

IDADES SUGERIDAS

+6

DOMÍNIOS DE
CONHECIMENTO

- Bem-estar e cuidado pessoal
- Ciências naturais



Apresentação

É mostrada uma situação em que uma das meninas precisa trazer o texto para perto dos olhos para poder ler. Isto é identificado como miopia. É quando vemos bem objetos próximos, mas objetos distantes ficam embaçados. Vamos conhecer os sintomas e as recomendações de cuidados dos olhos.



FOCANDO NO CONHECER

Qual é a diferença entre ver e observar? O Dr. Zeta nos ajuda a detectar problemas de visão a fim de poder ver melhor. Juntos, trabalharemos a observação como um dos processos básicos de pensamento que precisa ser exercitado.



FOCANDO NO FAZER

Vamos identificar e descrever os sintomas da miopia. Se a miopia for detectada ainda cedo, ela pode ser corrigida com óculos, lentes de contato ou, em alguns casos, cirurgia. É importante fazer os controles para evitar problemas visuais mais tarde, como catarata, glaucoma e descolamento da retina.



FOCANDO NO SER

Observar é um processo ativo. Vamos trabalhar a observação como uma forma de nos conhecermos melhor. Ao observar, nos envolvemos no que está acontecendo em nossas vidas e podemos reconhecer nosso toque pessoal.

ATIVIDADES

As atividades que os alunos realizarão nesta proposta estão relacionadas à conscientização dos cuidados com os olhos. Além da acessibilidade ou não das telas, é importante aumentar a conscientização sobre os cuidados com a visão, bem como fornecer informações para orientar as famílias e promover os exames e testes oftalmológicos.



CONHECER

Observar é o processo mental de fixar a atenção em uma pessoa, objeto, evento ou situação, a fim de identificar suas características. Quando a atenção é fixada, aprendemos melhor porque a mente muitas vezes está dispersa. Fixar a atenção é, portanto, o primeiro passo para ser capaz de observar. Propomos observar o espaço da sala de aula ou o espaço onde a atividade acontece, e descrever os elementos que a compõem. Os elementos observados podem ser listados em conjunto. Ao final do exercício, promover um espaço para registrar a implementação desta habilidade: o que eu fiz para observar, qual é a importância da observação na vida, quão bom observador sou?



FAZER

Descrever é detalhar o que é observado. Em um primeiro nível de conhecimento, descrever é o processo pelo qual as características de uma pessoa, objeto, evento ou situação são relatadas de uma maneira clara, precisa e ordenada. Utilizando o material audiovisual, descrevemos os sintomas da miopia, identificando exemplos específicos. Depois, em conjunto, reconstruímos a definição (ver anexo para informações adicionais).

Exemplo: Sintomas: Visão embaçada (não conseguir ver claramente o quadro negro da escola).

Sugerimos trabalhar nesta seção através da descrição e exemplificação dos sintomas, aumentando a consciência dos cuidados com a visão e sugestões para a prevenção da miopia, promovendo a alternância de atividades com telas e aquelas realizadas ao ar livre.



SER

Observar nos permite saber. A observação é o meio pelo qual entramos em contato com o mundo real, e onde os sentidos desempenham um papel essencial. Nas atividades anteriores, colocamos a ênfase em detalhar o que é observado. Agora vamos nos concentrar na pessoa que observa. Para observar, duas atitudes são necessárias: a possibilidade de distanciamento e a possibilidade de ser inspirado pelo cotidiano. Por distanciamento entendemos olhar ao nosso redor como se fôssemos de outro planeta, ou turistas em uma cidade, e buscar constantemente o porquê ou o quê das coisas que funcionam à medida que as observamos. A maioria das inovações que ocorrem na vida cotidiana se baseia no fato de que um dia, alguém foi surpreendido por algo que para o resto do mundo era normal e cotidiano. Propomos revisitar alguns dos objetos "observados" na primeira atividade e deixar que os alunos se perguntem: se pudesse ser de outra forma, como seria?



METACOGNIÇÃO

Durante o desenvolvimento das atividades, vamos convidar nossos alunos a registrar o processo metacognitivo, tornando visíveis as habilidades que estamos desenvolvendo. Uma possibilidade é compartilharmos juntos as respostas a estas perguntas:

O que aprendemos hoje?

Como aprendemos?

Em que isso nos ajudou?

Em que outras ocasiões podemos usá-lo?

Podemos registrar as respostas ao longo do processo de aprendizagem e analisá-las no final para tirar outras conclusões.



CONECTANDO MUNDOS



A fim de conectar o assunto com os interesses e o contexto de nossos alunos, podemos nos propor organizar uma investigação sobre quais são e onde estão localizados os serviços de saúde na região que prestam cuidados oftalmológicos, que podem abordar e explicar que estão trabalhando no cuidado da visão e, no âmbito de uma ação articulada com a escola, organizar ações de prevenção e detecção precoce.



ANEXO

O que pode ser feito para desacelerar a progressão ou o início da miopia é:

- 1- Diminuir o tempo de uso de telas próximas.
- 2- Seguir a regra 20-20-20: a cada 20 minutos de atividade de visão próxima descansar por 20 segundos olhando para algo a 20 pés (6 metros) de distância.
- 3- As distâncias recomendadas dos olhos para as telas próximas são: 30 cm do telefone celular, 40 cm do tablet e 50 cm do computador.
- 4- Atividade ao ar livre à luz do dia durante 2 horas.
- 5- Alimentação saudável e hidratação adequada.
- 6- Gotas para os olhos ou lentes especiais, recomendadas pelo oftalmologista.

