Prefeitura de Rolândia

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

5º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ESCOLA MUNICIPAL "MARIA TEIXEIRA GEORG".

PROFESSORA: VIVIANE COSSARI (4°A) JOSIANE SCARCELLE BAÚ (4°B) E VALÉRIA MARQUES BARBARA RODRIGUES (4°C).

ALUNO: _____ 4° ANO:_____

COMPONENTES CURRICULARES: LÍNGUA PORTUGUESA, MATEMÁTICA E GEOGRAFIA.

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 22 a 26 MARÇO de 2021.

Senhores pais e responsáveis

Vocês estão recebendo as **Atividades Complementares de Estudo para o período de isolamento-COVID 19**. Necessito muito de sua participação para que essas atividades sejam realizadas.

No roteiro a seguir estão as atividades e todas as orientações para sua execução.

Tudo está descrito de forma simples. Mas se houver alguma dúvida podem entrar em contato pelo *Whatsapp*, estaremos à disposição para ajudar.

Seu filho deverá **realizar todas as atividades no roteiro impresso.**

Cuidem-se e cuidem de sua família. Em breve tudo estará bem.

Um abraço.

PROFESSORAS

VIVIANE, JOSIANE E VALÉRIA

O QUE VAMOS ESTUDAR?

- Língua Portuguesa
- Matemática
- Geografia

PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?

LÍNGUA PORTUGUESA

- Ler e interpretar texto;
- Revisar e utilizar conceitos de substantivos próprios, comuns, bem como de adjetivos;
- Diferenciar e escreve palavras escritas com C/QU;
- Produzir texto utilizando pontuação e paragrafação simples, com coerência e sentido.

MATEMÁTICA

- Construir e utilizar fatos básicos da adição e da multiplicação para o cálculo mental ou escrito.
- Resolver operações de divisão simples utilizando o algoritmo da mesma.

GEOGRAFIA

- Perceber que todos os seres humanos estão inseridos no espaço do Planeta Terra.
- Identificar dados como endereço, nome da sua cidade, do seu estado, país e perceber que todos esses espaços formam o Planeta Terra.
- Perceber-se como ser integrante do espaço do Planeta Terra.

COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?

Você irá realizar atividades de maneira que **todas** deverão ser **RESPONDIDAS** no **ROTEIRO** colocando nome completo do aluno e a letra que identifica a turma, A, B ou C em cada um dos roteiros que devem estar grampeados em ordem.

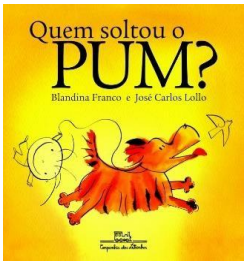
COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?

Através de atividades escritas, de desenhos no roteiro impresso, entre outros.

DIA: 22/03 - SEGUNDA-FEIRA

LÍNGUA PORTUGUESA

LEIA O CONTO "QUEM SOLTOU O PUM?", DE BLANDINA FRANCO E DEPOIS RESPONDA:



QUEM SOLTOU O PUM?

MEU MELHOR AMIGO É O PUM.

NADA ME DEIXA MAIS FELIZ DO QUE SOLTAR O PUM.

MAS AS VEZES AS PESSOAS OLHAM FEIO PRA MIM PORQUE O PUM FAZ BARULHO E ATRAPALHA A CONVERSA DOS ADULTOS.

MEUS PAIS DIZEM QUE ISSO ACONTECE PORQUE TEM HORA CERTA PARA SOLTAR O PUM. QUANDO EU SOLTO NA HORA ERRADA, ELE INCOMODA OS OUTROS E EU ACABO LEVANDO UM MONTE DE BRONCA À TOA.

TEVE UMA VEZ QUE EU, ASSIM POR DISTRAÇÃO, SOLTEI O PUM NO JARDIM DO PRÉDIO ONDE A GENTE MORAVA E LEVEI A MAIOR BRONCA DA SÍNDICA.

- QUANTAS VEZES EU VOU TER QUE REPETIR QUE NÃO QUERO O PUM AQUI? VOU FALAR COM SUA MÃE.

E ELA FALOU E MINHA MÃE FICOU BRAVA DE VERDADE.

AINDA BEM QUE DEPOIS A GENTE SE MUDOU PARA UMA CASA GRANDE, COM JARDIM FLORIDO MAIOR AINDA. AÍ ERA UMA FESTA... EU SOLTAVA O PUM NO QUINTAL, E ELE NÃO INCOMODAVA NINGUÉM.

MAS ÀS VEZES O PUM FAZIA MUITO BARULHO, E UM DIA UM VIZINHO ACABOU RECLAMANDO COM MEU PAI.

POR QUE SERÁ QUE AS PESSOAS FICAM BRAVAS QUANDO EU SOLTO O PUM E ELE FAZ BARULHO?

POR CAUSA DESSE VIZINHO EU TIVE QUE COMEÇAR A PRENDER O PUM TODA NOITE.NO COMEÇO EU FIQUEI TRISTE...

ATÉ QUE EU TIVE UMA IDEIA GENIAL! ERA DE NOITE E EU ESTAVA DEITADO NA MINHA CAMA. ENTÃO SOLTEI O PUM DEBAIXO DO MEU LENÇOL. ISSO MINHA MÃE NUNCA DESCOBRIU.

TEVE TAMBÉM UM DIA QUE ESTAVA CHOVENDO FORTE E EU FIQUEI UM TEMPÃO PRENDENDO O PUM. MAS UMA HORA EU NÃO CONSEGUI MAIS SEGURAR E SOLTEI O PUM NA CHUVA.

DEPOIS ELE FICOU MOLHADO E COM UM CHEIRO ESTRANHO E ME SEGUIU PRA DENTRO DA CASA. MINHA MÃE FICOU BRAVA DE NOVO.

EM DIA DE FESTA MEU PAI SEMPRE PEDE PRA GENTE PRENDER O PUM. ELE DIZ QUE SOLTAR O PUM EM FESTA É FALTA DE EDUCAÇÃO E INCOMODA OS CONVIDADOS.

NO NATAL DO ANO PASSADO O PUM ESCAPOU E EMPORCALHOU A CALÇA DA TIA CLOTILDE. E AI MEU PAI VEIO E FOI LOGO PERGUNTANDO NA FRENTE DE TODO MUNDO:

- QUEM FOI QUE SOLTOU O PUM?

E EU, QUE NÃO SOU BOBO, DISSE QUE FOI MEU IRMÃO.

JÁ ESTAVA CANSADO DE PASSAR VERGONHA E LEVAR A CULPA TODA VEZ QUE O PUM ESCAPAVA.

DEPOIS, TAMBÉM NÃO SEI POR QUE MEU PAI PERGUNTOU. ELE SABE MUITO BEM QUE A PRIMEIRA COISA QUE A TIA CLOTILDE FAZ QUANDO VEM AQUI EM CASA É SOLTAR O PUM. AÍ, ELE FICA EM VOLTA DELA FAZENDO O MAIOR BARULHO, E ELA FICA COM A CARA DE SANTA, DIZENDO QUE NÃO FOI ELA. MAS ELA NÃO ENGANA NINGUÉM... TODO MUNDO SABE QUE É A TIA CLOTILDE QUE SOLTA O PUM.

EU ACHO QUE TODAS ESSAS BRONCAS POR CAUSA DO PUM SÃO UMA GRANDE INJUSTIÇA.

TÁ CERTO QUE ALGUMAS VEZES O PUM FAZ MUITO BARULHO E EM OUTRAS ELE FICA FEDIDO.

MAS NÃO É CULPA MINHA, NÃO É DE PROPÓSITO, EU NÃO CONSIGO SEGURAR ELE!

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

QUESTÃO 01 – AO LER O TÍTULO DO CONTO, OBSERVAR AS IMAGENS DA CAPA E A DO FINAL DO TEXTO, VOCÊ IMAGINAVA QUE ESSA SERIA UMA HISTÓRIA ENGRAÇADA?

( ) SIM ( ) NÃO

QUESTÃO 02 – MARQUE UM (X) NA RESPOSTA CORRETA: DO QUE SE TRATA O TEXTO?

	DE UMA FAMÍLIA QUE NÃO GOSTA DE CACHORROS**.**
	DE UM MENINO QUE FALA DAS TRAVESSURAS DE SEU CÃO CHAMADO PUM.
	DE UM MENINO QUE SOFRE POR NÃO SEGURAR GASES.

QUESTÃO 03 – AINDA SOBRE O CONTO LIDO: QUEM É O PERSONAGEM PRINCIPAL DESSA HISTÓRIA?

(A) O MENINO.

(B) O CACHORRO.

(C) OS GASES DA FLATULÊNCIA.

QUESTÃO 04 – NA SUA OPINIÃO, QUAL O MOTIVO DO CONTO SER ENGRAÇADO?

_____

_____

QUESTÃO 05 – AO DESCOBRIR QUE A PALAVRA PUM É O NOME DO CACHORRO VOCÊ PODE CLASSIFICAR ESTA PALAVRA COMO:

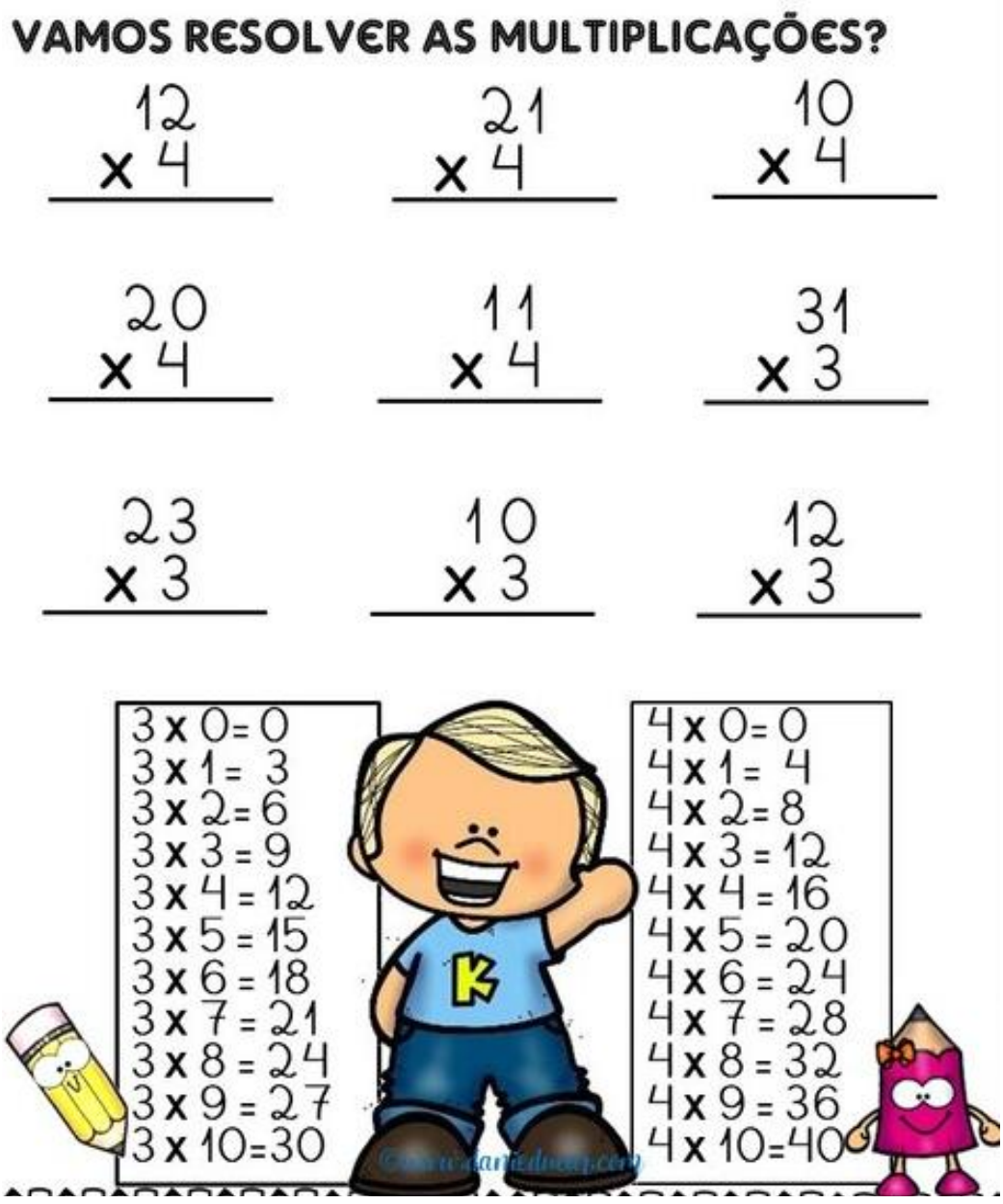
	SUBSTANTIVO PRÓPRIO
	ADJETIVO
	SUBSTANTIVO COMUM

QUESTÃO 06 – PINTE AS PALAVRAS RETIRADAS DO TEXTO, CONFORME A LEGENDA:

VERDE SUBSTANTIVO PRÓPRIO **AZUL** SUBSTANTIVO COMUM

PUM	**CLOTILDE**	**AMIGO**	**PAI**

MATEMÁTICA



DIA: 23/03 - TERÇA-FEIRA – AULAS ESPECÍFICAS

DIA: 24/03 - QUARTA-FEIRA

LÍNGUA PORTUGUESA

LEIA O TEXTO ABAIXO COM MUITA ATENÇÃO. PRIMEIRAMENTE, FAÇA UMA LEITURA SILENCIOSA E, EM SEGUIDA, CONVIDE UM ADULTO PARA OUVIR VOCÊ

LER. COMBINADO? VOCÊ PERCEBERÁ O QUANTO ISSO AJUDA NA FLUÊNCIA DA LEITURA E NA INTERPRETAÇÃO DO TEXTO**.** ACREDITO NO SEU POTENCIAL!

O LEÃO E O MOSQUITO

UM LEÃO SE QUEIXOU DE UM MOSQUITO QUE NÃO PARAVA DE ZUMBIR AO REDOR DE SUA CABEÇA, MAS O MOSQUITO NÃO DEU A MÍNIMA.

__ VOCÊ ESTÁ ACHANDO QUE VOU FICAR AQUI COM MEDO DE VOCÊ SÓ PORQUE VOCÊ PENSA QUE É REI? – DISSE ELE ALTIVO, E EM SEGUIDA VOOU PARA O LEÃO E DEU UMA PICADA ARDIDA NO SEU FOCINHO.

INDIGNADO, COM AQUILO O LEÃO DEU UMA PATADA NO MOSQUITO, MAS A ÚNICA COISA QUE CONSEGUIU FOI ARRANHAR-SE COM AS PRÓPRIAS GARRAS. O MOSQUITO CONTINUOU EM SEU ATAQUE E O LEÃO COMEÇOU A URRAR

COMO UM LOUCO E ACUADO.

NO FIM, EXAUSTO, ENFURECIDO E COBERTO DE FERIDAS PROVOCADAS POR SEUS PRÓPRIOS DENTES E GARRAS, O LEÃO SE RENDEU.

O MOSQUITO FOI EMBORA ZUMBINDO PARA CONTAR A TODO MUNDO QUE TINHA VENCIDO O LEÃO, MAS ENTROU DIRETO NUMA TEIA DE ARANHA. ALI O VENCEDOR DO REI DOS ANIMAIS ENCONTROU SEU TRISTE FIM, ENCURRALADO FOI COMIDO POR UMA ARANHA PEQUENININHA.

Metáforas infantis, disponível em: https://metaforas.com.br/infantis/2002- 12-08/o-leao-e-o-mosquito.htm acesso em 15/07/2020. Adaptado pela professora Lohanna Carrilho, para fins pedagógicos

QUESTÃO 01 – PINTE OS NOMES DOS ANIMAIS QUE APARECEM NO TEXTO:

QUATI	MOSQUITO	ESQUILO	LEÃO	ARANHA

QUESTÃO 02 – PARA VOCÊ, QUAL FOI A ARMA USADA PELO MOSQUITO PARA VENCER O LEÃO?

( ) SER PEQUENO E ASSIM ESCAPAR DAS GARRAS DO REI DA SELVA.
( ) TER UM ATAQUE LENTO E EFICAZ.
( ) TER UMA PICADA FATAL.

QUESTÃO 03 – RESPONDA COM SINCERIDADE: COMO FOI A SUA LEITURA DO

TEXTO “O LEÃO E O MOSQUITO”?

( ) TENDO AJUDA E COM DIFICULDADE

( ) SOZINHO COM DIFICULDADE

( ) SOZINHO SEM DIFICULDADE.

QUESTÃO 04 – OBSERVE NO TEXTO “O LEÃO E O MOSQUITO”, AS PALAVRAS SUBLINHADAS. COM ATENÇÃO, SEPARE ALGUMAS NO QUADRO ABAIXO CONFORME O EXEMPLO:

CA	QUE	QUI	CO	CU
CABEÇA	QUEIXOU	AQUI	COM	ACUADO

QUESTÃO 05 - LEIA AS PALAVRAS DO QUADRO ABAIXO EM VOZ ALTA:

QUADRO	QUEIXO	QUATI	QUIABO
QUATRO	MÁQUINA	AQUOSO	QUEIJO

VOCÊ PERCEBE A DIFERENÇA NO SOM DAS PALAVRAS? ALGUMAS PALAVRAS AO SEREM DITAS NÃO APRESENTAM O SOM DA LETRA **"U".**

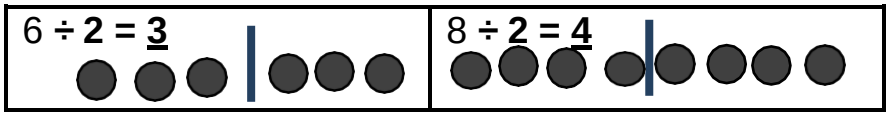
QUESTÃO 06 – COMPLETE CORRETAMENTE AS PALAVRAS COM C OU QU:

___EIJO	___INTAL	_____OPO
___EBOLA	___AMA	____ADRADO

MATEMÁTICA

Dividir é o mesmo que repartir em partes iguais, sendo assim calcule as divisões do quadro a seguir. Você poderá usar desenhos para calcular os resultados:

Exemplos:



6 ÷ **1** =_____	8 ÷ **4** =_____
6 ÷ **2** =_____	8 ÷ **8** =_____
6 ÷ **3**=_____	9 ÷ **1** =_____
6 ÷ **6** =_____	9 ÷ **3** =_____
8 ÷ **1** =_____	9 ÷ **9** =_____
8 ÷ **2** =_____	10 ÷ **2** =_____
10 ÷ **1**=_____	10 ÷ **5** =_____

DIA: 25/03 - QUINTA-FEIRA

LÍNGUA PORTUGUESA

1) VAMOS RELEMBRAR? COMPLETE AS PALAVRAS COM ***"R"*** OU **"RR"**.

NO FIM DA TA___DE, OS PASSA___INHOS DO BAI___O VOLTAVAM DE LONGE PA___A O ___EFÚGIO DO G___ANDE QUINTAL.

2) ALÉM DA LETRA *"R",* A LETRA *"S"* TAMBÉM MUDA O SOM QUANDO ESTÁ ENTRE VOGAIS. QUANDO TEMOS UM *"S"* ENTRE VOGAIS, ELE FICA COM SOM DE Z. SABENDO DISSO, RECORTE DE JORNAIS E REVISTAS E COLE ABAIXO, PALAVRAS QUE SÃO ESCRITAS COM A LETRA "S" MAS TEM SOM DE "Z".

GEOGRAFIA

Onde estamos?

Todos nós vivemos no Planeta Terra, nosso planeta é muito grande e muito diverso. Nele encontramos muitas montanhas, oceanos, animais, plantas, povos e línguas variadas.

Nosso planeta está dividido em continentes, que por sua vez estão divididos em muitos países, os países se dividem em cidades, as cidades por sua vez podem ser divididas em zona urbana (cidade) ou zona rural (chácaras, sítios ou fazendas). Os espaços urbano e rural formam as cidades, ou seja, um município. Se moramos na zona urbana nossa casa está localizada em um bairro. Um município é formado por vários bairros.

Enfim, apesar das pessoas morarem em bairros, cidades, estados, países e continentes diferentes, todos nós vivemos no Planeta Terra e temos que cuidar da nossa casa.

1) Vamos ver se você está craque:
Leia e complete corretamente as frases com sua localização no Planeta Terra:

a) Eu moro na:

( ) zona urbana ( ) zona rural

b) Meu endereço é: _____

c) Meu bairro se chama:_____

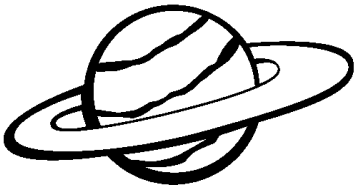
d) Eu moro na cidade de:_____

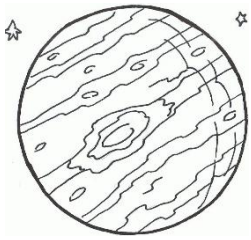
e) A minha cidade faz parte de um espaço maior chamado de estado, ela está localizada no estado do:_____

f) O país em que vivo se chama:_____

g) Eu vivo em um planeta que se chama:_____

2) Observe os desenhos abaixo e pinte aquele que representa o planeta em que você vive:





DIA: 26/03 - SEXTA-FEIRA

LÍNGUA PORTUGUESA

Na aula de hoje vamos produzir um texto. Você irá observar a imagem e com muita criatividade irá escrever sua história. Para isso, não se esqueça de:

- ✓ Usar letra maiúscula no começo de frases;
- ✓ Utilizar a pontuação adequada (ponto final, exclamação, interrogação);
- ✓ Se for escrever diálogo, colocar os dois pontos e na outra linha colocar o travessão antes da fala do personagem;
- ✓ Use também adjetivos no seu texto para que ele fique bem mais interessante;
- ✓ Quando for escrever substantivo próprio, usar letra maiúscula no início.
- ✓ Usar parágrafo. O parágrafo eu começo sempre que vou falar de outro assunto no mesmo texto.
- ✓ Então, bom texto! Seja criativo e capriche!

Produção de Texto

NOME

Ideia Criativa-Gi Barbosa

MATEMÁTICA

Resolva as situações problemas de divisão (÷). Leia com muita atenção as proposições antes de fazer o cálculo.

Chico Bento é um dos personagem da turma da Mônica. Ele tem uma galinha de estimação. Ela se chama Giselda. Chico, por várias vezes, a livrou de ir para a panela.

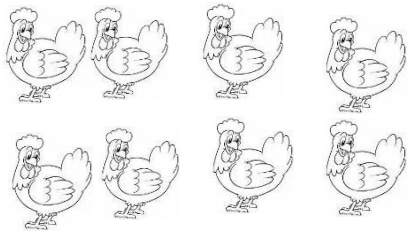
1) Giselda fica em um dos galinheiros do sítio junto com outras galinhas. Todos os dias, Chico vai aos galinheiros recolher os ovos que elas botaram. Na segunda-feira ele recolheu 18 ovos e guardou-os em 3 cestas, de modo que, cada cesta ficou com a mesma quantidade de ovos. Quantos ovos ele guardou em cada cesta?

Cálculo:

_____÷_____= _____

R: Ele guardou_____ovos em cada cesta.

2) Chico Bento tem 32 galinhas em seu sítio. No final da tarde ele recolhe as galinhas para dormirem nos galinheiros. Sabendo que ele coloca apenas 8 galinhas em cada galinheiro. Quantos galinheiros tem no sítio de Chico Bento?



Cálculo:

_____÷_____= _____

R: Tem_____galinheiros.

3) Chico recolheu na terça–feira 36 ovos. Ele os guardou em 4 cestas. Cada cesta ficou com a mesma quantia de ovos. Quantos ovos ele guardou em cada cesta?

Cálculo:

_____÷_____= _____

R: Ele guardou_____ovos em cada cesta.

4)Chico Bento foi ao pomar e colheu 24 abacates, para sua mãe vender na feira da cidade. Ele embalou os abacates em 4 saquinhos. Em cada saquinho ele colocou a mesma quantia de abacates. Quantos abacates ele colocou em cada saquinho?

Cálculo:

_____÷_____= _____

R: Ele colocou_____abacates.

5º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19
ESCOLA MUNICIPAL MARIA TEIXEIRA GEORG
PROFESSORES: ELIANE CUNHA – 4°A
DAIANA CARLA CASTILHO – 4°B

ALUNO (A):_____ TURMA: 4ºANO ____

COMPONENTE CURRICULAR: LÍNGUA INGLESA
PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 22 A 26 DE MARÇO DE 2021.

ÁUDIO/VÍDEO DA PROFESSOR(A)	Olá querido(a) aluno(a)! Ouça o áudio/vídeo da professor(a) para entender como realizar a atividade.
O QUE VOCÊ VAI ESTUDAR?	Repertório lexical relacionado às frutas e aos vegetais.
PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?	- Reconhecer e compreender, com o apoio do(a) professor(a), o significado de palavras que nomeiam frutas e vegetais, as quais servirão de subsídio para a aquisição do próprio repertório lexical.
COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?	Sugestão de vídeo: https://youtu.be/S2hX3N7mHYk Realizar as atividades propostas orais e escritas sobre frutas e vegetais em Português e Inglês.
COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?	Vamos escrever o nome, a turma, a data, ler o vocabulário e fazer a atividade de colorir e ligar as frutas e vegetais com seus nomes.

Date: March/_____/2021.

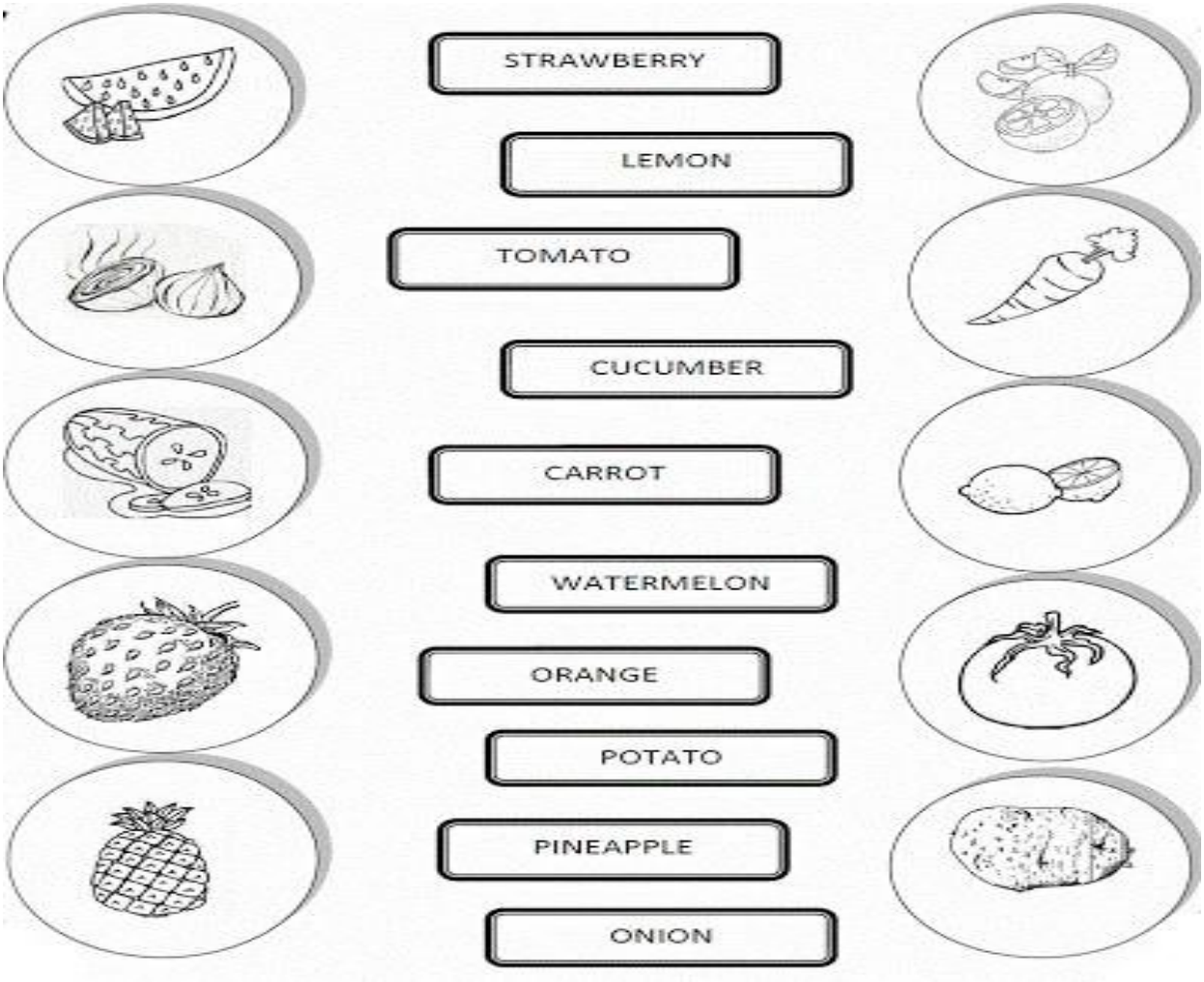
VOCABULARY
FRUITS AND VEGETABLES

lemon: limão siciliano	**pepper:** pimenta
watermelon: melancia	**brocoli:** brócolis
banana: banana	**tomato:** tomate
strawberry: morango	**eggplant:** berinjela
grapes: uvas	**peas:** ervilhas
pineapple: abacaxi	**potato:** batata
orange: laranja	**carrot:** cenoura
kiwi: kiwi	**cucumber:** pepino
pear: pera	**onion:** cebola

Exercise (Exercício)

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

1- Color and match the fruits and vegetables with their names (Pinte e ligue as frutas e vegetais com seus nomes).



ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

5º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES

ESCOLA MUNICIPAL MARIA TEIXEIRA GERORG
PROFESSORA: ADRIANA MARCUZ- 4° A
MARIA RITA CAMPANER – 4°B
COMPONENTE CURRICULAR: ARTE
ALUNO (A):..... TURMAS: 4º ___

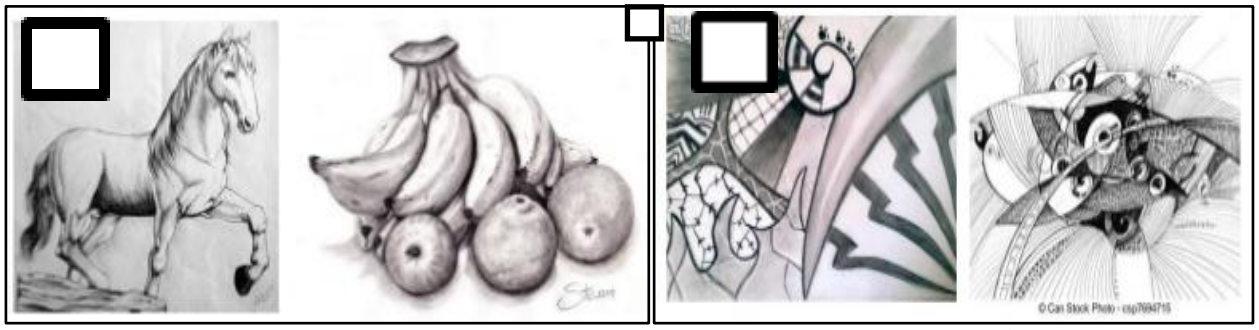
PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 22 a 26 de Março de 2021.

O QUE VAMOS ESTUDAR?	➢ Elementos da Linguagem Visual: Formas, Linhas eCores Secundárias; ➢ Composição Não Figurativa.
PARA QUE VAMOS ESTUDAR?	➢ Explorar alguns dos elementos da linguagem visual (formas, linhas e cores secundárias) ➢ Produzir composições artísticas não figurativas; ➢ Experimentar procedimentos de criação, desenho e pintura;
COMO VAMOS ESTUDAR?	➢ Organizando os estudos, assistindo aos vídeos ou ouvindo os áudios explicativos da professora de arte e fazendo as atividades.
COMO VAMOS REGISTRAR?	➢ Fazendo as atividades propostas nos roteiros, utilizando os materiais escolares comuns, como: papel sulfite ou caderno, régua, borracha, lápis de escrever, lápis de cor, canetinhas (se tiver), dentre outros que se fizerem necessários.

ARTE

- Olá! Tudo bem galerinha? Na aula de hoje vamos estudar sobre as composições NÃO FIGURATIVAS, usando as formas, linhas e cores secundárias.

  REVENDO: As composições que fizemos em nossos roteiros até então, foram Figurativasporque representamos formas que reproduzem a aparência da realidade, ou seja, algo existente no cotidiano. Mas, hoje vamos produzir algo Não Figurativo, que é o desenho que não se parece com nenhuma imagem que conheçamos, ou seja, que foge do mundo real,aparentemente sem nenhum sentido, mas que pode despertar uma emoção é até um sentimento; usando os mesmos elementos: linhas, formas e, hoje, apenas as Cores Secundárias: roxo, laranja e verde.
- Vamos ver se você entendeu: Escreva nos **F** para figurativo e **NF** para não figurativo.



- Agora, deixe suas emoções despertarem e produza uma arte NÃO FIGURATIVA!!!

- **Atividade de hoje:**Composição Não figurativa com formas, linhas e cores secundárias

- Faça em um sulfite ou no verso deste roteiro, uma composição usando as formas geométricas em tamanhos diferentes, use quantas e quais você quiser. Depois, preencha

essas formas com as diversas linhas já conhecidas. Tente ocupar todos os espaços da folha e, depois contorne forte e pinte usando apenas as Cores Secundárias: laranja, verde e roxo.

Capriche! Faça um trabalho expressivo e divertido!!!

5º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19
ESCOLA MUNICIPAL MARIA TEIXEIRA GEORG
NOME:_____**TURMA: 4º ANO** ____
PROFESSORA-MANHÃ: ALDECIR CRISTINA IANKOSKI BETANIM
PROFESSOR – TARDE: CARLOS APARECIDO SANTOS
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 22 A 26 DE MARÇO DE 2021.

1- **O QUE VAMOS APRENDER**: saúde e qualidade de vida – hábitos de higiene.
2- **PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS**? Conhecer e compreender a importância dos cuidados com o corpo dentro do conceito atual sobre qualidade de vida.
3- **COMO VAMOS ESTUDAR ESSE CONTEÚDO?** Através da atividade abaixo e do vídeo sobre esse assunto.

Leia o texto com atenção.

HÁBITOS DE HIGIENE

É muito importante para a saúde manter os hábitos de higiene pessoal. Para isso, temos que:
- tomar banho diariamente;
- usar roupas limpas;
- escovar os dentes após as refeições e antes de dormir;
- lavar sempre as mãos, após usar o banheiro e antes das refeições;
- manter as unhas curtas e limpas;
- não andar descalço.

Para manter o corpo hidratado é preciso beber bastante água, de preferência filtrada ou fervida. É essencial alimentar-se de forma saudável e estar bem atento à conservação dos alimentos, como por exemplo:
▪ lavar as frutas e verduras;
▪ guardar os alimentos perecíveis na geladeira;
▪ cobrir os alimentos para não pousar moscas;
▪ Sempre observar a validade dos alimentos.

Para ter uma boa saúde devemos dormir no mínimo oito horas por dia, em um quarto limpo e arejado, pois é durante o sono que o ser humano produz grande parte dos hormônios para seu crescimento e desenvolvimento. É neste período, também, que nós selecionamos e guardamos as informações adquiridas durante o dia. Para ter uma boa saúde mental é sempre bom ler bons livros e ouvir boas músicas, passear ao ar livre, praticar esportes e brincar.

Link sobre HÁBITOS DE HIGIENE: https://www.youtube.com/watch?v=GFCDo9QtQ8E

4- **De que forma vamos registrar o que aprendemos?**

Após ler o texto acima, e assistir o vídeo, assinale com um X na resposta correta:

Para manter a higiene física precisamos:
( ) lavar as mãos, tomar banho e escovar os dentes várias vezes ao dia.
( ) não lavar as mãos, tomar banho e escovar os dentes durante o dia.
( ) lavar as mãos, tomar banho e escovar os dentes uma vez por semana.
( ) lavar as mãos, tomar banho e escovar os dentes dia sim, dia não.