



FACCAT - FACULDADES INTEGRADAS DE TAQUARA
CURSO DE LETRAS



ABORDAGEM DE TEXTOS

FASCÍCULO II - 2015

AR e IDEIAS em

MOVIMENTO

ELABORADO POR:

DAIANA CAMPANI DE CASTILHOS

JULIANA STRECKER

LIANE FILOMENA MÜLLER

LUCIANE MARIA WAGNER RAUPP

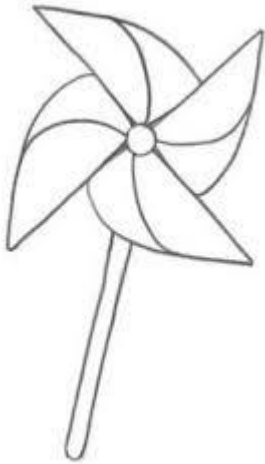
VERA LÚCIA WINTER

TAQUARA, JUNHO DE 2015.

POEMA A MENINA DOS CATA-VENTOS, de Luciane Raupp - p. 2

1 ATIVIDADES DE MOTIVAÇÃO

- Antes de os alunos entrarem na sala, a professora distribuirá cata-ventos de diversas cores sobre as mesas.
- Questionará aos alunos sobre o objeto que encontraram:
 - Para que serve um cata-vento?
 - Quem já brincou com um cata-vento?
 - Você gostou da cor do seu cata-vento? Por quê?
 - Quais os sentimentos que essas cores passam para vocês?
 - O que vocês gostariam que o vento e a cor do cata-vento trouxessem para as suas vidas?
 - A professora dá a seguinte ficha com um cata-vento para colorir da(s) cor(es) da preferência dos alunos. Ao lado, devem registrar o que gostariam que o vento e o cata-vento trouxessem a eles. Em seguida, a professora expõe, em um varal, as fichas, dos “Nossos cata-ventos ao vento”



Que os bons ventos me tragam.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nome:

2 ATIVIDADE DE PRÉ-LEITURA

- a) A professora anuncia que lerão um texto cujo título é *A menina dos cata-ventos*.
 - Solicita que os alunos, tendo em vista as atividades de motivação, levantem hipóteses sobre o possível assunto do poema. A professora registra as hipóteses no quadro para conferência após a leitura.
- b) A professora anuncia que lerão um texto cujo título é *A menina dos cata-ventos*.
 - Dá a seguinte cópia, em que faltam partes do poema. Pede que os alunos imaginem como o poema original se completa e registrem na folha.

A MENINA DOS CATA-VENTOS

Luciane Raupp

A MENINA DOBRA QUE DOBRA,
 RECORTA,....., FIXA,:
 UM POR UM, VÃO OS
 UM VERMELHO PARA OS DIAS EM QUE
 O AMARELO
 O CATA-VENTO DRIBLA OS TUFÕES DA VIDA.
 O VERDE É PARA.....
 A MENINA INVENTOU UM CATA-VENTO COLORIDO EM UM VASO DE
 BOTOU O NOME DE
 NUM CATA-VENTO GRANDE, ESCREVEU
 FOI A INVENCIONICE DO DIFUSOR DE FELICIDADE.
 A MENINA JOGA SEUS SONHOS NO.....,
 IDEIAS DE
 TODO O BOM INTENTO.
 CATA-VENTO
 CATA
 CATA A DANÇA DO AR EM MOVIMENTO.

3 ATIVIDADES DE LEITURA-DESCOBERTA

- Após a leitura, a professora conduz a comparação das hipóteses dos alunos com o texto original.
- Questões sobre o texto:
 - a) Além de cata-ventos, qual outro objeto a menina poderia produzir ao dobrar, recortar, fixar e colar? Por quê?
 - b) Para a menina, fazer cata-ventos era uma brincadeira qualquer? Explique.
- c) Complete a tabela:

Cor do cata-vento	O que significa no poema	O que significa para você
Vermelho		
Amarelo		
Rosa		
Verde		

d) Para que poderiam servir:

Cata-vento azul	
Cata-vento branco	
Cata-vento preto	
Cata-vento laranja	
Cata-vento roxo	

e) Por que o cata-vento colorido, “Difusor de alegria”, foi justamente espetado em um vaso de alecrim?

f) E você, em um vaso de que planta espetaria o difusor de felicidade? Por quê?

g) Invente um novo nome para o “Difusor de felicidade”. Justifique sua resposta.

h) Invente um outro objeto que possa servir como “Difusor de felicidade”. Para isso, siga os três passos abaixo:

Lista de materiais	Modo de fazer	Desenho

i) No texto, há um “espalhador de alegria” e “um difusor de felicidade”. Como eles se diferenciam?

j) O que significa “relento”? O que poderiam ser “ideias de lento”?

k) O que você entende por “bons intentos”? Como um cata-vento poderia “catá-los”?

l) Por que o cata-vento “cataria” o ar em movimento?

4 ATIVIDADES DE PÓS-LEITURA

- A professora orienta os alunos para a confecção de cata-ventos. Há um vídeo com o passo a passo disponível em: < <http://www.artesanatoereciclagem.com.br/1720-como-fazer-cata-vento-para-criancas-e-decorativo.html>>.

- Antes de confeccioná-los, a professora solicitará que os alunos pintem as folhas de acordo com as funções que gostariam que seus cata-ventos tivessem. Isso porque, no poema, os cata-ventos têm funções diferentes, de acordo com as suas cores e respectivas simbologias.

- Após a confecção:

a) os alunos devem escrever um poema sobre seu cata-vento, que envolva a cor e a intenção escolhidas. O título deve conter o nome do aluno, a palavra “cata-vento” e a cor escolhida. Exemplo: *Fabiane e seu fabuloso cata-vento vermelho*;

OU

b) os alunos preenchem uma ficha sobre seu cata-vento:

<i>Nome do cata-vento</i>	
<i>Cor</i>	
<i>Motivo da escolha da cor</i>	
<i>Função do cata-vento</i>	
<i>Vaso de planta em que será colocado</i>	
<i>Motivo da escolha da planta</i>	

POEMAS A PIPA, Júlia Parada Amed e Luiza Pereira Ferreira e

O MENINO E A PIPA, Ziraldo

1 ATIVIDADE DE MOTIVAÇÃO: dividir os alunos em grupos; cada grupo deve confeccionar uma minipipa na qual os alunos escreverão algumas palavras que “ levariam ao céu para alertar as pessoas sobre a importância da preservação do ar que respiramos”. Após a confecção das pipas, cada grupo apresentará a sua e comentará sobre as palavras que escolheram para ilustrá-la. Depois, a professora poderá pendurá-las na sala de aula para servirem de motivação para uma futura produção textual.

2 ATIVIDADES DE PRÉ-LEITURA:

- a) Você sabe o que é uma pipa?
- b) Você já soltou pipas? Já viu alguém fazendo isso?
- c) Você gosta de ler poemas?
- d) Já leu um poema em forma de imagem?
- e) Você gosta de escrever poemas?

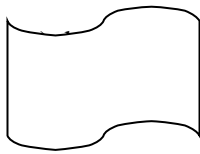
3 ATIVIDADES DE LEITURA-DESCOBERTA:

É importante saber que os poemas concretistas (também conhecidos como poemas visuais) têm como objetivo veicular uma mensagem poética não usual, aliando a estrutura do poema ao sentido que se pretende comunicar.

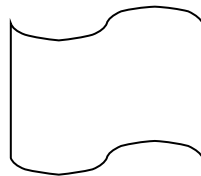
- a) O poema *A PIPA*, de Júlia Parada Amed e Luiza Pereira Ferreira, tem que formato?
- b) Quais são as palavras que compõem o poema?
- c) Cada palavra ocupa um espaço bem determinado no poema. Comente como as palavras se organizam.
- d) O que é uma rabiola? Qual a sua utilidade?
- e) Por que será que essa palavra, no poema, é sempre introduzida pela letra *r* ?
- f) Como está escrita a palavra *vento* ? Esta escrita é intencional? Comente.
- g) Onde, normalmente, são empinadas as pipas?
- h) Há certos cuidados que devemos tomar ao soltá-las. Você sabe de alguns? Liste-os.
- i) No poema *O menino e a pipa*, de Ziraldo, o poeta faz referência a que personagem? O que você sabe sobre essa personagem?
- j) Por que sua pipa era a mais maluca de todas?
- k) Você sabe o que é cerol?

- l) Qual sua utilidade na pipa?
- m) Segundo o poema, quais os passos que o menino seguia para fazer sua pipa?
- n) Ele afirma que era ele mesmo quem fazia, pois havia aprendido com seu pai. E seu pai havia aprendido com quem?
- o) Segundo o poema, quem fora o primeiro a ensinar a fazer pipas?
- p) Pipas são brinquedos modernos? Que outros brinquedos você conhece que acompanharam várias gerações e que ainda existem atualmente?
- q) As pipas podem ter vários formatos e cores. Desenhe, no espaço abaixo, como seria sua pipa e nela escreva uma palavra que, para você, represente a importância de preservarmos o ar que respiramos.
- r) Escreva nas figuras abaixo o significado das seguintes palavras retiradas do poema:

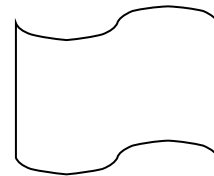
a) rabeava



b) rodopiava



c) dava tranco



4 ATIVIDADES DE PÓS-LEITURA:

- a) Escolha uma palavra destacada na atividade de motivação ou no desenho de sua pipa e com ela crie um poema visual.
- b) No fascículo há vários textos que exploram diferentes assuntos. Escolha algumas palavras que representem esses assuntos e com elas crie poemas visuais. Organize os poemas num varal poético.
- c) Pesquise sobre os cuidados que se deve ter para empinar pipas com segurança. Depois, organize-os num cartaz e exponha na sua sala de aula.
- d) Faça uma entrevista com seu (sua) avô(ó), tio(a) sobre os brinquedos com os quais eles brincavam na infância. Apresente-a aos seus colegas.
- e) A partir das entrevistas, a turma pode ser dividida em grupos e confeccionar alguns dos brinquedos citados e, com eles, fazer uma exposição na sua escola.
Para essa atividade, poderiam convidar a pessoa entrevistada para ensinar como fazer o brinquedo.

* Para saber mais sobre pipas, acesse o site <http://pt.wikihow.com/Soltar-Pipa>

O AR QUE VOCÊ RESPIRA NA SUA SALA DE AULA É PURO?
de Rafael Linden, p. 6 – 5º e 6º ano

1 MOTIVAÇÃO E PRÉ-LEITURA:

Antes de iniciar o debate sobre o texto, sugere-se a exploração da ilustração que o acompanha:

- a) O que ela nos indica?
- b) Onde estão as crianças?
- c) Qual a causa do ATCHIM?
- d) Espirramos apenas quando estamos resfriados?
- e) Você nota que espirra, sem estar resfriado, quando tem contato com algum elemento específico?

Conforme o perfil da turma, é também possível estabelecerem-se relações com a música a seguir. Atualmente, ela também foi gravada pela apresentadora Eliana e pelos palhaços Atchim e Espirro:

Ai Meu Nariz!

Turma do Balão Mágico

Eu não sei o que é que eu fiz
 Eu só sei que o meu nariz
 Funga-funga a-a-a-a!

Consultei doutor Zenóbio
 Que não viu nenhum micróbio
 Funga-funga a-a-a-a!

Também fui no consultório
 De um tal doutor
 Osório Funga-funga a-a-a-a!

-Nunca vi nariz assim
 -Isso é com o doutor Crispim
 Funga-funga a-a-a-tchim!

Ai meu nariz, ai meu nariz
 Ele parece muito mais um chafariz

Encontrei a dona Anastácia
 No caminho da farmácia
 Funga-funga a-a-a-a!

-Tá com cara de alergia
 -Corre lá na drogaria!
 Funga-funga a-a-a-a!

-Tá com jeito de ser gripe
 Já me disse "seu" Felipe
 Funga-funga a-a-a-a!

-Tô achando que é cupim
 Me falou "seu" Joaquim
 Funga-funga a-a-a-tchim!

Ai meu nariz, ai meu nariz
 Ele parece muito mais um chafariz

Fiz até acupuntura
 Com doutor Saro Nokura
 Funga-funga a-a-a-a!

Já corri pra todo lado
 Mas não vejo resultado
 Funga-funga a-a-a-a!

-Cê tomou muito gelado?
 Perguntou doutor Machado
 Funga-funga a-a-a-a!

Eu já tô desconfiado
 Que isso é mesmo um resfriado
 Funga-funga a-a-a-tchim!

Ai meu nariz, ai meu nariz
 Ele parece muito mais um chafariz

Link: <http://www.vagalume.com.br/a-turma-do-balao-magico/ai-meu-nariz.html#ixzz3eMe9Gwvm>

2 QUESTÕES DE LEITURA-DESCOBERTA:

1. O texto de divulgação da ciência lido inicia com uma constatação inicial, com a qual todos concordam. Em seguida, propõe a reflexão sobre um outro problema sobre o qual muitos não pensam. Que constatação e que outros problemas são esses?

2. De acordo com o texto, quais são os elementos que são levados em consideração ao se avaliar a qualidade do ar?
3. Que outras pesquisas já foram realizadas sobre esse tema em outros países?
4. Textos como este seguidamente possuem um vocabulário mais técnico, usado pelos cientistas. Retire as ocorrências da palavra ATCHIM no código abaixo e descubra o que são COMPOSTOS VOLÁTEIS e FORMALDEÍDO.

COMPOSTOS VOLÁTEIS:
 ATCHIMSÃO POLUATCHIMENTES PERIATCHINGOSOS, ATCHIM SENDATCHIMO QUE ALGUNS DELES SÃO TÓXICOS E CARCINOGENICOS. ATCHIMESTES COMPOSTOS SÃO LIBERADOS ,POR EXATCHIMEMPLO, POATCHIMR ADITIVOS DE PATCHIMINTURA, VERATCHIMNIZES, SOATCHIMLVATCHIMENTES DE TINTAS, REVESTIMENTOS COMO CARPETEATCHIMS E PAPÉIS DE PAATCHIMREDE E NOS PRATCHIMODUTOS DE LIATCHIMPEZAATCHIM SECA.

.....

.....

FORMALDEÍDO:
 ELEATCHIMATCHIM SERVEATCHIM PATCHIMARAATCHIMATCHIM IMPEDIR O CRESCIMENTO DE MICRORGANISMOS EM DIVERATCHIMSOS PRODUTOS, PORTANTO ELATCHIME POSSUI AÇÃO CONSERVANTE. É LIBERADO POR SISTEMAS DE VENTILAÇÃO, MATERIAIS DE CATCHIMONSTRUÇÃO, MÓVEIS, CARPETES, TINTAS, VERNATCHIMIZES, CIGARRO, DEATCHIMSINFETANTES, ADESIVATCHIMOS E COSATCHIMMÉTICOS COMO NOS PRODUTOATCHIMATCHIMSATCHIM PARA ALATCHIMISAMATCHIMENTO E ATCHIMESMALTES.

.....

.....

Adaptado de:

<http://www.ecycle.com.br/component/content/article/67/2105-formaldeido-formol-perigos-riscos-o-que-e-cabelo-cabeleireiro-quimico-esmalte-carpete-verniz-cigarro-glutaraldeido-cosmeticos-cancerigeno-carcinogenico-alternativas.html>

<http://www.mundoeducacao.com/quimica/compostos-organicos-volateis.htm>

5. Complete o quadro abaixo sobre a pesquisa do Dr. Rafael Linden:

Problema de pesquisa (o que ele pesquisou?)	
Justificativa (por que pesquisou?)	
Metodologia (como pesquisou?)	
Resultados e conclusões (o que encontrou?)	

PROPOSTA DE PRODUÇÃO TEXTUAL:

A pesquisa do Dr. Rafael apontou um sério problema. O que poderíamos fazer para tentar minimizar esse problema em sala de aula e em nossas casas? Faça um panfleto explicativo, com possíveis dicas a seus colegas. Uma dica de pesquisa são os seguintes sites:

<http://www.minhavidacom.br/saude/temas/rinite-alergica>

<http://www.tuasaude.com/rinite-alergica/>

<http://drauziovarella.com.br/respirar/rinite-alergica/>

ENTREVISTA COM ALCEU FEIJÓ FILHO, p. 8

1 ATIVIDADES DE PRÉ-LEITURA:

Já vimos, em fascículos anteriores, que a ENTREVISTA, conforme Costa (2009, p.103), “pode ser definida, no discurso jornalístico, como uma coleta de declarações, informações, opiniões tomadas por jornalista(s) para divulgação através dos meios de comunicação”. Também sabemos que nela dois interlocutores, entrevistador e entrevistado, constroem as informações que serão publicadas num jornal ou revista.

O texto que iremos trabalhar hoje é desse gênero e tem como entrevistado um piloto de avião.

1. Você sabe quais os conhecimentos de que necessita uma pessoa para exercer essa profissão?
2. O que você imagina que leva uma pessoa a interessar-se por ela?
3. Qual a importância dessa entrevista para este fascículo?
4. Quem, normalmente, faz o papel do entrevistador?
5. Em que meios de comunicação as entrevistas circulam?
6. Você já andou de avião? Qual a sensação que teve?
7. Se fosse entrevistar um piloto de avião, o que gostaria de lhe perguntar? Por quê?
8. Se pudesse, exerceria essa profissão? Por quê?

1. Atividades de leitura:

1. Observe que, na primeira resposta, o piloto afirma: “...acho que já nascemos com esse sentimento”. A que sentimento ele se refere?
2. Sabendo-se que a estrutura da entrevista é sempre caracterizada por perguntas e respostas, envolvendo pelo menos dois indivíduos – o entrevistador e o entrevistado, identifique, no texto, quem são eles.
3. A cada um desses participantes cabe um papel. Ao entrevistador cabe estar preparado para fazer as perguntas que forem relativas ao conhecimento do entrevistado.
 - a) Você percebe, nessa entrevista, ter a entrevistadora necessidade de fazer isso? Por quê?
 - b) O entrevistado tem o poder da palavra, e lhe cabe responder aquilo que lhe é perguntado. As suas respostas têm um caráter objetivo ou subjetivo? Justifique sua resposta.
4. Observe as respostas da entrevistada:
 - a) Segundo Feijó Filho, os jovens que procuram a aviação têm uma mesma característica. Qual é ela?
 - b) É possível, pela entrevista, calcular a idade aproximada do entrevistado? Por quê?
 - c) Quais, segundo o entrevistado, os atributos “necessários para alcançar o sonho de ser aviador?”
 - d) O entrevistado afirma também: “Temos que ser perseverantes sempre, para contornar as dificuldades que possam aparecer no nosso caminho.” Que “dificuldades” seriam essas?
 - e) A falta de perseverança é exemplificada por ele através de uma atitude que o candidato a piloto possa ter. Qual é ela?

- f) Ao dizer: “Se você é assim, então o único conselho...”, com o advérbio **assim**, ele se refere a quê?
5. Observe a linguagem empregada pelos falantes na entrevista. Qual o nível de linguagem que empregam: formal ou coloquial? Por que isso ocorre?
6. Nas entrevistas escritas, geralmente ocorre uma apresentação prévia do entrevistado e do entrevistador antes da fala de cada um. Isso também ocorre na entrevista que lemos?

2. Atividades de pós-leitura:

Produção textual 1:

O texto abaixo ensina como fazer um avião de papel. É, portanto, um texto instrucional, que nos ensina como fazer determinada coisa. Observe que o locutor dirige-se diretamente ao leitor, usando o modo imperativo (dobre, desdobre, faça, etc.), embora pudesse também usar o infinitivo (dobrar, desdobrar, fazer, etc.), tendo por conteúdo os procedimentos a serem seguidos para que a tarefa seja bem executada. A linguagem é breve e objetiva.

Agora será a sua vez de fazer uma dobradura (de um outro modelo de avião, de um bichinho, de um barco, uma pandorga, etc). A seguir, desenhe, numa folha, os passos que deverão ser seguidos e redija essas instruções. Depois, exponha o seu trabalho no mural, para que os colegas possam reproduzir a sua dobradura.

ASSIM ASSADO **BRINCADEIRA DE VOAR** Avião de papel também é origami! Mari Kanegae, da Aliança Cultural Brasil-Japão, ensina a fazer um

1 Dobre um papel retângulo ao meio. Desdobre.

2 Leve as pontas de cima da dobradura até o centro, seguindo a linha que ficou marcada. Dobre as laterais mais uma vez, como na foto. E puxe a ponta do origami para baixo.

3 Agora, dobre o origami ao meio. Depois, dobre cada asa do avião para baixo. Desdobre e faça o papel voar.

Xiii, erramos! Na edição do dia 9/2, dissemos que o peixe de dobradura é um kirigami. Na verdade, ele é um origami.

www.acbj.com.br

(Disponível em <https://www.google.com.br/search?q=origami+de+avião&rlz>. Acesso em 28 jun. 2015)

Produção textual 2:

Você também leu na entrevista que, para se tornar um piloto, é necessário estudar muito. De acordo com o site (https://pt.wikipedia.org/wiki/Avia%C3%A7%C3%A3o_civil. Acesso em 28 jun. 2015), entre as disciplinas estudadas estão incluídas as seguintes:

<ul style="list-style-type: none"> • Direito aeronáutico • Sistema de aviação civil/RBHA • Matemática • Física (Aerodinâmica) • Meteorologia • Navegação aérea • Regulamento do Tráfego Aéreo Nacional e Internacional • Conhecimentos Técnicos de Aeronaves • Inglês 	<ul style="list-style-type: none"> • Teoria de voo de baixa velocidade¹ • Teoria de voo de alta velocidade • Metodologia Científica • Teologia • Psicologia Aplicada a Aviação • Simulação de Voo • Medicina Aeronáutica <p>Além de:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Logística *Administração Aeroportuária *Administração de Empresas Aéreas
--	--

E você, o que deseja ser no futuro? Faça uma pesquisa e descubra quais são as exigências que a profissão que você almeja requer: o que precisa saber, qual o curso que terá de seguir, as vantagens e desvantagens da profissão, o salário, etc. Depois redija uma carta a um colega da turma, explicando as suas pretensões, os seus desejos e as expectativas que tem para o futuro, e peça que ele (ela) a responda, comentando sobre o que lhe contou.

O AR QUE VOCÊ RESPIRA NA SUA SALA DE AULA É PURO?
de Rafael Linden, p. 6 – 7º ao 9º ano

O texto que leremos agora é uma notícia de divulgação científica, e, como tal, traz uma informação sobre algum fato, pesquisa ou descoberta científica.

1. ATIVIDADES DE PRÉ-LEITURA:

1. Pela pergunta que é feita no título, podemos prever o assunto a que se refere?
2. Como você responderia a essa pergunta?
3. O seu autor inicia o texto partindo do argumento de que “Todos sabemos que a qualidade do ar que respiramos nas pequenas e médias cidades nem sempre é boa” Você concorda com ele? Justifique sua resposta.
4. Por que, segundo o seu conhecimento, isso acontece?
5. O que poderíamos fazer para mudar essa situação?
6. Quais os problemas que isso pode nos causar?

2. ATIVIDADES DE LEITURA-DESCOBERTA:

1. Qual o alerta que o biólogo e farmacêutico nos faz no primeiro parágrafo? Você já sabia disso?
2. Quais os elementos responsáveis pela má qualidade do ar que respiramos, segundo Linden?
3. Você sabe o que é o “formaldeído”? Como ele se forma? Mesmo que nunca tenha ouvido falar dele, o que imagina que seja a partir do que leu até agora?
4. Ao dizer “Neste estudo... (L.31), a que **estudo** o professor se refere?

5. Segundo a pesquisa, as salas de aula avaliadas pelo projeto da Faccat estão com uma concentração saudável de formaldeído? Justifique sua resposta.

6. Por que o autor usa as aspas, nas linhas 38 e 41?

7. Qual a relação observada entre maior concentração de formaldeído e sintomas respiratórios?

8. Ao afirmar que *Estes achados sugerem que...* (L. 51/52), a que **achados** ele se refere?

9. O que você imagina que poderia ser feito, nas salas de aula, para amenizar o problema?

3. Produção textual:

Como podemos ver no texto lido, poluição e saúde estão intimamente relacionados, principalmente no que se refere aos problemas respiratórios e cardiovasculares.



Observe a vista da cidade de São Paulo e a clara poluição do ar

“O desenvolvimento dos grandes centros urbanos e o consumo cada vez mais exagerado dos humanos são os grandes responsáveis por tornar o mundo cada dia mais poluído. A poluição é um problema real que atinge o ar, a água e o solo, tornando-se cada vez mais acentuada graças às nossas atitudes.

A poluição do ar pode ser definida como a presença de substâncias provenientes de atividades humanas ou da própria natureza que podem colocar em risco a qualidade de vida dos seres vivos. O ar poluído pode causar sérios problemas ao homem e a outros seres, portanto, ele é impróprio e nocivo.”
(Disponível em <http://www.mundoeducacao.com/biologia/poluicao-ar.htm>. Acesso em 28 jun. 2015)

A partir disso, faça um levantamento do que causa poluição na sua cidade e redija uma carta ao responsável pelo meio ambiente, solicitando providências para a resolução dos problemas levantados. Não esqueça de apresentar argumentos que o convençam da necessidade de agir sobre o problema, já que são os governantes os responsáveis pelo bem-estar do povo. Use uma linguagem adequada ao gênero de texto que irá adotar e ao destinatário em questão. No texto abaixo, você poderá encontrar algumas sugestões a serem dadas de como melhorar o ar de sua cidade.

NÓS PODEMOS MELHORAR O AR QUE RESPIRAMOS?



- *Plantando árvores e evitando as queimadas.
- *Conservando os córregos e rios limpos. Evitando queimar o lixo.
- *Todo o lixo que apodrece deve ser enterrado para evitar também a criação de ratos e moscas.
- *Evitando o uso do cigarro... Arejando a casa.
- *Evitando que animais andem pela casa, pois os pelos de alguns animais domésticos podem desencadear alergias respiratórias, como a asma.
- *Exigindo das autoridades o controle da qualidade do ar expelido pelas chaminés das fábricas e pelos automóveis.
- *As caminhadas matinais ao ar livre e puro favorecem a circulação sanguínea e nos resguardam dos resfriados, da tosse, das afecções pulmonares, desordens hepáticas, as perturbações nefríticas, a congestão do cérebro, e contra muitos outros males.
- *O valor da respiração hoje é muito apregoado, pois a arteriosclerose, certas cardiopatias, o câncer e uma infinidade de moléstias são tratados por meios de respiração adequada.
- *O ar puro e fresco, em respiração profunda, elimina as excreções dos pulmões, facilita a circulação, produzindo mais conforto e melhor reação ao frio, contribui para a digestão, regulariza a pressão arterial, beneficia o coração, diminui a fadiga, pois elimina as matérias tóxicas, adia ou evita doenças, uma vez que conserva o sangue mais puro e isento de matérias mórbidas, fortalece os nervos, refresca o cérebro, renova as energias, age como tônico brando e inofensivo, mas poderoso e certo, sobre todo o organismo.

Disponível em: <http://planetajardim.blogspot.com.br/2009/11/importancia-do-ar-puro-para-vida-saude.html>. Acesso em 28 jun. 20015)