

## **ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS DE LÍNGUA PORTUGUESA –7º ANO**

**DATA: 03/11 a 20/11**

**ETAPA :12**

### **ORIENTAÇÕES:**

- Ler os textos com atenção
- Fazer as atividades com dedicação.

### **TEXTO 1**

#### **MELHORE SUA IMUNIDADE COM EXERCÍCIOS**

Responsável pela proteção do organismo contra infecções ou doenças, o sistema imunológico é uma ferramenta do corpo que pode estar mais forte ou enfraquecida, dependendo de diversos fatores. É por isso que, muitas vezes, duas pessoas passam pelas mesmas condições climáticas, por exemplo, e apenas uma delas fica doente. Isso ocorre devido à baixa imunidade. Conheça algumas dicas práticas para tratar a baixa imunidade:

**Beba bastante água:** Manter o corpo hidratado é o primeiro passo para deixar o organismo saudável. Por isso, beba bastante água ao longo do dia.

**Tenha uma boa alimentação:** Uma das principais causas da imunidade baixa é a má alimentação, já que o nosso organismo precisa de vitaminas e minerais essenciais para fortalecer o sistema imunológico. O consumo de frutas, legumes e verduras devem fazer parte da alimentação diária.

**Adote bons hábitos de higiene:** Ter uma higiene adequada não afeta de forma direta o sistema imunológico, entretanto, previne infecções e doenças, eliminando bactérias e germes. Por isso, sempre lave as mãos antes das refeições e após ir ao banheiro.

**Pratique atividades físicas:** Permanecer ativo por meio de exercícios físicos regulares ajuda a impulsionar o sistema imunológico e, conseqüentemente, aumenta a quantidade de glóbulos brancos que ajudam no combate de todas as doenças. Neste momento onde estamos passando por uma pandemia a do coronavírus é importante nos mantermos ativos mesmo estando em isolamento.

### **TEXTO 2**

#### **ARTE FAZ BEM PARA A SAÚDE E BEM-ESTAR**

Você gosta de praticar alguma atividade relacionada à arte — como, por exemplo, música, pintar, escrever poesias, fazer aulas de cerâmica ou artesanato?

Pois, saiba: se você não gosta, deveria! Associar práticas artísticas à vida é uma forma de beneficiar a sua saúde, tanto física quanto mental — trata-se da chamada arteterapia, que consiste no uso de recursos artísticos/visuais ou expressivos como elemento terapêutico: “Como a arte contribui para a sua saúde e bem-estar”.

Em setembro de 2015, o portal US News publicou o artigo “O poder das artes criativas em saúde e cura”, sobre o Healing Arts Program (Programa Arte Curadora, em tradução para o português) do Albert Einstein College of Medicine (EUA – New York). “O que a criatividade tem a ver com saúde, cura e bem-estar?”, questionou a publicação que, em seguida, respondeu: “Estudos mostram que envolver-se em qualquer

processo criativo é importante para a saúde. Quer você faça um desenho simples ou uma colagem, olhe para a arte ou fale sobre ela, a criatividade e as artes podem ajudá-lo”.

Conforme o artigo, os pensamentos ou atividades artísticas, possibilitam:

- Expressar pensamentos e emoções que podem ser difíceis de serem ditos em palavras;
- Diminuir o estresse e a ansiedade;
- Relaxar, sentir-se mais calmo e mais feliz;
- Conectar-se a si mesmo em um nível profundo, não importa o que esteja se passando;
- Encontrar significado nas experiências de vida;
- Lidar com a tristeza e a perda;
- Formar novas conexões com outros (o que ajuda a aliviar a sensação de solidão e o isolamento);
- Mudar seu foco para longe da dor ou pensamentos estressantes;
- Criar algo único que lhe dê uma sensação de prazer e realização.

Vale ressaltar, no entanto, que os estudos sobre a relação entre arte, saúde e bem-estar não são poucos e já acontecem há anos. Em 2008, por exemplo, o artigo “Efeitos da expressão escrita em pacientes com dor crônica: significando a dor”, destacou a evolução de indivíduos que lidavam com situações de dor crônica.

Conforme o estudo, eles conseguiram um controle maior da dor, bem como a redução da intensidade dela depois de expressarem sentimentos de raiva por escrito durante um período de nove semanas.

Um ano antes, em 2007, o estudo “Ouvir música para facilitar o relaxamento e promover o bem-estar: aspectos integrados de nossas respostas neurofisiológicas à música”, havia salientado a importância da música nesse contexto. De acordo com a pesquisa, quem ouvia música apresentava uma melhor resposta do sistema imunológico — isso porque ela estimulava o sistema límbico do cérebro e moderava a resposta a estímulos estressantes.

## DIFERENÇAS ENTRE CHARGE, CARTUM E TIRINHA

**A charge** retrata situações da atualidade. É uma crítica carregada de ironia e que reflete situações do cotidiano. Neste gênero textual temos a mistura da linguagem verbal e não verbal (Podem utilizar palavras, imagens e símbolos). Foi criada no século XIX para manifestar indignação. Se origina na notícia jornalística; A charge também pode ser chamada de texto visual em que utiliza o humor ao mesmo tempo em que critica;

**O cartum** também se trata de um texto humorístico, diferente da charge não é muito específico, abrange situações breves que ainda podem acontecer. Entre suas características está a sátira e o humor. É utilizado por todos os veículos que se utilizam da ilustração para transmitir informação: os jornais, as revistas e a internet.

Como se utiliza da crítica, o cartum é, por vezes, mordaz ao expor os hábitos e comportamentos humanos.

**Diferença entre Charge e Cartum:** O elemento de tempo é a principal diferença entre charge e cartum. Enquanto a charge retrata situações atuais embasadas em notícias, o cartum é utilizado para criticar e satirizar situações atemporais( que faz parte de qualquer época ou tempo). O **cartum** também utiliza da **caricatura**, porém, diferente da **charge**, ele não retrata personagens conhecidos e não tem como objetivo satirizar uma situação atual, simplesmente faz graça com uma situação cotidiana. ... É algo próximo de uma piada.

**As tirinhas** são uma sequência de quadrinhos que geralmente faz uma crítica aos valores sociais. Este tipo de texto humorístico é publicado com regularidade. Pode-se dizer que são como as histórias em quadrinhos (HQ's), porém bem mais curtas. As tirinhas podem estar contidas em jornais, revistas e em sites da Internet.

EXEMPLOS

Tirinha



Tirinha



Charge



## Charge



## Cartum



## Cartum



## Atividade:

Após a leitura dos textos acima, de conhecer a diferença entre Charge / Cartum / Tirinha e observar os exemplos dados, agora é a sua vez de produzir um desses três gêneros textuais: Charge/Cartum/Tirinha relacionados ao assunto dos textos. **Muita atenção, pois não precisa produzir os três, somente um.** Caso a escolha seja tirinha, elabore de três a seis quadrinhos. **OBS:** Não usar personagens relacionados a partidos políticos.