

**E.M. Professor Sebastião Vayego de Carvalho**  
Av. Ver. Rubens Mazieiro, 100 – Ouro Fino Paulista – CEP: 09442-700  
Fone: (11) 4822-3137 / 4827-0948

**DISCIPLINA: CIÊNCIAS**

**SEMANA- 29- DE 04/10 A 08/10**

<b>NOME:</b>	<b>Nº:</b>	<b>SÉRIE: 6º ANO ____</b>
<b>PROFESSOR(A): Marilaine L. Martines</b>	<b>CARGA HORÁRIA SEMANAL: 4 aulas</b>	
<b>ENVIAR PARA: não haverá entrega</b>	<b>DATA DE ENTREGA: não haverá entrega</b>	
<b>OBJETOS DE CONHECIMENTO/CONTEÚDO: VIDA E EVOLUÇÃO</b>		
<b>HABILIDADES: EF06CI08) Explicar a importância da visão ( captação e interpretação das imagens) na interação do organismo com o meio e, com base no funcionamento do olho humano, selecionar lentes adequadas para a correção de diferentes defeitos da visão.</b>		
<b>ESTRATÉGIAS E RECURSOS: texto para leitura atenta</b>		
<b>ORIENTAÇÕES: leiam o texto com atenção. Não haverá atividade. Plantão de dúvidas das 18h30 às 19h30 pelo whatsapp. ( 5ª e 6ª feira )</b>		

## **A importância da visão**

A visão é um sentido extremamente importante, pois nos possibilita ver todas as coisas ao nosso redor, diferenciar cores, ver as maravilhas da natureza e até mesmo ler este texto. Os nossos olhos são o órgão responsável por possibilitar o recebimento dessas mensagens.

### **Qual é a importância do sentido da visão?**



A visão é um dos sentidos mais essenciais para a grande maioria dos seres vivos. Ora, o olho é um órgão complexo e com alto grau de desenvolvimento, fundamental para perceber tudo o que está à nossa volta. Para ter ideia, as células com maior metabolismo de todo o nosso organismo estão justamente no sistema ocular.

## Qual a importância do cuidado com a nossa visão?

Para além da prevenção de doenças e outras consequências graves como a cegueira, a boa adaptação aos óculos, por exemplo, evita sintomas como tontura, mal-estar e falta de concentração.

## Quais os cuidados que devemos tomar com nossa visão?

Cuidados e hábitos essenciais para a saúde dos olhos

1. – Evite coçar os olhos. ...
2. – Maquiagens e seus cuidados. ...
3. – Usar óculos de sol. ...
4. – Não usar colírios sem orientação médica. ...
5. – Lavar bem os olhos. ...
6. – Controlar nível de açúcar. ...
7. – Piscar com frequência. ...
8. – Olhar para longe.
9. – Cuidados com as lentes de contato
10. – Não usar óculos de grau de outra pessoa
11. – Tenha uma boa alimentação
12. – Dormir bem
13. – Consultar-se com oftalmologista

<p>Para ter uma visão saudável é importante que tenhamos cuidados e hábitos essenciais para a saúde dos olhos. Ou seja, é imprescindível proteger nossa visão e manter a saúde desses órgãos tão sensíveis, já que estão sempre expostos ao contato natural, físico ou cosmético.</p>
---

### 1.– Evite coçar os olhos

É um hábito comum, mas que é muito prejudicial para a saúde de sua visão. Esfregar os olhos com frequência pode resultar em vários problemas oculares, como o ceratocone e deslocamento de retina. A região dos olhos é uma estrutura sensível e qualquer cisco ou sujeira podem irritá-los facilmente e causar vermelhidão. Além disso, a pressão ao coçar pode provar lesões, danificar a córnea e até doenças mais graves. Sem contar que as nossas mãos acabam se tornando veículos para a transmissão de infecções e bactérias para os nossos olhos, levando a problemas como a conjuntivite.

### 2 – Maquiagens e seus cuidados

Usar maquiagem faz parte da rotina de muitas pessoas, mas precisamos tomar alguns cuidados. Nunca devemos dormir de maquiagem para não obstruir os poros com acúmulos de substâncias na região. Caso contrário, ao dormir com a maquiagem você irritará a área ocular e poderá até gerar uma inflamação devido às partículas de cosméticos. Também não podemos usar produtos fora da validade ou emprestar maquiagem, além disso, devemos utilizar apenas marcas regulamentadas pelos órgãos de saúde do Brasil, como a ANVISA e conferir se os produtos são dermatologicamente testados. Outra dica importante é que

sempre devemos lavar os pinceis de maquiagem para prevenir a proliferação de bactérias presentes.

### **3 – Usar óculos de sol**

Devemos usar óculos de sol tanto em dias ensolarados como nublados, pois é importante para proteger os nossos olhos de radiação solar, e assim evitar que se desenvolva doenças causadas por raios ultravioletas (UVA e UVB). Além disso, não se devemos usar óculos sem garantia e, muito menos, falsificados.

### **4 – Não usar colírios sem orientação médica**

Colírios e lubrificantes são medicamentos, por isso devem ser usados apenas com indicação e orientação médica. Muitas pessoas acabam usando para aliviar algum desconforto, mas sem a recomendação de um especialista, poderá causar graves problemas para a saúde ocular.

### **5 – Lavar bem os olhos**

Algo que parece simples, mas que é importante e faz toda a diferença nos cuidados que devemos ter com os nossos olhos. Pelo menos uma vez ao dia devemos separar um tempinho para realizar a higiene da região ocular (pálpebras, cílios e os cantos). Ao realizar essa limpeza, estaremos removendo toda impureza e secreções e, conseqüentemente, evitar coceiras que possam provocar irritações ou até mesmo uma possível conjuntivite.

### **6 – Controlar nível de açúcar**

Sabemos que o diabetes é um problema de saúde que merece muita atenção e cuidados. O excesso de glicose no sangue pode gerar sérios problemas de saúde, inclusive à visão, como a retinopatia diabética. Uma doença silenciosa, e que se não tratado corretamente e de maneira precoce, pode provocar hemorragia interna e até mesmo uma cegueira reversível.

### **7 – Piscar com frequência**

Às vezes estamos tão concentrados em alguma coisa, como mexendo no computador, que esquecemos de piscar com mais frequência. Essa prática de piscar mais vezes é muito importante para a lubrificação/hidratação da nossa córnea e, conseqüentemente, evita o ressecamento dos nossos olhos, coceiras, irritações e ajuda a relaxar os olhos. Além disso, auxilia no combate da chamada síndrome da visão de computador.

### **8 – Olhar para longe**

Além de piscar com frequência, outro ponto também muito importante é de olhar para um ponto fixo bem longe durante alguns minutos. Essa técnica ajuda no relaxamento da visão e a prevenir dores de cabeça. É bastante indicada para aquelas pessoas que trabalham na frente do computador por muito tempo. Esse exercício deve ser feito 1 vez a cada hora e consiste em parar, olhar para longe e focar um ponto específico distante, que se localize no mínimo a 40 m de distância.

## **9 – Cuidados com as lentes de contato**

Sempre quando for colocar suas lentes de contato, antes e depois, é importante higienizar suas mãos, pois elas acabam se tornando veículos para a transmissão de infecções e bactérias para os nossos olhos. Além disso, devemos também fazer a higienização das lentes de contato e do estojo com produtos específicos que são indicados pelo oftalmologista. Outro ponto muito importante é o descarte, a substituição deve ser feita sempre de acordo com o prazo de validade.

## **10 – Não usar óculos de grau de outra pessoa**

Os óculos de grau são de uso individual. Ou seja, emprestar é algo completamente errado, pois cada pessoa necessita da sua própria medida, conforme prescrição de um oftalmologista. Além disso, quando usamos um grau que não seja o indicado para nossa visão, isso acabará causando dores nos olhos e de cabeça ou tonturas.

## **11 – Tenha uma boa alimentação**

É importante manter uma boa alimentação para o funcionamento do nosso corpo, e conseqüentemente, da nossa visão. É através dela a nossa principal fonte de nutrientes para o nosso organismo. Precisamos ter uma alimentação balanceada com alimentos ricos em vitaminas A, C e D e zinco, presentes em alimentos como cenoura, laranja, verduras verde-escuras e ovos. Assim como os peixes que também são ótimas opções, pois são ricos em ômega 3 e ômega 6, que ajudam a preservar os vasos sanguíneos que irrigam a retina. Esses são alguns alimentos que são essenciais para manter a saúde dos olhos e prevenir doenças e problemas de visão como síndrome do olho seco, glaucoma e degeneração macular.

## **12 – Dormir bem**

Ter uma boa qualidade de sono é muito importante para a hidratação e descanso dos nossos olhos. O ideal e recomendado é ter de 7 a 8 horas de sono e assim evitar problemas como olhos secos ou vermelhidão. Além disso, é importante para um bom equilíbrio mental e corporal.

## **13 – Consultar com um oftalmologista**

As consultas periódicas ao Oftalmologista são muito importantes para garantir a saúde dos olhos. Elas são fundamentais em todas as fases da vida: desde o nascimento, na adolescência e após os 40 anos. Além disso, quanto mais rápido o tratamento for feito, caso necessário, melhor será o resultado, pois isso a importância do diagnóstico precoce. Agende regularmente uma consulta para realizar exames preventivos.

**AGORA QUE VOCÊ JÁ SABE COMO CUIDAR DOS SEUS OLHOS, COMECE A FAZÊ-LO**

**E.M. Professor Sebastião Vayego de Carvalho**

Av. Ver. Rubens Mazieiro, 100 – Ouro Fino Paulista – CEP: 09442-700

Fone: (11) 4822-3137 / 4827-0948

E-mail: emvayego@hotmail.com

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**SEMANA 28**

**27/09/2021 A 01/10/2021**

<b>NOME:</b>	<b>Nº:</b>	<b>SÉRIE: 6º ANO</b>
<b>PROFESSOR(A): DANILO HENRIQUES FERREIRA</b>	<b>CARGA HORÁRIA SEMANAL: 2 AULAS</b>	
<b>ENVIAR PARA: GOOGLE CLASSROOM</b>	<b>DATA DE ENTREGA: 01/10/2021</b>	
<b>OBJETOS DE CONHECIMENTO/CONTEÚDO: ESPORTE TÉCNICO-COMBINATÓRIO: GINÁSTICA ACROBÁTICA</b>		
<b>HABILIDADE(S): (EF67EF06) ANALISAR AS TRANSFORMAÇÕES NA ORGANIZAÇÃO E NA PRÁTICA DOS ESPORTES EM SUAS DIFERENTES MANIFESTAÇÕES (PROFISSIONAL E COMUNITÁRIA/LAZER)</b>		
<b>ESTRATÉGIAS E RECURSOS: ATRAVÉS DA UTILIZAÇÃO DE TEXTOS, IMAGENS E VÍDEOS.</b>		
<b>ORIENTAÇÕES: OS ALUNOS DEVERÃO LER O TEXTO E REALIZAR A ATIVIDADE NO CADERNO OU EM UMA FOLHA A PARTE QUE DEPOIS DEVERÁ SER COLADA NO CADERNO. APÓS A CÓPIA, ENVIAR A FOTO DO CONTEÚDO NO CADERNO PARA SER VISTADO PELO PROFESSOR.</b>		
<b>HORÁRIO DE ATENDIMENTO: SEGUNDA- FEIRA (13H AS 14H40), TERÇA-FEIRA (7H AS 12H20/13H AS 16H40), QUARTA-FEIRA (7H AS 12H20), SEXTA-FEIRA (13H AS 18H20).</b>		

**SETEMBRO AMARELO**

Todo ano, o mês de setembro é marcado pela campanha SETEMBRO AMARELO, campanha essa que visa combater as doenças mentais e prevenir o suicídio. Porém, não devemos aguardar até este mês para falar e cuidar dessas doenças que vem crescendo cada vez mais.

A pandemia, o isolamento social e as mudanças que surgiram nos últimos meses ajudaram a gerar estresse, angústia, preocupações e muitos outros sentimentos que podem se transformar em problemas para a saúde mental.

Mas você sabia que a saúde mental também é uma grande beneficiada pelos exercícios físicos? Isso acontece porque a prática libera algumas substâncias que podem ajudar a melhorar a ansiedade e a depressão, por exemplo.

Mas quais são essas substâncias?

Veja no quadro abaixo quais são elas e suas ações



<b>Substância</b>	<b>Ação</b>
<b>Endorfina</b>	relaxa, diminui o estresse e a ansiedade;
<b>Dopamina</b>	melhora o humor e gera a sensação de prazer;
<b>Serotonina</b>	fundamental para controlar o humor, melhorar a qualidade do sono e reduzir a ansiedade;
<b>Norepinefrina</b>	ajuda a regular o sono e as emoções.

Utilizando a depressão como exemplo:

Em casos leves e moderados do transtorno, a prática pode ser tão útil quanto a medicação e prevenir recaídas, o que é uma boa notícia! Afinal, os remédios que restabelecem a saúde mental costumam apresentar efeitos colaterais.

Outro ponto relevante é o impacto da nova rotina de exercícios para a mente. Ela deixará de focar nos problemas e inquietações da rotina durante o momento da prática e o foco passa a ser a execução dos movimentos que estão sendo realizados.

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), são necessários cerca de 30 minutos de atividade física diárias para você combater o sedentarismo e garantir os benefícios desejados para a mente!

Vamos fechar esse mês com essa campanha então?

***Através de um desenho, crie um logotipo de poderemos usar para divulgar a importância da atividade física no combate as doenças mentais.***

O desenho poderá ser feito no caderno ou em uma folha de sulfite.

Capriche!

**Boa aula  
Prof. Danilo**