



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 25 e 26 - RETIFICADO



SALA DE AULA

Disciplina: Ciências

3º ano do Ensino Fundamental

POLUIÇÃO VISUAL

A POLUIÇÃO VISUAL, PODE SER CAUSADA PELO **EXCESSO** DE ESTÍMULOS VISUAIS PRESENTES EM UM AMBIENTE, GERALMENTE CAUSADA PELO HOMEM, COMO ANÚNCIOS, CARTAZES PUBLICITÁRIOS, OUTDOORS, PICHAÇÕES.

A EXPOSIÇÃO PROLONGADA A **ESSE** TIPO DE POLUIÇÃO PODE CAUSAR DESCONFORTO VISUAL E ESTRESSE. ALÉM DISSO, PODE DISTRAIR MOTORISTAS, CAUSANDO ACIDENTES.

ALGUMAS CIDADES POSSUEM PROJETOS DE REVITALIZAÇÃO E CONSERVAÇÃO DA ARQUITETURA ORIGINAL DO MUNICÍPIO, BUSCANDO EQUILIBRAR OS ESTÍMULOS VISUAIS, DEIXANDO A CIDADE MAIS HARMÔNICA E ESTÉTICAMENTE AGRADÁVEL.

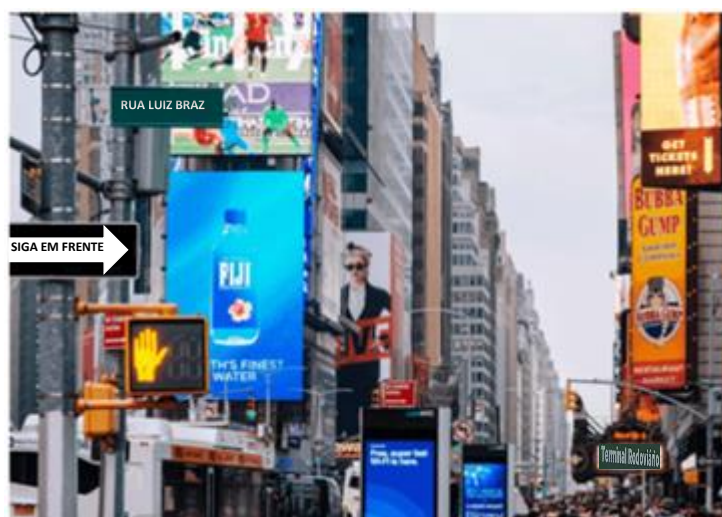


<https://novaescola.org.br/plano-de-aula/1895/poluicao-visual-e-ambientes-visualmente-saudaveis>

PARA SABER MAIS E AJUDAR EM SUA APRENDIZAGEM, ASSISTA O VÍDEO INDICADO:

<https://youtu.be/uFbZjCic5QE>

MARIANA ESTÁ A CAMINHO DA RODOVIÁRIA DA CIDADE, PORÉM ESTÁ COM DIFICULDADE DE ENCONTRAR A PLACA QUE INDICA O CAMINHO QUE ELA TEM QUE SEGUIR. VEJA:



1. RESPONDA EM SEU CADERNO:

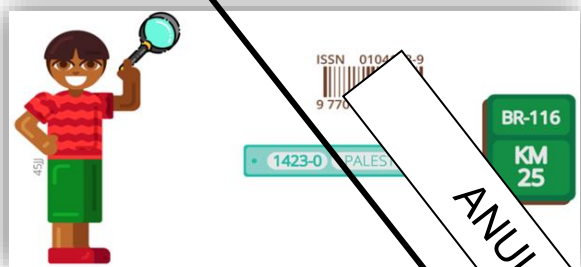
A. POR QUE MARIANA NÃO CONSEGUE ENCONTRAR A PLACA?

B. HÁ ELEMENTOS QUE ESTÃO ATRAPALHANDO MARIANA DE SEGUIR A INFORMAÇÃO DE FORMA RÁPIDA E FÁCIL?

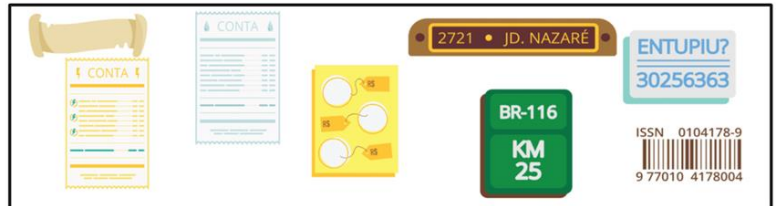
CAÇA INFORMAÇÕES.

VAMOS LÁ!

QUADRO A



1



2



ANULADA

AGORA, VOCÊ TERÁ QUE ENCONTRAR NOS PAINÉIS DISPONÍVEIS, UMA INFORMAÇÃO ESPECÍFICA. SÃO TRÊS PAINÉIS. EM CADA UM, UMA INFORMAÇÃO DIFERENTE SERÁ SOLICITADA. VAMOS LÁ!

2. RESPONDA EM SEU CADERNO:

A. EM QUAL PAINEL FOI MAIS FÁCIL ENCONTRAR A INFORMAÇÃO SOLICITADA? POR QUÊ?

B. QUAL ESTRATÉGIA VOCÊ PRECISOU DESENVOLVER PARA ENCONTRAR O QUE FOI SOLICITADO NO PAINEL 3?

C. VOCÊ JÁ OBSERVOU LOCAIS COMO ESSE EM NOSSA CIDADE OU EM ALGUM LUGAR QUE FOI PASSEAR?

DICAS IMPORTANTES PARA MANTER A SAÚDE DE NOSSOS OLHOS.

1. DURMA NO MÍNIMO OITO HORAS POR DIA.

O SONO E AS HORAS DORMIDAS INFLUENCIAM NO CANSAÇO DO CORPO E DOS OLHOS. DORMIR MENOS DE OITO HORAS PODE CAUSAR VERMELHIDÃO OCULAR, VISTA CANSADA E INCHAÇOS.

2. EVITE O CONSUMO DE BEBIDAS ALCÓOLICAS.

APESAR DAS BEBIDAS ALCÓOLICAS SEREM METABOLIZADAS PELO FÍGADO, ELAS PRODUZEM RESÍDUOS TÓXICOS, O QUE FAVORECE O ENVELHECIMENTO PRECOCE DAS CÉLULAS OCULARES. ALÉM DISSO, O ÁLCOOL CAUSA DESIDRATAÇÃO, AFETANDO TAMBÉM OS OLHOS.

3. TENHA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA.

OS HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS INFLUENCIAM TODO O ORGANISMO, INCLUSIVE OS OLHOS. A INGESTÃO DE VEGETAIS VERDES ESCUROS É INDICADA, POIS ELES FORNECEM VITAMINAS BENÉFICAS PARA A RETINA.

4. NÃO ESQUEÇA OS ÓCULOS ESCUROS.

ÓCULOS COM PROTEÇÃO ULTRAVIOLETA (UV) DEVEM SER UTILIZADOS SEMPRE, POIS A LUZ UV É PREJUDICIAL ÀS CÉLULAS DA RETINA, CAUSANDO O ENVELHECIMENTO PRECOCE DELAS. ALÉM DISSO, A INCIDÊNCIA DE RAIOS UV NOS OLHOS PODEM PROVOCAR CATARATA PRECOCE E DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS DEGENERATIVAS DA RETINA.

5. NÃO DESCUIDE DURANTE O TEMPO SECO.

A BAIXA UMIDADE DO AR CAUSA IRRITAÇÃO, ARDÊNCIA E VERMELHIDÃO OCULAR, POR AGRAVAR A EVAPORAÇÃO DA LÁGRIMA. VENTILADORES E AR CONDICIONADOS DEVEM SER EVITADOS, POIS RESSECAM AINDA MAIS OS OLHOS. NESTE CASO, O USO DE COLÍRIOS LUBRIFICANTES, CONHECIDOS COMO “LÁGRIMAS ARTIFICIAS”, É FUNDAMENTAL.

6. SE VOCÊ PRECISA DE ÓCULOS DE GRAU, NÃO DEIXE DE USÁ-LOS.

OS ÓCULOS DE GRAU DEVEM SER USADOS CORRETAMENTE, PARA EVITAR PROBLEMAS OCULARES E INCÔMODOS, COMO DORES DE CABEÇA E CANSAÇO DAS VISTAS.

7. REALIZE CONSULTAS OFTALMOLÓGICAS.

O MÉDICO IRÁ AVALIAR A QUALIDADE DA VISÃO E AS CONDIÇÕES OCULARES, ALÉM DE ATUALIZAR O GRAU DOS ÓCULOS, SE NECESSÁRIO. EXAMES PARA ANALISAR A PRESSÃO INTRAOCULAR E A RETINA DEVEM SER FEITOS PERIODICAMENTE.

Fonte: Visão Institutos Oftalmológico