

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

NOME:	Nº:	SÉRIE: 6º ANO _____
PROFESSOR(A): Marilaine L. Martines	CARGA HORÁRIA SEMANAL:4aulas	
ENVIAR PARA: não haverá entrega	DATA DE ENTREGA: não haverá entrega	
OBJETOS DE CONHECIMENTO/CONTEÚDO: VIDA E EVOLUÇÃO		
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.		
ESTRATÉGIAS E RECURSOS: texto para leitura atenta		
ORIENTAÇÕES:. leiam o texto com atenção. Não haverá atividade. Plantão de dúvidas das 18h30 às 19h30 pelo whatsapp. (5ª e 6ª feira)		

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

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.

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 29
04/10/2021 A 08/10/2021

NOME:	Nº:	SÉRIE: 6º ANO
PROFESSOR(A): DANILO HENRIQUES FERREIRA	CARGA HORÁRIA SEMANAL: 2 AULAS	
ENVIAR PARA: GOOGLE CLASSROOM	DATA DE ENTREGA: 08/10/2021	
OBJETOS DE CONHECIMENTO/CONTEÚDO: ESPORTE DE INVASÃO: FUTEBOL		
HABILIDADE(S): (EF67EF06) ANALISAR AS TRANSFORMAÇÕES NA ORGANIZAÇÃO E NA PRÁTICA DOS ESPORTES EM SUAS DIFERENTES MANIFESTAÇÕES (PROFISSIONAL E COMUNITÁRIA/LAZER)		
ESTRATÉGIAS E RECURSOS: ATRAVÉS DA UTILIZAÇÃO DE TEXTOS, IMAGENS E VÍDEOS.		
ORIENTAÇÕES: OS ALUNOS DEVERÃO LER O TEXTO E COPIAR NO CADERNO. APÓS A CÓPIA, ENVIAR A FOTO DO CONTEÚDO NO CADERNO PARA SER VISTADO PELO PROFESSOR.		
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).		

FUTEBOL
Origem do futebol

Não se sabe com precisão a data em que o futebol surgiu. Historiadores contam que os ingleses adquiriram o hábito de chutar uma bola de couro, símbolo da cabeça de um membro do exército da Dinamarca, como forma de comemorar a expulsão dos dinamarqueses de seu país ainda no século X. A ação era realizada anualmente, mas, com o tempo, a prática passou a popularizar-se, e os jogos com a bola passaram a ser realizados com maior frequência.

Os jogos não tinham regras estabelecidas, e era permitido diversos tipos de agressões para avançar ou conter o adversário, o que acabava ferindo muitos dos praticantes. Com as consequências, o Rei Eduardo II decidiu proibir os jogos, temendo a perda dos soldados do seu exército. A prática foi proibida, mas não cessada e, apenas em 1681, os jogos com a bola voltaram a ser permitidos na Inglaterra.

O período entre 1810 e 1840 registrou o crescimento desse jogo popular pelos alunos das escolas públicas da Inglaterra, porém, o esporte permaneceu sendo considerado uma atividade violenta e não apropriada aos jovens de classe alta dos colégios da elite inglesa.



Boa Aula
Prof. Danilo