

Nome:

Turma: () 1º A – () 1º B – () 2º A – () 3º A

ATENÇÃO CRIANÇAS: Leiam o texto com alguém da família e respondam às questões abaixo.

A Educação Física e a Saúde



As vantagens da atividade física regular são inúmeras e vão muito além da estética, pois auxiliam na prevenção e até no combate de doenças como:

depressão; hipertensão ou Pressão Alta (causada pelo uso do sal em excesso);
estresse (causada principalmente por trabalho em excesso, dificuldades financeiras, distúrbios familiares, falta de lazer); diabetes (causada pelo aumento da glicose ou do açúcar no sangue);
doenças do coração; indigestão.

Praticar exercício físico também aumenta o ganho de massa muscular, melhora a nossa resistência para podermos realizar atividades demoradas e contribui para uma melhor noite de sono.

Para se obter saúde é importante observar também:

Atividade física orientada por um professor de educação física;

evitar a obesidade (peso bem acima do normal);

adotar uma alimentação saudável;

respeitar o repouso suficiente após os exercícios;

atenção com a higiene física, mental, social e emocional;

beber água (cerca de 2 litros por dia), sucos naturais, evitar refrigerantes e bebidas industrializadas;

fazer exames regularmente e evitar hábitos prejudiciais como bebidas alcoólicas, drogas, cigarro.

Com o exercício físico melhoramos as qualidades físicas básicas, que são: força, flexibilidade, agilidade, resistência e velocidade, mas só se forem realizadas de forma frequente, disciplinada e constante.

1- A atividade física bem orientada:

a- () Todas as respostas estão corretas

b- () Fortalece a musculatura

c- () Ajuda na digestão e melhora o sono

d- () Previne e combate doenças como: depressão, hipertensão, diabetes, estresse e doenças do coração.

e- () Contribui para a saúde física, mental, social e emocional.

2- Hipertensão é:

a- () A mesma coisa que diabetes

b- () Sinônimo de hipotensão

c- () Doença que afeta primeiramente o sistema nervoso central

d- () É o mesmo que pressão alta e é uma doença causada principalmente quando se usa muito sal

3- O estresse em nossa sociedade ocorre principalmente:

- a- () Porque a maioria das pessoas é solidária ao sofrimento alheio
- b- () Porque a maioria das pessoas não é solidária ao sofrimento alheio
- c- () Porque as pessoas veem muitos programas de violência na tv na hora do almoço
- d- () Devido ao trabalho em excesso, dificuldades financeiras, distúrbios familiares, falta de lazer.

4- Para se obter saúde é recomendado:

- a- () Apenas tomar cálcio
- b- () Alimentação balanceada, exercício físico, repouso adequado.
- c- () Consumir qualquer alimento
- d- () NDR(Nenhuma das Respostas)

5- A obesidade deve ser combatida:

- a- () Com piadas e brincadeiras para que as pessoas reajam
- b- () Sem fazer exercícios regulares
- c- () Com reeducação alimentar, exercício físico e apoio psicológico.
- d- () Sem adotar uma alimentação balanceada

6- Reescreva os nomes das doenças que podem ser prevenidas ou até mesmo combatidas com a prática da atividade física regular:

Obesidade – Hipertensão ou Pressão Alta – Diabetes – Estresse – Doenças do coração

7- Reescreva a frase abaixo:

Devemos consumir alimentos com pouco sal

8- Rescreva a frase seguinte:

Para se ter saúde é preciso fazer exercício físico e ter uma alimentação saudável.