PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: OSWALDO JUSTO

ANO:4°s anos COMPONENTE CURRICULAR: Integrado

PROF(ES): Maria Carmem Ribeiro dos Santos, Aline Paiva.

PERÍODO DE 04 A 18 DE MAIO DE 2021

Projeto: "Projeto Vida Saudável"

https://youtu.be/c8c0RUONuf0

https://youtu.be/ju025yobvVQ

https://youtu.be/N6MwU7nyoFA

Você tem uma vida saudável?

_____

_____

_____

Neste projeto vamos entender o que é ter uma vida saudável e o que você precisa fazer para adquirir bons hábitos alimentares e esportivos. Vamos lá!

Vamos fazer uma avaliação para saber se você tem uma vida saudável.

Responda:

1) Você com frutas?_____ 2) Você come legumes?_____

3) Você come carnes?_____ 4) Você acorda e dorme cedo?_____ 5) Você pratica exercícios?_____

Vamos lá! Se você respondeu sim para todas as perguntas, com certeza você está no caminho certo! Você tem uma vida saudável!
Agora vamos te mostrar como você pode ter todos estes hábitos acima sem gastar muito e mudando um pouco sua rotina. E também neste projeto você entenderá melhor a função dos alimentos e o bem que a prática de exercícios provoca no seu corpo.

O que é uma alimentação saudável?

Uma **alimentação saudável** é aquela que garante o fornecimento de todos os nutrientes necessários para o funcionamento do nosso corpo. Está baseada no consumo de frutas, legumes, verduras, carnes e ovos, laticínios e massas. Investir em **alimentos** pouco processados, isto é, mais naturais e menos industrializados e reduzir o consumo de gorduras, sal e açúcar são algumas das medidas que podem melhorar a sua **alimentação.**

2 6) Marque certo ou errado **(C ou E):**

( ) Comer batata frita e tomar refrigerante é saudável.
( ) comer frutas no café da manhã faz bem para saúde.
( ) comer muitos pães e doces faz parte da alimentação saudável.
( ) ficar deitado sem fazer nada é um hábito saudável.
( ) brincar, caminhar e respirar bem são ótimos exercícios.

7)Separe as sílabas e classifique como

Monossílabas (1), dissílabas (2), trissílabas (3) e polissílabas (4)

Jabuticaba – ja-bu-ti-ca-ba (5 sílabas polissílaba)

Macarronada - _____ Feijoada-

_____ repolho-

_____

Melancia-_____

Abobrinha-_____

Frango-_____

Berinjela- _____

8) Forme frases com os termos:

(acordar cedo – correr na praia – alimentação saudável – não ficar doente)

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

Alimentação equilibrada

Observe os alimentos da foto.
Para que servem os alimentos?

O ser humano necessita da energia dos alimentos para realizar todas as atividades diárias e ter um desenvolvimento saudável.

Alimentar-se bem não significa apenas comer muito. O mais importante é a qualidade do alimento.

A alimentação deve ser equilibrada e variada, composta de alimentos que forneçam a quantidade suficiente de nutrientes de que o organismo necessita, proporcional ao gasto de energia.

Por exemplo, uma pessoa que come hambúrguer, batata frita, *pizza*, cachorro-quente, esquecendo-se de verduras, legumes, frutas e leite, certamente terá carência* de alguns nutrientes e excesso de outros. O ideal é ter uma alimentação equilibrada.

SUA VEZ

1 O que você sente quando fica sem comer?

Cansaço e fome indicam que parte de nossas energias foi gasta e precisa ser reposta.

As atividades do dia a dia consomem energia e requerem a ingestão de alimentos, que funcionam como combustível para o corpo. Para repor essa energia gasta, o organismo retira nutrientes dos alimentos que ingerimos.

Responda aqui a pergunta acima:

Os alimentos

Os seres humanos utilizam os alimentos para obter a energia de que necessitam para se desenvolver, realizar as atividades necessárias para o funcionamento do corpo, se movimentar, entre outras atividades.

Os alimentos ingeridos pelo ser humano podem ser de origem animal ou vegetal. Esses alimentos são compostos de nutrientes como proteínas, gorduras, carboidratos, vitaminas e sais minerais. Além disso, necessitamos ingerir substâncias de origem mineral, como a água e o sal.

Cada tipo de nutrientes presentes nos alimentos exerce uma ou mais funções diferentes no organismo. Os primeiros nutrientes que podemos encontrar nos alimentos são: proteínas, carboidratos, vitaminas e sais mineirais.

Veja no quadro a seguir as principais funções de cada um dos nutrientes.

@ProfessoraKatiaTeixeira

Nutrientes	Principais funções
Proteínas	Participam da multiplicação das células, permitindo o crescimento e o desenvolvimento do corpo humano.
Carboidratos e gorduras	Fornecem a energia que é utilizada pelo organismo na realização de diversas atividades.
Vitaminas	Ajudam a defender o organismo de algumas doenças.
Sais minerais	Ajudam na formação dos ossos, dos dentes e das células sanguíneas e ajudam no controle dos batimentos cardíacos.

VER GLOSSÁRIO

@ProfessoraKatiaTeixeira

A saúde de nossos filhos, de Publifolha e Departamento de Pediatria do Hospital Israelita Albert Einstein. São Paulo: Publifolha, 2002. Texto adaptado.

9)Vamos ligar?

Proteínas	fornece energia utilizada Pelo organismo
Vitaminas	participam da multi- plicação das células
Carboidratos	ajudam a defender o organismo
Sais minerais	ajudam na formação dos ossos

10) Complete as frases a seguir com as palavras:

Mineral- Humano – vegetal – sal - alimentos – animal – água

Os _____ ingeridos pelo ser _____ podem ser de origem _____ e _____.

Além disso, necessitamos ingerir substâncias de origem _____, como a _____ e o _____.

Alimentos Construtores, Energéticos e Reguladores

Os alimentos são divididos em grupos de acordo com o tipo de nutriente que possuem em maior quantidade.

Os principais grupos são: alimentos construtores, alimentos energéticos e alimentos reguladores.

Os alimentos reguladores são basicamente alimentos de origem vegetal como frutas e verduras porque fornecerem ao organismo vitaminas, minerais, fibras e água que regulam o seu funcionamento.

Lista de alimentos reguladores

Se segue uma lista de alimentos reguladores:

- cenoura, tomate, beterraba, brócolis, abobrinha, pimentão, chuchu;
- alface, couves, espinafres;
- morango, laranja, tangerina, abacaxi;
- banana, abacate, uva, ameixa, caqui.

Os alimentos construtores são aqueles ricos em proteína, como ovo, carnes e frango, que têm a função de construir novos tecidos no organismo.

Lista de Alimentos Construtores

Os alimentos construtores são ricos em proteína, como:

- Carnes, peixes e frango;
- Ovo;
- Leite e derivados, como iogurte e queijo;
- Leguminosas, como amendoim, feijão, soja, lentilha e grão-de-bico;
- Quinoa;
- Oleaginosas, como castanha de caju, amêndoas, avelã e nozes;
- Sementes, como gergelim e linhaça.

Leia o texto e responda as perguntas

01. O assunto principal do texto é:

( ) Dia Mundial da Alimentação ( ) Alimentação

( ) Frutas ( ) Alimentos construtores

---

2. Quando estamos com saúde, temos disposição para comer, nadar, brincar, estudar e realizar muitas atividades. A energia de que precisamos para essas tarefas conseguimos adquirir com:

(A) refrigerantes.

(B) a água que mata a sede.

(C) uma alimentação bem equilibrada.

(D) as vacinas que tomamos.

---

3. O que são alimentos reguladores?

_____

_____

_____

---

4. O que são alimentos construtores?

_____

_____

_____

---

5. O que são alimentos energéticos?

_____

_____

_____

Prática esportiva

Você sabia que a prática esportiva ou a prática de exercícios faz muito bem para sua saúde? Assim como dormir

cedo e acordar cedo também!

A prática de atividades físicas ajuda no seu desenvolvimento motor, cognitivo, físico e social. Você é daqueles que passam horas no sofá assistindo TV, jogando videogame ou diante do computador? Se na maioria das vezes você escolhe esse tipo de passatempo ao invés de gastar energia em uma brincadeira mais dinâmica, é sinal de que algo precisa mudar. A prática de atividades físicas, especialmente esportes tem papel importante no desenvolvimento motor, cognitivo, físico e social de crianças e adolescentes, além de prevenir doenças. São muitos os benefícios. Listamos alguns deles. Vamos conhecer esses benefícios?

1- Ajuda a incorporar hábitos saudáveis.

2- Desenvolve a coordenação motora.

3- Aprimora a cognição.

4- Estimula a convivência em grupo.

5- Combate a obesidade infantil.

6- Ensina a respeitar regras.

7- Prepara para lidar com frustrações.

8- Diminui o risco de doenças mentais.

Complete com BH para os bons hábitos e MH para os maus hábitos:

( ) Ficar até tarde da noite jogando no celular

( ) comer frituras e salgadinhos

( ) pular corda

( ) caminhar ao redor do seu quarteirão

( ) dançar

( ) jogar bola

( ) ficar deitado vendo tv o dia todo

( ) brincar de pega pega

( ) pular amarelinha

Se você é uma menina ou menino que pratica exercícios, parabéns você está no caminho certo!

Você gostaria de aprender a ter uma vida mais saudável?

( ) sim ( ) não

Então vamos lá!

Rotina:

1° passo – Durma cedo e acorde cedo.

2° passo- Sempre escove os dentes antes de dormir, ao acordar e após as refeições.

3° passo – Faça uma oração ao acordar e ao dormir, agradecendo À Deus pelo dom da vida e da saúde.

4° passo – Tome um café da manhã com leite, frutas e pães com queijo ou requeijão.

5° passo – Se movimente em casa mesmo, tipo pule corda, dance, jogue bola, ou veja na internet exercícios para fazer em casa. 6° passo – No almoço procure comer saladas, tomar sucos naturais, comer carnes e legumes.

7° passo – A tarde faça suas atividades da escola e depois brinque um pouco: pode ser no celular ou vendo tv.

8° passo – Tome um banho gostoso no final da tarde e tome um lanche ou jante. (conforme você esteja acostumado na sua casa)

9° passo – Converse com seus pais, irmãos ou com amigos.

10° passo – Troque de roupa, use uma roupa leve e confortável para dormir bem, use travesseiro bem confortável, o sono é muito importante.

Não durma muito tarde.

Tenho certeza que se você criar esta rotina na sua vida, com uma boa alimentação e exercícios, você terá sempre uma saúde ótima e uma vida gostosa e saudável!

Pessoas que tem vida saudável não ficam doentes, não tem dor de cabeça, não gritam e não choram. São calmas, sabem pensar e conversar! Ouça este conselho, procure sempre ter uma vida de bons hábitos e seja muito feliz!

Vamos fazer alguns exercícios para a mente?

Calcule:

1- Se você comer uma banana todo dia, e tomar um copo de leite toda manhã. Ao final de um mês você terá comido quantas bananas e tomado quantos copos de leite? R.:

2- Se você correr 3 voltas no quarteirão da sua casa todo dia, em uma semana você terá dado quantas voltas? R.:

Pense e calcule:

Numa escola fizeram uma pesquisa com vários alunos. Eles queriam saber quais os esportes preferidos dos meninos e das meninas.

15 meninas – pular corda

12 meninas – pular amarelinha

14 meninos – jogar futebol

15 meninos – apostar corrida

16 meninos – brincar de esconde-esconde

Agora responda:

a) Quantos gostam de pular corda e pular amarelinha? _____

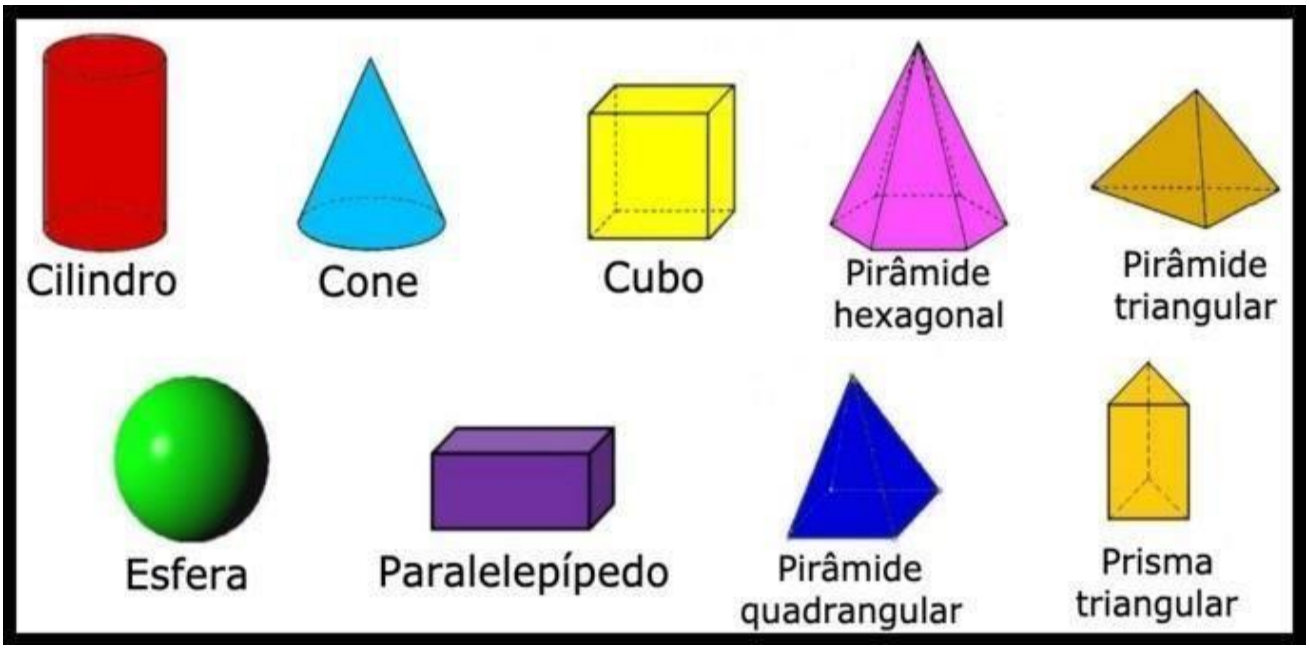
b) Quantos gostam de jogar futebol e brincar de esconder?____

c) Quantos gostam de apostar corrida e pular corda?_____

d) Quantos gostam pular corda e brincar de esconder?_____

Faça um desenho da sua brincadeira preferida:

Vamos desenhar as figuras geométricas:



Paulinho desenhou uma amarelinha com figuras com 4 lados iguais, que figura ele desenhou?

( ) triângulo ( ) círculo ( ) quadrados

Maria Eduarda está brincando de jogar bola com sua amiga. O objeto é redondo. A figura geométrica que a menina está usando é uma:

( )cubo ( )paralelepípedo ( ) esfera

João e Mauro estão jogando dado, a figura geométrica que representa o dado é o:

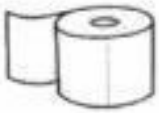
( ) cubo ( )cone ( ) esfera

A mãe de Luana comprou uma caixa de boneca para ela. A figura geométrica da caixa da boneca é um:

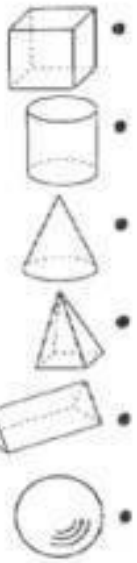
( ) esfera ( ) cone ( )paralelepípedo

SÓLIDOS GEOMÉTRICOS

Observe os objetos e escreva o nome do sólido geométrico que aparenta:



Ligue os sólidos representado ao seu nome:



- esfera
- cubo
- pirâmide quadrangular
- cone
- cilindro
- prisma triangular

Chegamos ao fim do nosso projeto e espero que você tenha aprendido a importância de terem uma vida de bons hábitos! Siga os passos deste projeto e você terá uma vida muito feliz e saudável! Escreva aqui o que você achou do projeto e se você quer ter uma vida saudável!