



Temperança e Dietética

Leia as páginas 202 a 206, a fim de obter um conhecimento geral e alargado sobre o subtema que vai investigar.

Tente responder e/ou completar as seguintes questões:

1. p. 202 - Que precisa o estudante de compreender?

2. p. 202 - O que devem os jovens e as crianças compreender?

3. p. 202 - Quais são as causas da intemperança?

4. p. 203 - “O chá, o café _____

_____ *baixas.*”

5. p. 203 - O que devemos ensinar ao estudante?

6. p. 204 - “A relação _____

_____ *no regime.*”

7. p. 205 - Porque deve haver regularidade no comer e no dormir?

8. p. 206 - “A hora da refeição _____

_____ *sem cansar.*”

9. p. 206 - Quais são os benefícios da Temperança?



Para refletir e/ou debater:

1. Será que estamos a dar o devido valor ao assunto da Temperança?
2. Qual será a nossa melhor dieta?
3. Que decisões preciso de tomar para ter uma vida mais saudável?