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!

Escola:

Data: Turma:

Estudante:

LANCHE E TELA

O tempo que passamos diante das telas e nossa saúde.

Já parou para pensar quanto tempo você fica em frente a uma tela? Nos dias de hoje, muitas pessoas adotaram o hábito de dedicar longas horas assistindo à TV, jogando videogames ou usando celulares e tablets. Essas atividades são consideradas sedentárias, o que significa que exigem pouco esforço físico e resultam em baixo gasto energético. O aumento do sedentarismo, combinado com uma alimentação rica em açúcares e gorduras, pode ser um caminho para a obesidade.

A obesidade pode ser definida como o acúmulo excessivo de gordura em nosso corpo. Um dos sinais da obesidade é o aumento do peso corporal e da medida da cintura. Hoje em dia, há evidências de que uma grande parte da população, incluindo crianças, está mais propensa à obesidade do que no passado.

A relação entre obesidade e problemas de saúde é bem documentada. A obesidade aumenta o risco de desenvolver uma série de condições prejudiciais à saúde.

Diante desses fatos, é fundamental pararmos e refletirmos sobre nosso estilo de vida. Devemos questionar o que estamos consumindo em nossa alimentação e considerar se estamos passando tempo demais em frente às telas, em detrimento de atividades que demandam mais esforço físico.

1. O que significa ser "sedentário" e por que isso pode ser um problema para nossa saúde?

_____

_____

_____

2. O que é obesidade e quais são alguns sinais dela mencionados no texto?

_____

_____

3. Por que a obesidade pode ser prejudicial à nossa saúde?

_____

_____

_____

4. Que tipo de hábitos alimentares são mencionados no texto como relacionados à obesidade?

_____

_____

5. Como a obesidade pode afetar nossa qualidade de vida?

_____

_____

_____

6. O que podemos fazer para ter um estilo de vida mais saudável?

_____

_____

_____

7. Qual é a mensagem principal do texto sobre nossa saúde e estilo de vida?

_____

_____