que aumenta a mortalidade de jovens pelo coronavírus. Além disso, a prática regular de exercícios estimula a produção de substâncias relacionadas com o bem-estar e com a saúde mental, agindo como um relaxante natural.

Desta forma, converse e explique para seus pais a importância de desenvolver atividades, em casa, como pular, agachar, subir escadas e alongar-se para movimentar o corpo.

Como vocês, caros alunos, que estão tendo que desenvolver suas atividades escolares em casa, seja na entrega das APCs em casa ou no Classroom, onde ficam muito tempo sentados, vocês devem evitar de ficar durante muito tempo apenas sentados, separe um momento para alongar-se e dar uma volta pela casa. Evite atividade física que seu corpo não esteja habituado, vá fazendo as atividades físicas de forma gradativa, respeitando os limites e sinais de seu corpo.

Outro aspecto importante diz respeito a nossa saúde mental, ou seja, da nossa cabeça. Em muitos casos o medo de adoecer ou perder uma pessoa querida, o isolamento social, a frustração de compromissos cancelado, a negação de ir para a escola e tarefas não realizadas, tudo isto faz com que venha surgir o estresse, a ansiedade e até a depressão (em outras aulas iremos abordar estes sintomas). Cuidar do sono, de uma alimentação saudável e equilibrada e praticar atividades físicas diminuem o impacto negativo da pandemia e ajudam a manter a saúde mental.

1. Quais os hábitos saudáveis devem ser adotados em relação a alimentação durante a pandemia do covid-19?
2. Por quais razões devem ser praticadas atividades físicas, mesmo em casa, durante a pandemia?
3. Vocês devem ficar o tempo todo sentados, durante a elaboração da APCs? O que se deve fazer para evitar o cansaço e fadiga?
4. Como devemos cuidar da nossa saúde mental neste tempo de pandemia?
5. Como podemos evitar, por exemplo a ansiedade e depressão neste tempo de pandemia?
6. Agora pense um pouco: você leu com atenção o texto, percebeu o quanto é importante todos de sua casa terem hábitos saudáveis para enfrentar este tempo pandêmico. A tarefa consiste no seguinte: você deve dialogar com seus país, ou responsáveis ou com quem você convive, a respeito da importância de ter hábitos saudáveis. Na conversa explique sobre o texto lido e veja se é possível fazer em sua casa. Este diálogo deve ser transcrito nesta questão. Vamos lá, tenha coragem e boa sorte para todos.