Estudante:

SAÚDE AUDITIVA E VISUAL

Hoje vamos falar sobre algo muito importante: como cuidar da nossa saúde auditiva e visual. Vocês sabem o que isso significa? Vamos descobrir juntos como manter nossos ouvidos e olhos saudáveis!

- A audição é um dos nossos sentidos mais valiosos. Ela nos permite ouvir sons, música, e as vozes das pessoas que amamos. Para manter nossos ouvidos saudáveis, precisamos adotar bons hábitos:

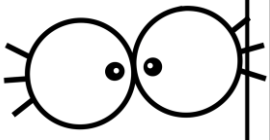
Mantenha o Volume Baixo: Escutar música muito alta, especialmente com fones de ouvido, pode danificar nossos ouvidos. Lembre-se de manter o volume baixo.



Proteja seus Ouvidos: Use proteção para os ouvidos em lugares barulhentos, como shows ou eventos esportivos.

Limpeza Cuidadosa: Não coloque objetos dentro do ouvido. A limpeza deve ser feita apenas na parte externa.

- Nossos olhos nos permitem ver o mundo ao nosso redor. Cuidar bem deles é essencial para uma boa visão. Aqui estão algumas dicas:



Distância da Tela: Quando estiver usando computadores ou tablets, mantenha uma boa distância entre seus olhos e a tela.

Pausas Regulares: Faça pausas frequentes para descansar seus olhos, especialmente após longos períodos lendo ou olhando para telas.

Alimentação Saudável: Comer alimentos ricos em vitaminas, como cenoura e verduras, ajuda a manter os olhos saudáveis.

Cuidar da nossa audição e visão é muito importante. Adotar hábitos saudáveis desde cedo nos ajuda a manter esses sentidos funcionando bem por toda a vida. Lembrem-se dessas dicas e cuidem bem dos seus olhos e ouvidos!



Estudante:

SAÚDE AUDITIVA E VISUAL

1. Leia com atenção, e marque a alternativa que você realiza.

( ) Você costuma ouvir música em volume alto?

( ) Você faz pausas ao usar o computador ou tablet?

( ) Você come alimentos saudáveis para os olhos, como cenoura e verduras?

2. Desenhe uma cena mostrando bons hábitos para cuidar da saúde auditiva e visual.

3. Crie uma charada divertida sobre um hábito saudável para os olhos ou ouvidos.

_____

_____

4. Escreva um compromisso que você vai adotar para cuidar melhor da sua audição ou visão.

_____

_____

5. Forme uma frase sobre como ter cuidado com a nossa audição e visão, quando utilizamos:





Apoio ao Professor(a)

Base Nacional Comum Curricular

Área de Conhecimento da BNCC	**Ciências da Natureza**
Componente Curricular	CIÊNCIAS – EXPERIMENTOS COM A PASSAGEM DA LUZ
Habilidades Específicas da BNCC	EF03CI03 – Discutir hábitos necessários para a manutenção da saúde auditiva e visual considerando as condições do ambiente em termos de som e luz.
Orientações para o Professor	Comece com uma conversa aberta sobre o que os alunos sabem sobre saúde auditiva e visual. Explique como o som e a luz no ambiente podem afetar esses aspectos da saúde. • Divida a turma em dois grupos: um focado na saúde auditiva e outro na saúde visual. Peça a cada grupo para discutir e listar hábitos saudáveis relacionados ao tema. Os alunos devem também pensar em como o ambiente escolar e doméstico pode ser adaptado para promover a saúde auditiva e visual (por exemplo, redução de ruídos, uso adequado de iluminação, etc.). Atividade 2: Criação de um Mural Cada grupo usará cartolinas para criar um mural sobre saúde auditiva ou visual. Eles deverão incluir dicas, hábitos saudáveis e desenhos que representem suas ideias. Cada grupo apresentará seu mural e discutirá suas ideias com a turma. O professor deve enfatizar a importância de cuidar da audição e visão e como pequenas mudanças no ambiente podem fazer uma grande diferença. Revisão dos pontos principais abordados. Incentive os alunos a compartilhar o que aprenderam com suas famílias e a implementar algumas das práticas saudáveis em casa. **Tarefa de Casa:** Os alunos levarão para casa o caderno, onde registrarão durante uma semana os hábitos adotados para melhorar a saúde auditiva e visual no ambiente doméstico.



Termos de Uso

Este material é uma criação original de Mariana Teixeira Mendes, disponível exclusivamente para aqueles que o adquiriram legalmente. Respeite a propriedade intelectual e contribua para um ambiente educacional ético.

🚫 Restrições de Uso

- Compartilhamento proibido: Não compartilhe este material em redes sociais, plataformas digitais ou através de qualquer meio eletrônico.
- Edição proibida: A alteração ou edição deste material para revenda é estritamente proibida.

🚫 Proteção Legal

Conforme a Lei de Direitos Autorais n 9.610, de 12 de fevereiro de 1998, violações estão sujeitas a sanções penais sob o Art. 184 do Código Penal Brasileiro.

Uso Permitido

Este material é para uso individual e pode ser utilizado em:
Salas de aula I Aulas particulares I Atividades educacionais em casa e outros fins educacionais.

Utilizou o material?

Seu feedback é valioso. Compartilhe conosco fotos ou vídeos do material em uso e conte-nos sobre sua experiência. Mencione-nos no Instagram @mari_prof.

Tenha apoio além do recurso
Conheça a Equipe de Profs 2024

A Plataforma ouro é o coração do nosso compromisso com a educação. Um espaço exclusivo com suporte pedagógico, recursos inovadores e uma rica variedade de atividades. É um ambiente colaborativo de trocas e experiências, projetado para enriquecer a prática docente e potencializar o aprendizado dos alunos.



[Clique aqui e dê o primeiro passo para um ano letivo potente, seguro e tranquilo!]