

# **Escola Municipal Irmã Filomena Rabelo**

**Professora: Alice Viana**

**Turmas: 6º 1 e 2**

**Data: 29/09/2020**

## ATIVIDADE 21 - CIÊNCIAS

ORIENTAÇÕES:

- copiar a data no caderno;
- os conceitos não precisam ser copiados, mas é de grande importância que faça a sua leitura, responda as atividades e deixe-a em seu caderno.
- **IMPORTANTE:** está atividade **NÃO** é preciso enviar por e-mail.

Qualquer dúvida estou à disposição! Abraços e bom início de semana!

### **BENEFÍCIOS E PREJUÍZOS À SAÚDE**

Como você estudou, a movimentação dos animais e sua interação com o ambiente são coordenadas pelo sistema nervoso. Para que essas interações sejam realizadas de maneira eficaz, é preciso que o corpo esteja saudável.

**BENEFÍCIOS À SAÚDE:** algumas ações realizadas em nosso cotidiano colabora para a manutenção da saúde do corpo. Veja alguns exemplos:

- **Alimentação saudável e lazer:** uma dieta balanceada, formada por alimentos diversificados, fornece a quantidade de nutrientes necessária para a sua manutenção e seu desenvolvimento. Para obter todos os nutrientes de que o corpo precisa, é necessário ingerir diferentes alimentos, em quantidades adequadas, como grãos (feijão e arroz), carnes e ovos, verdura, legumes e frutas. Passear, jogar, ler livros, conversar com os amigos, são algumas atividades que melhoram a autoestima e colaboram para a saúde do sistema nervoso.
- **Dormir e hábitos de higiene:** durante o sono diversas substâncias são produzidas pelo corpo, como os hormônios do crescimento. Dormir poucas horas, pode causar alterações de humor e dificuldade de concentração. Dormir sempre no mesmo horário, comer alimentos leves antes de dormir, são alguns fatores que ajudam a ter um sono de qualidade. Tomar banho, escovar os dentes após as refeições, lavar as mãos antes das refeições, lavar as frutas antes de consumir, manter as unhas limpas, são hábitos de higiene que evitam uma série de doenças.
- **Prática regular de atividades físicas:** a prática de atividades físicas é uma atitude que gera diversos benefícios ao corpo, como o fortalecimento do sistema ósseo e muscular, redução da gordura corporal, melhora do sono, benefícios para a circulação e respiração.

**PREJUÍZOS AO CORPO- DROGAS:** vimos que diversas situações ajudam a manter a saúde do corpo. Ao mesmo tempo, existem diversas atitudes que podem gerar graves prejuízos ao corpo, como o uso de drogas. Algumas drogas são chamadas psicoativas ou psicotrópicas, pois agem diretamente sobre o sistema nervoso. Essas drogas são classificadas conforme o tipo de ação que realizam no encéfalo.

- **Drogas depressoras:** agem no encéfalo, reduzindo sua atividade e diminuindo a atenção, a concentração, memória e a capacidade intelectual. O álcool, diversos tipos de

medicamentos, como xaropes, tranquilizantes, solventes (cola, tintas) são exemplos de drogas depressoras. O álcool apesar de lícita (As drogas lícitas são liberadas para a produção) é uma droga proibida para menores de idade. Entre os efeitos do álcool estão a perda da coordenação motora, náusea. Seu uso prolongado gera problemas em diversos órgãos, como o fígado. Se utilizado por mulheres grávidas, pode ocorrer má- formação do feto.

- **Drogas estimulantes:** aceleram a atividade do encéfalo, deixando a pessoa “elétrica”. Entre as principais drogas estimulantes estão a nicotina (presente no tabaco do cigarro) e a cocaína. Essas drogas geralmente inibem sensações de fome, cansaço e sono, elevando a ansiedade. O ato de fumar tabaco na forma de cigarros, charutos, narguilé ou cachimbos é chamado de tabagismo. A fumaça do cigarro contém mais de quatro mil substâncias tóxicas. Seus efeitos geram problemas principalmente nos pulmões e no coração.
- **Drogas perturbadoras:** essas drogas mudam a atividade do encéfalo, alterando a percepção dos estímulos pelos órgãos dos sentidos, gerando alucinações e delírios. Entre as drogas perturbadoras estão a maconha, o *ecstasy* e o LSD. Os efeitos da maconha são alterações na coordenação motora, no equilíbrio, na fala, euforia, sonolência e risos sem motivo, pode gerar também problemas nos pulmões, coração, angústia e pânico. O *ecstasy* e o LSD são drogas sintéticas, entre seus efeitos no corpo estão a elevação da temperatura corporal, danos à memória e ao encéfalo, sensação de euforia, pensamentos e sentimentos de pânico.

**Na busca pelo prazer imediato o uso das drogas ilude o indivíduo, fazendo com que ele queira utilizar frequentemente, tornando-se dependente do seu uso. Esse indivíduo é chamado de dependente químico. A dependência química gera problemas na saúde do usuário, para a sua família e para a sociedade.**

## **ATIVIDADE**

- 1- Escreva abaixo algum benefício que você faz para a sua saúde.
- 2- Elabore uma campanha de combate as drogas.