



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



U.M.E. José Bonifácio

Língua Portuguesa/Ciências

Professoras: 3ºA e 3ºB Marcela/ 3ºC Juliana

Leia o texto abaixo:

Cuidados com a nossa saúde

É muito importante para a saúde manter os hábitos de higiene pessoal. Para isso temos que tomar banho diariamente e usar roupas limpas, escovar os dentes depois das refeições e antes de dormir. É preciso também lavar sempre as mãos e manter as unhas curtas e limpas. Não se deve andar descalço.

Para manter o corpo hidratado é preciso beber bastante água e essa tem que ser filtrada ou fervida.

É essencial alimentar-se de forma saudável e estar bem atento à conservação dos alimentos.

Precisa-se dormir bem, pois é nesse momento 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 se ter uma boa saúde mental é necessário estudar, ler, passear ao ar livre, ouvir música, brincar e praticar esportes.

Adaptado do texto "Hábitos de higiene" do site www.acessaber.com.br

Agora responda as questões:

1- Qual é o principal assunto do texto?

2- Escreva dois hábitos de higiene pessoal que aparecem no texto.

3- Desembaralhe as letras e descubra o nome de alguns alimentos saudáveis.

- d e v r u a s r _____
- t f a r u s _____
- g e l u s m e _____

4-Atualmente estamos passando por uma batalha contra o coronavírus. Qual é o principal hábito de higiene que devemos ter para evitar a nossa contaminação por esse vírus?

- () escovar os dentes () limpar as orelhas
() lavar os cabelos () lavar sempre as mãos

5- Separe as sílabas de algumas palavras do texto:

- a- higiene = _____
b- alimentos = _____
c- informações = _____
d- desenvolvimento = _____
e- brincar = _____

Matemática

Resolva:

1- Uma costureira fez 352 calças e 279 blusas. Quantas peças de roupa ela fez no total?

2- Um sorveteiro saiu de casa com 542 picolés em seu carrinho. Durante o dia ele vendeu 228 picolés.

Quantos picolés ele ainda tem?

3- A avó de Nina tem 57 anos e sua mãe tem 39 anos.

Qual é a diferença de idade entre as duas?

Escreva os números abaixo em ordem decrescente:

159 - 248 - 531 - 411 - 600

Escreva o antecessor e o sucessor de cada número:

_____ 120 _____

_____ 238 _____

_____ 350 _____

Complete com os números que estão faltando nas sequências abaixo:

a- 185 - _____ - _____ - 188 - _____ - _____ - 191

b- 297 - _____ - 299 - _____ - _____ - 302 - 303

c- 409 - _____ - _____ - 412 - 413 - _____ - 415

Resolva as operações:

4 5 2	7 7 3	9 8 2	8 7 3
+ 2 2 9	+ 1 3 7	- 1 5 8	- 1 5 9
_____	_____	_____	_____