

|  |
| --- |
| **DISCIPLINA ELETIVA** |
| **TÍTULO** |
| Bem estar |
| **DISCIPLINAS** |
| Biologia, educação física, língua portuguesa. |
| **PROFESSORES** |
|  |
| **COMPETÊNCIAS GERAIS DA BASE** |
| CG01 Conhecimento  CG01 Comunicação  CG01 Trabalho e projeto de vida  CG01 Autoconhecimento e autocontrole  CG01 Empatia e coperação |
| **TEMAS INTEGRADORES** |
| Saúde  Educação alimentar e nutricional  Corpo e movimento |
| **JUSTIFICATIVA** |
| São visíveis as transformações pelas quais o mundo passa no século XXI trazendo fortes impactos e afetando a vida de muitas pessoas especialmente dos jovens. A adolescência é o período de transição entre a infância e a vida adulta onde ocorrem profundas transformações morfológicas e fisiológicas resultantes da reativação dos mecanismos neuro-hormonais. Estas mudanças naturalmente produzem um desiquilíbrio que se não for enfrentado da forma adequada pode culminar em patologias que acompanhará este indivíduo até o final da sua fase de adulto. É necessário ajudar o jovem a lidar com sintomas que afetam a sua qualidade de vida e prejudicam a sua saúde. O desenvolvimento dessa eletiva contribuirá para melhorar a aprendizagem dos conteúdos da Base Curricular comum além de levar o jovem a ter uma nova postura diante dos desafios da vida. |
| **OBJETIVOS** |
| Desenvolver o bem estar em todos os âmbitos da vida.  Ter saúde emocional para resolver situações problemáticas no dia a dia.  Cuidar da saúde do corpo.  Faver atividade física continuamente.  Alimentar-se adequadamente. |
| **HABILIDADES E COMPETÊNCIAS A SEREM DESENVOLVIDAS** |
| Ser capaz de adotar atitudes de Promoção e manutenção da saúde pessoal, social e coletiva, utilizando-se das informações sobre o organismo humano, para reconhecer fatores internos e externos do corpo que concorrem para a manutenção do equilíbrio, e para a preservação de doenças comuns em sua comunidade. |



|  |
| --- |
|  |
| **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO** |
| BIOLOGIA: Alimentação saudável, sistema digestivo e patologias; Saúde: bem-estar físico, mental e social; Sistemas: endócrino, nervoso, reprodutor e patologias. Higiene e profilaxia;  EDUCAÇÃO FÍSICA: Avaliação Física (peso e altura); Postura adequada, alongamento Percepção de algumas alterações provocadas pelo esforço físico: cansaço e batimentos cardíacos.  LÍNGUA PORTUGUESA: Leitura, interpretação e produção de texto, Ortografia. |
| **METODOLOGIA** |
| - Vídeos sobre os desafios do adolescente na atualidade. - Documentários sobre saúde e qualidade de vida. - Leitura individual e roda de conversa pelo Google meet sobre os distúrbios alimentares. - Debates, e rodas de conversa pelo Google meet sobre sexualidade, metodos contraceptivos, higiene, profilaxia, drogas licitas e ilicitas. |
| **RECURSOS DIDÁTICOS NECESSÁRIOS** |
| Jornais, vídeos, frutas, verduras, bola, esqueleto humano e laboratório de informática. |
| **PROPOSTA PARA A CULMINÂNCIA** |
| Livro com receitas e gincana com atividades físicas. |
| **AVALIAÇÃO** |
| Observação do nível de compreensão do conteúdo abordado através de resumos produzidos e relatórios. |
| **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS** |
| DEZ 16, 2019BY ADMININ DISTÚRBIO ALIMENTAR. FONTE: https://www.vittude.com/blog/disturbios-alimentares-causas-sintomas-tratamentos/ MINISTÉRIO DA SAÚDE Secretaria de Atenção à Saúde Departamento de Ações Programáticas Estratégicas Brasília – DF 2008 Série B. Textos Básicos da Saúde © 2008 Ministério da Saúde. Todos os direitos reservados. Silva. Edileuza Alencar. ADOLESCÊNCIA E SEXUALIDADE: UMA ANÁLISE SOBRE O OLHAR DO ADOLESCENTE E DA FAMÍLIA. B.Mello. GRANDES DILEMAS DO ADOLESCENTE CONTEMPORANEO Trabalho acadêmico. 28/11/2016. Evelyn Eisenstein. Adolescência: definições, conceitos e critérios. ARTIGO ORIGINAL |