



PREFEITURA MUNICIPAL DE PONTE NOVA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
ESTADO DE MINAS GERAIS

Ensino Fundamental I- 4º e 5º ano

Tema: Saúde/Sistema Imunológico

O sistema imunológico é responsável pelas defesas naturais do nosso organismo. Assista ao vídeo abaixo:

Título do vídeo: Coronavírus: Como manter fortes os quatro pilares da imunidade

https://www.youtube.com/watch?v=C_q-hSEjALE

- ☺ Quais são os quatro pilares da nossa imunidade?
- ☺ Como funciona o sistema imunológico do nosso corpo, segundo o vídeo?
- ☺ Todos os quatro pilares são importantes. Porém, os especialistas destacam um como principal? Qual e por que ele é tão importante?

Dormir Bem

- ☺ Você dorme bem? Que horas você dorme? Que horas você acorda?
Quantas horas você dorme por noite?
- ☺ Quando não dormimos bem, o que acontece com o nosso corpo? Será que você consegue estudar bem dormindo pouco?

Atividade Física

Então, vamos fazer alguns exercícios para manter a imunidade em equilíbrio?

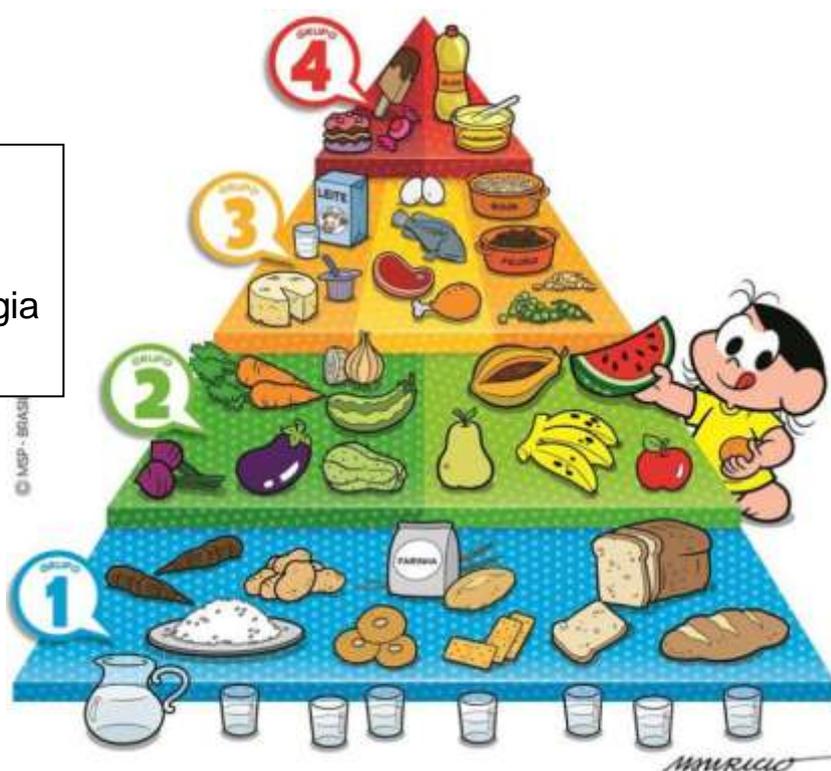
Para isso, nossa Professora de Educação Física, Soninha Guimarães gravou dois vídeos. No primeiro, ela fala sobre a importância de praticar atividades físicas em casa, e no segundo, ela dá sugestões de atividades na prática. Veja os vídeos disponibilizados na plataforma.

Alimentação saudável

A **pirâmide alimentar** é um instrumento, sob a forma gráfica, que visa orientar as pessoas para uma dieta mais saudável. É um guia alimentar geral que demonstra como deve ser a alimentação diária para uma população saudável, acima de 2 anos de idade.

Cada parte da pirâmide representa um grupo de alimentos e o número de porções recomendadas diariamente. Na alimentação diária, devemos incluir sempre todos os grupos recomendados para garantir os nutrientes que nosso organismo necessita. Os alimentos que precisam ser consumidos em maior quantidade estão na base da pirâmide; os que precisam ser consumidos em menor, no topo.

A pirâmide alimentar está dividida em grupos de alimentos que ajudam a formar, regular e dar energia ao nosso corpo.



- ☺ Além de beber muita água para hidratar o corpo, de quais grupos acima você deve se alimentar mais?
- ☺ Qual grupo de alimentos você não deve comer todos os dias? Por quê? Cite quatro alimentos desse grupo.

Estresse/Ansiedade

- ☺ Para combater o estresse, tenha uma rotina de atividades para cada dia da semana. Leia um livro, brinque, faça atividades físicas, alimente-se bem, faça atividades escolares, ajude a mamãe em casa arrumando a cama, por exemplo. Converse com seus pais ou responsáveis sobre algo que esteja deixando-o triste. Sorria, ouça uma música, cante, sente-se em família para conversar, desenhe, etc.