PLANO DE AULA

	CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ Diretora: Marta Maria Falchetti Diretora adjunta: Ana Maria Epeling Turmina Coordenadora: Tânia Gonçalves da Silva Bressan Orientadora: Marinez Zanetti Zago Secretária: Roseli Aparecida Fiuza da Rosa Civiero Professor: Amarildo Zarpelon Disciplina: Educação Física Turma: 9º Ano Data: 30.07.2020
ALUNO:	
Tempo previsto para a realização: Até 3 Hs - Prazo de entrega: 05.08.2020	
Objetivo da aula: Adquirir conhecimento sobre alimentação saudável e balanceada. E equilibrar hábitos salutares com o isolamento social atual em que vivenciamos	
Habilidades: aquisição de melhora na imunidade e saúde geral (homeostase) do organismo.	
Formas de Avaliação: A avaliação se dará através do retorno das atividades e se as mesmas forem desenvolvidas, e as aprendizagens e/ou habilidades propostas foram alcançadas.	
Outros:	

SAÚDE ALIMENTAR EM TEMPOS DE PANDEMIA – PARTE 2

Falar de ansiedade é super comum, né? A ansiedade já faz parte da nossa rotina e o excesso dela pode comprometer o bem-estar, levar ao estresse e até o surgimento de doenças e transtornos alimentares, como a anorexia nervosa, bulimia nervosa, alimentação compulsiva, entre outros. No entanto, há uma série de hábitos saudáveis que podem ajudar a controlar ou diminuir o nível de ansiedade.

Dê atenção à alimentação - Descontamos a ansiedade de diversas formas, portanto, ao iniciar uma refeição, preste atenção na alimentação, coma devagar e mastigue bem os alimentos. Isso vai te dar uma maior sensação de saciedade.

Em tempos de restrições fica dificil manter e principalmente conservar hábitos salutares. Estamos em constante batalha contra inimigos invisiveis que fazem com que percamos o foco da rotinas e disciplina de bons hábitos e esses inimigos são nossos próprio sentimentos/pensamentos. A melhor forma de proceder é pensar sempre no seguinte dizer popular Qual a diferença entre o veneno e o remédio? Resposta: Quatidades. Em dosagens inadequadas um pode se tornar o outro e vice versa.

Exercite-se. Se quiser obter o controle das reações da mente e do corpo, abuse dos exercícios. O estresse e situações difíceis estão diretamente relacionados com a ansiedade. Por isso, para combatê-la, a atividade física pode ser uma ótima alternativa.

Algumas dicas podem ajudar:

a. **Diga não a Estimulantes** - A ansiedade pode ser estimulada sem ao menos notarmos, por isso, evite álcool, bebidas com cafeína, chás verdes e cigarros, pois estas substâncias são estimulantes e podem aumentar a sensação de nervosismo.

b. **Ambiente** - A ansiedade está fortemente associada à compulsão, por isso, durante as refeições, fuja de ambientes agitados, e evite distrações como assistir televisão, usar o computador ou celular. Isso ajudará a ter uma refeição mais tranquila, adequada e agradável.

c. **Desvie o foco** - Não desconte a ansiedade nos alimentos. Desvie o foco da comida e busque fazer outras atividades, como ouvir música e assistir um filme. Tenha sempre uma alternativa para deixar o alimento de lado e relaxar. Estando com a mente ocupada, a ansiedade não terá espaço.

d. **Concentração** - Normalmente em momentos onde a ansiedade está alta, nossa respiração muda, e passa a ficar rápida e curta. Nessa hora é indispensável se concentrar para deixar a respiração completa e profunda.

e. **Autoconhecimento** - Algo muito importante é se conhecer e entender os pontos que devem ser melhorados ou aperfeiçoados. Descubra quais são as suas fraquezas, pois o autoconhecimento ajuda a controlar a ansiedade.

f. **Beba chá** - Os chás que contêm substâncias sedativas suaves também ajudam no autocontrole. Dê preferência para os chás de melissa, camomila e erva doce. O maracujá também possui propriedades calmantes, tanto a fruta como suas folhas.

AGORA VAMOS A ATIVIDADES:

1. Leia com atenção o texto
2. Com base no contexto apresentado quais doenças podem surgir em condições de stress
3. Qual o papel da alimentação nesta problematica
4. Como o exercicio pode ser útil.
5. Comente cada um dos 6 pontos de ajuda.

Boa atividade a todos.