

Actividade da Semana – Água

INFORMAÇÃO ADICIONAL PARA O PROFESSOR

As questões desta actividade abrangem aspectos de sensibilização e gradação de valores, no domínio afectivo; habilidades de execução de tarefas motoras através das TIC, no domínio psicomotor; a aprendizagem intelectual, no domínio cognitivo, ao nível do conhecimento, da compreensão, da análise e aplicação de informação a novas situações, da criatividade, ou seja, do pensar sobre um problema ou facto.

Sugestão para o professor: Caso os alunos tenham dificuldades em realizar esta actividade, o professor pode sugerir aos alunos que façam uma pesquisa na internet, como por exemplo ao site da RBES: <http://www.redebufetes.info>.

O Pedro, após ter realizado a aula de Educação Física e durante as restantes aulas da manhã, apercebeu-se que tinha dores de cabeça que teimavam em não passar e que lhe dificultavam a concentração na aula. O aluno acabou por dizer à professora o que se passava. Como a professora sabia que a turma tinha praticado exercício físico, perguntou ao Pedro se tinha ingerido água após a referida aula. Então, o Pedro lembrou-se que se tinha esquecido de beber água durante toda a manhã! A professora disse ao aluno para ir beber água pois iria ajudar. Depois de ter bebido água, quando regressou às aulas e durante as mesmas, o Pedro apercebeu-se que as dores de cabeça tinham passado.

Questão 1. Dá uma explicação para a melhoria das dores de cabeça do Pedro.

R: A água foi necessária para repor a quantidade de água que o Pedro tinha perdido em demasia durante o exercício físico, pois encontrava-se desidratado. As dores de cabeça foram um sintoma da insuficiência de água no seu organismo.

A melhor forma de saciar a sede é bebendo água. A água deverá ser a nossa primeira opção porque não contém açúcar, químicos ou quaisquer outros aditivos pouco saudáveis que afectam a nossa saúde.