



Palavras que informam



Sobre nossa saúde no inverno

Este é o terceiro informativo que tem como temática o "Inverno", pois este ano, além de estar mais rigoroso, também conta com a chegada da Gripe tipo "A", chamada também de Gripe Suína. Aqui no Sul, em algumas cidades, o período de férias escolares foi prolongado por mais duas semanas. Por este motivo, estamos reforçando informações que podem auxiliar-nos para manter a saúde e passarmos bem neste período de frio.

Selecionamos, para este informativo, algumas dicas e informações para prevenir resfriados, gripes e para cuidarmos da nossa saúde nesse período. Esperamos que todos tenham bom proveito.

Cuidados especiais, principalmente em locais mais poluídos

Certos cuidados são necessários quando o inverno chega, e entre eles, evitar permanecer em lugares úmidos, fechados, lidar com papéis, livros e outros objetos que ficaram guardados por muito tempo, devido ao acúmulo de poeira, manter arejado os ambientes, e antes de

usar as roupas de inverno, colocá-las no sol e evitar animais dentro de ambientes fechados". Essas são dicas do Doutor Eurico Pereira, clínico geral. Ele afirma também que se use creme hidratante para manter a pele íntegra, e se possível utilizar humidificador nos ambientes. O acúmulo de poluentes no ar, a poluição, é um fator agravante para os alérgicos, e pode causar sérios problemas.

Alimentação



Segundo Dr. Pereira, durante o inverno é imprescindível que a ingestão de alimentos seja moderada e que se tome cuidado com alimentos muito calóricos. O consumo de líquidos deve ocorrer na mesma frequência que ocorre no verão, pois o corpo deve sempre estar hidratado. Em relação às crianças, devem ser tomados cuidados com lugares fechados pela facilidade da transmissão de doenças respiratórias, e em relação aos idosos o aquecimento é imprescindível, devido a doenças circulatórias, e manter-se sempre agasalhado por causa da oxigenação nas extremidades é fundamental".
Fonte: www.sbbiomet.com.br



Sugestões didáticas para a inserção da EDUCAÇÃO AMBIENTAL nas séries iniciais



Atividade - Conhecendo remédios caseiros

Objetivo: reconhecer a importância de remédios caseiros: chás e xaropes, para prevenir doenças e fortalecer a saúde.

Público: crianças a partir de 8 anos.

Material de base: coletânea de receitas caseiras para chás e xaropes. A professora solicita previamente que os alunos consultem seus familiares: mãe, tias, avós a respeito de receitas caseiras utilizando plantas como remédios.

Equipamento: fogão, chaleira, e ingredientes da receita abaixo.

Desenvolvimento: Conversar com as crianças a respeito da importância das plantas para a nossa saúde, falar sobre cada ingrediente (abaixo - ou de outra receita que preferir), fazer a receita em aula - aumentando a medida indicada - , e servir - muitas escolas contam com refeitórios, onde poderá ser feito e servido o chá; após tomarem o chá, solicitar que os alunos apresentem outras receitas trazidas de casa e fazer uma coletânea que poderá ser multiplicada para cada aluno.

"Este é um chá recomendado para gripes e resfriados que visa a fornecer ao corpo o que ele precisa para ficar saudável. Ingredientes:

- 1 copo d'água bem cheio
- 1 ½ limão
- mel a gosto
- 2 dentes de alho
- um pedaço de gengibre
- 5 cravos
- 2 pedaços de canela

Modo de fazer: deixar ferver a água com meio limão picado (com casca), o gengibre, os cravos, a canela e o alho durante três minutos. Desligar o fogo, deixando a panela tampada de 15 a 20 minutos. Coar, colocar em uma xícara, espremer um limão inteiro (o sumo, coado) e acrescentar o mel".

Fonte da receita: <http://www.saudeintegral.com/artigos/receita-de-cha-para-resfriado-e-gripes.html>



Uma frase especial:

"Nada beneficiará mais a saúde da humanidade e aumentará as chances de sobrevivência da vida na Terra quanto a dieta vegetariana" (Abert Einstein).

Curiosidade: Estatísticas apontam o crescimento do consumo de plantas medicinais ou medicamentos à base de plantas em todas as classes sociais. Dados também mostram que 80% da população mundial utiliza plantas medicinais.
Fonte: www.educacaopublica.rj.gov.br

Informativo elaborado por:

Projeto Apoema: www.apoema.com.br
Redação: Bere Adams
Jornalista Resp.- Alice G. Adams
Contato: bere@apoema.com.br
alice@apoema.com.br