

PLANO SEMESTRAL DE ENSINAGEM

ESCOLA	CURSO	PERÍODO/ANO
ESA	GASTRONOMIA	3°/2023.1
MÓDULO DE APRENDIZAGEM	DOCENTE (S)	
Princípios de Vida Saudável	André Rivas	

CRÉDITOS/ CARGA HORÁRIA						
CRÉDITOS	TEÓRICA (h)	PRÁTICA (h)	TDE (h)	DIGITAL (h)	EXTENSÃO (h)	TOTAL (h)
02	20h	--h	--h	--h	20h	40h

EMENTA
Princípios de vida saudável e suas implicações no desenvolvimento da qualidade de vida.

CÓDIGO DA COMPETÊNCIA (CC)	COMPETÊNCIAS/PERFIL DO EGRESSO
ESACG01	Bem estar e Qualidade. Atuar consciente e sistematicamente para a manutenção da saúde, bem-estar e qualidade de vida das pessoas, famílias e comunidade, considerando aspectos éticos, políticos, espirituais, sociais, culturais, econômicos, ambientais e biológicos, para o desempenho adequado das atividades profissionais.
ESACG05	Autocuidado e alteridade. Reconhecer-se como sujeito na diversidade humana e compreender o impacto desta na vida em sociedade para cuidar da saúde física, emocional e espiritual de si e do outro, por meio do desenvolvimento da consciência socioambiental. Aderir progressiva e responsabilmente ao estilo de vida saudável por meio do conhecimento, experiência, conservação e valorização do corpo e das leis da saúde. Manter o equilíbrio em situações emocionalmente desafiadoras. Respeitar a diversidade humana, considerando as peculiaridades de cada sujeito. Relativizar interesses pessoais que ameaçam a necessidade de outros ou demandam conciliação.

PROCEDIMENTOS PARA ABORDAR A RELAÇÃO FÉ E ENSINO

Este componente curricular tem como base o desenvolvimento espiritual através do estudo da Bíblia. Tendo isto em mente, abaixo contêm alguns procedimentos que serão usados:

1. Em cada aula, serão apresentados textos bíblicos para momentos de reflexão pessoal e crescimento do bem-estar espiritual.
2. Através dos estudos teóricos deste módulo, se verificará o plano de Deus em transmitir sua vontade através da Palavra Sagrada.
3. Tendo como principal fundamento a Bíblia nas abordagens deste módulo, será apresentado Jesus como o centro de seu conteúdo, o autor e consumidor da fé.
4. Mediante as atividades avaliativas, os alunos terão a oportunidade de fixar princípios teóricos e filosóficos para as relações humanas;

Os discentes serão desafiados a praticar ações relacionais e participar de projetos de assistências sociais.

UNIDADES DE APRENDIZAGEM

Conceito e histórico de saúde.

Conceito doença como reflexão para as práticas de educação em saúde.

Fatores de Saúde.

Qualidade de vida e felicidade.

Vida sedentária e suas relações com as Doenças Crônicas não Transmissíveis.

Feira de Saúde (os Oito Remédios da Natureza).

Prevenção e promoção da saúde.

Prevenção dos agravos relacionados à saúde da mulher.

Qualidade de vida no trabalho.

Ergonomia e saúde postural.

Saúde e felicidade.

ESTRATÉGIAS DE ENSINAGEM

As estratégias de ensinagem presentes neste módulo, pautam-se no protagonismo e autonomia discente, à medida que as aprendizagens são construídas. Deste modo, são incorporados os elementos de referência do currículo, tais como: flexibilidade, interdisciplinaridade, transversalidade, replicabilidade e transferibilidade. A diversidade de estratégias se dá a partir da relação entre as evidências das competências e as unidades de aprendizagem. Espera-se que fazendo uso das estratégias descritas a seguir, os estudantes aprendam de modo ativo e duradouro. Vale ressaltar, que considerando os ritmos individuais e os processos de construção grupal, serão garantidas as acessibilidades comunicacional, digital, instrumental e metodológica.

AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM

A avaliação é compreendida neste módulo numa perspectiva formativa, incluídos processos de monitoramento e automonitoramento da aprendizagem, tipos de avaliação e instrumentos diversos, tendo em vista o desenvolvimento progressivo de competências, com pontuação máxima de 10 pontos.

REFERÊNCIAS BÁSICAS

RAMIRES, J. A. F. (Org.). **Viva com mais saúde: 51 especialistas da USP orientando você a viver mais e melhor**. São Paulo: Phorte, 2009.

http://biblioteca.iaene.br/index.asp?codigo_sophia=184300

SCHNEIDER, E. **A cura e a saúde pela natureza: Como prevenir e tratar doenças**. Tatuí SP: Casa Publicadora Brasileira, 2011.

http://biblioteca.iaene.br/index.asp?codigo_sophia=198878

WHITE, E. G. **A ciência do bom viver**. São Paulo: Casa Publicadora Brasileira, 2004. http://biblioteca.iaene.br/index.asp?codigo_sophia=249347

REFERÊNCIAS COMPLEMENTARES

FINLEY, M; LANDLESS, P. **Viva com esperança**. 1ª ed. Tatuí, SP : Casa Publicadora Brasileira, 2014.

http://biblioteca.iaene.br/index.asp?codigo_sophia=242681

AUN NETTO, A. **Estilo de vida: a arte definitiva**. Osasco: Novo Século, 2005. http://biblioteca.iaene.br/index.asp?codigo_sophia=21965

GAZZINELLI, M. F; REIS, D. C. dos; MARQUES, R. C. (Orgs.). **Educação em saúde: teoria, método e imaginação**. Belo Horizonte: UFMG, 2006.

http://biblioteca.iaene.br/index.asp?codigo_sophia=21972

LARIMORE, W. **Os 10 hábitos das pessoas altamente saudáveis**. São Paulo: Vida , 2004. http://biblioteca.iaene.br/index.asp?codigo_sophia=13031

PAMPLONA, J. **O poder medicinal dos alimentos**. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2012. http://biblioteca.iaene.br/index.asp?codigo_sophia=197917

REFERÊNCIAS PARA APOIO/APROFUNDAMENTO

RAMIRES, J. A. F. (Org.). **Viva com mais saúde: 51 especialistas da USP orientando você a viver mais e melhor**. São Paulo: Phorte, 2009.

http://biblioteca.iaene.br/index.asp?codigo_sophia=184300

SCHNEIDER, E. **A cura e a saúde pela natureza: Como prevenir e tratar doenças**. Tatuí SP: Casa Publicadora Brasileira, 2011.

http://biblioteca.iaene.br/index.asp?codigo_sophia=198878

WHITE, E. G. **A ciência do bom viver**. São Paulo: Casa Publicadora Brasileira, 2004. http://biblioteca.iaene.br/index.asp?codigo_sophia=249347