

MINHAS ATIVIDADES



ALUNO: _____

PROF: _____ TURMA: _____

ESCOLA: _____ DATA: ____/____/____
 NOME: _____

◆◆■ **Leia o texto abaixo e pinte todas as palavras com G e J usando cores diferentes:**

SAIBA UM POUCO MAIS SOBRE A ORIGEM DA FEIJOADA

A feijoada está diretamente ligada à presença de negros em terras brasileiras.

Resultado da fusão de costumes alimentares europeus e a criatividade do escravo africano, a feijoada é o símbolo da culinária nacional. Esta fusão teve origem na época do descobrimento do ouro na Capitania de São Vicente/SP, na virada do século XVII, o que fez crescer a necessidade de mão-de-obra escrava, intensificando o tráfico de negros africanos e, como consequência, sua influência em nossos hábitos alimentares.

Nas regiões das minas de ouro (Minas Gerais, Goiás, Tocantins e Mato Grosso), como o escravo ficava totalmente absorvido pela busca do ouro e dos diamantes e sem disponibilidade para cuidar da sua própria comida, os mantimentos vinham de outras regiões (litoral paulista e carioca) carregados nos lombos dos animais, daí a origem do não menos famoso "Feijão tropeiro", indicado a forte apreciação nacional pelos pratos feitos à base de feijão. Naquela época, a refeição dos escravos de Diamantina era composta basicamente de fubá de milho, feijão e sal. Assim, o feijão misturado com farinha de mandioca ou fubá grosso de milho, antes de ser servido, virou prato tradicional naquela época.

Pouco depois, acrescentou-se a este prato a carne, fundinho o apreciado cozido português, prato com diversos tipos de carne e legumes, cozidos todos juntos, com o já adotado feijão, toucinho e farinha. Estava feita a feijoada.

Hoje, a feijoada, constituída de feijão preto cozido, sobretudo com partes do porco (orelhas, rabo, pés etc) acrescenta-se como acompanhamento a couve refogada com alho, o arroz branco, a farinha de mandioca e o molho de pimenta.

Fonte: Instituto Gastronômico Brasileiro



G



J

◆◆■ **Agora selecione-as:**

G

J



ESCOLA: _____

DATA: ___/___/___

NOME: _____

J CRUZADINHA LEGAL G

- __aca
- ti__olo
- __eleia
- an__o
- reló__io
- in__eção
- __eladeira
- __ipe
- ti__ela
- __aqueta
- __acarandá
- __ilete
- __irassol
- __iló
- __abuticabas
- __iboia
- bei__o
- ca__u
- bei__a-flor
- cere__a
- pi__ama
- laran__a
- __enipapo
- can__ica



ESCOLA: _____ DATA: ____/____/____
 NOME: _____

J CRUZADINHA LEGAL G

- __aca
- ti__olo
- __eleia
- an__o
- reló__io
- in__eção
- __eladeira
- __ipe
- ti__ela
- __aqueta
- __acarandá
- __ilete
- __irassol
- __iló
- __abuticabas
- __iboia
- bei__o
- ca__u
- bei__a-flor
- cere__a
- pi__ama
- laran__a
- __enipapo
- can__ica



ESCOLA: _____ DATA: ____/____/____

NOME: _____

◆◆◆ Leia o texto e pinte as palavras escritas com U e L (u):

CURIOSIDADES SOBRE O MINGAU



- Mingau ou papa é um alimento de consistência cremoso, feito usualmente de água ou leite onde se coze um cereal como a aveia ou farinhas variadas (de trigo, maisena, fubá de milho, arroz ou outra); muitas vezes é adoçado com açúcar.
- É tipicamente o primeiro alimento dado às crianças, quando é necessário algo mais que o leite.
- O termo vem do tupi - mingau.

VEJA ALGUMAS RECEITAS:

Mingau de farinha Láctea -1 xícara de leite; 1-colher de sobremesa de farinha Láctea; -1 colher de açúcar. Misture todos os ingredientes em uma tigela e sirva. Não é necessário levar ao fogo.

Mingau de fubá -1 xícara de leite; -1 colher de sobremesa rasa de fubá; -1 colher de sobremesa rasa de açúcar. Misture tudo em uma panela e leve ao fogo baixo até engrossar.

Mingau de aveia -1 xícara de leite; -1 colher de chá de maisena; -1 colher de sobremesa de aveia; -1 colher de sobremesa de açúcar; -1 pitada de canela em pó. Misture a maisena com o leite e leve ao fogo baixo mexendo sempre. Acrescente o açúcar, mexendo até engrossar. Coloque no prato e polvilhe com canela.

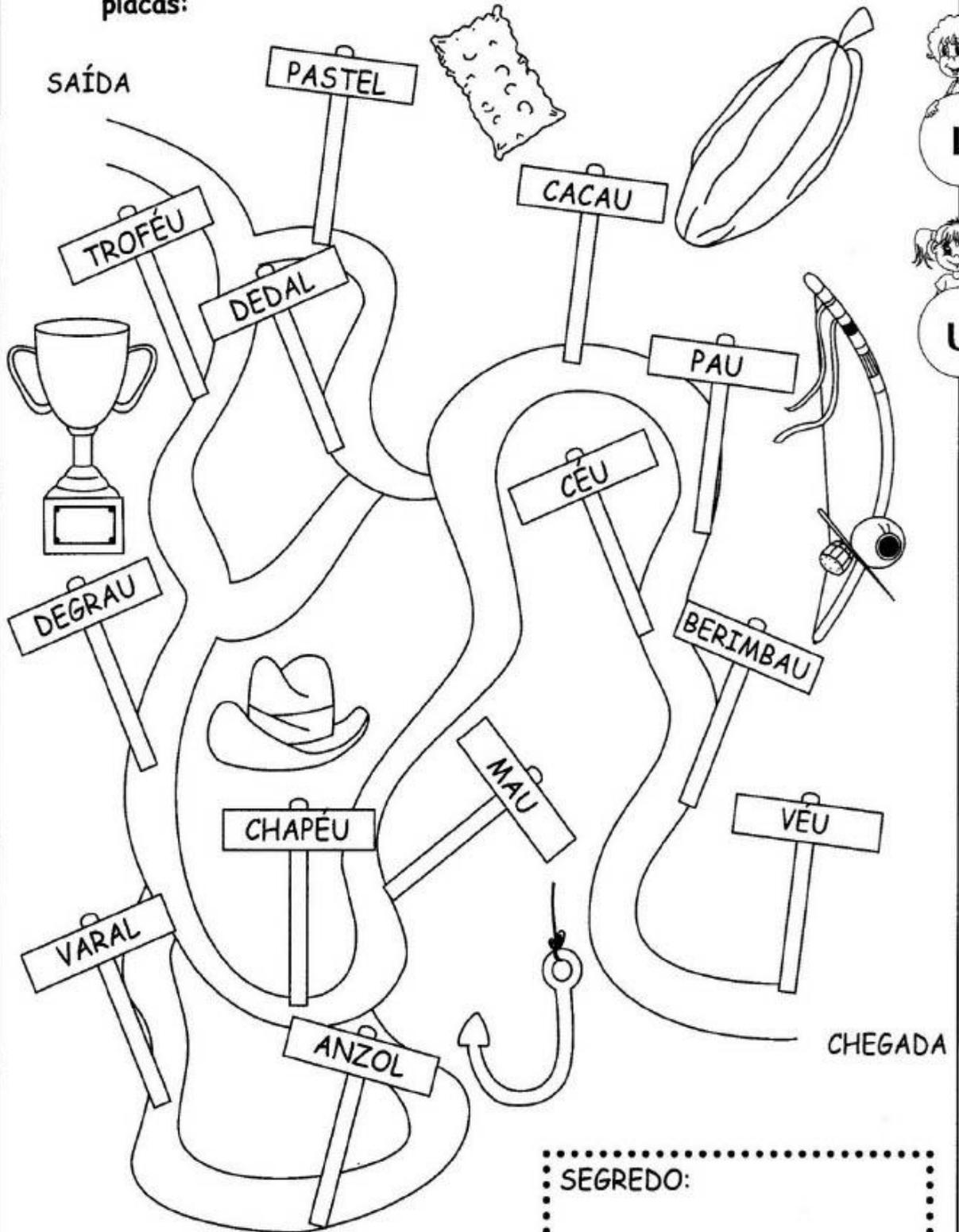
Mingau de chocolate -1 xícara de leite; -1 colher de chá de maisena; -1 colher de sobremesa de chocolate em pó; -1 colher de sobremesa de açúcar. Misture a maisena com o leite. Leve ao fogo baixo e acrescente o chocolate e o açúcar. Mexa até engrossar.

ESCOLA: _____

DATA: ____/____/____

NOME: _____

◆◆◆◆ Faça o caminho do passeio e depois diga qual é o segredo das placas:



SEGREDO:



ESCOLA: _____ DATA: ____/____/____
 NOME: _____

Siga as setas e descubra o segredo:



1 A	→	2 N	→	3 I
4 P		5 S		6 M
			↘	7 A
		8 A		9 T
				10 L
11 J		12 O		13 E
				14 L
		15 R		16 N
				17 A
18 E		19 P		20 T
				21 I
		22 M		23 G
				24 L
25 I		26 N		27 A
				28 U
		29 I		30 M
				31 B
		32 R		33 E
				34 B

1 → 2 → 3 → 6 → 7 → 10

4 → 8 → 5 → 9 → 13 → 10

11 → 12 → 15 → 16 → 17 → 14

15 → 18 → 19 → 20 → 21 → 24

22 → 25 → 26 → 23 → 27 → 28

34 → 33 → 32 → 29 → 30 → 31 → 27 → 28

17 → 16 → 13 → 14

Agora escreva o plural dos substantivos:

Trocando a por ais.

- o real - os reais
- o animal - _____
- o jornal - _____
- o sinal - _____

trocando o por ois.

- o lençol - os lençóis
- o farol - _____
- o girassol - _____
- o anzol - _____



Trocando il por is.

- o barril - os barris
- o funil - _____
- o fuzil - _____
- o canil - _____

Trocando il por eis.

- o réptil - os répteis
- o fóssil - _____
- o míssil - _____
- o projétil - _____



ESCOLA: _____

DATA: ____/____/____

NOME: _____

◆◆■ **Leia o texto e circule as sílabas com LH e LI:**

A ERVILHA

- Seu valor nutritivo, conforme os tipos de ervilha encontrados no mercado, mantém o vigor normal do sistema nervoso e assegura o equilíbrio interno do organismo.
- São excelentes para os olhos e pele, promovem o crescimento e estimulam o apetite e ainda a cicatrização.
- Quando consumida crua, a ervilha funciona como tônico para o pâncreas.
- Seja fresca (vagem ou grão) ou também em conserva, acompanha bem assados, carnes, aves, prestando-se também para rechear panquecas, omeletes, enriquecer risotos e molhos e para completar ou enfeitar saladas, cuscuz ou tortas.
- A ervilha fresca conserva-se em geladeira por 1 semana e o seu período de safra é de junho a agosto.



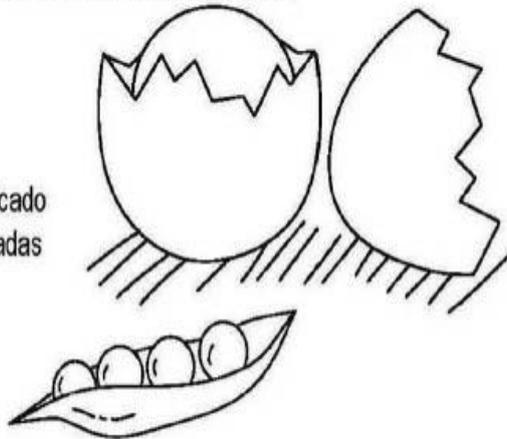
LH

LI

Ovos com ervilhas frescas

Ingredientes:

½ cebola picada
1 dente de alho socado
2 colheres (sopa) de óleo
½ xícara (chá) de tomate picado
1 xícara de ervilhas debulhadas
4 ovos
Sal a gosto
Um pouco de água



Modo de fazer:

Ponha a cebola e o alho no óleo quente e frite só um pouco. Junte logo a seguir o tomate e o sal e cozinhe por um minuto. Junte as ervilhas e a água e cozinhe em panela tampada até a ervilha ficar macia. Faça covinhas e ponha os ovos, um de cada vez, sem romper as gemas e salpique uma pitada de sal sobre eles. Tampe a panela novamente e deixe cozinhar em fogo brando até que os ovos estejam firmes. Sirva a seguir.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico total: 528 calorias

ESCOLA: _____ DATA: ____/____/____
 NOME: _____

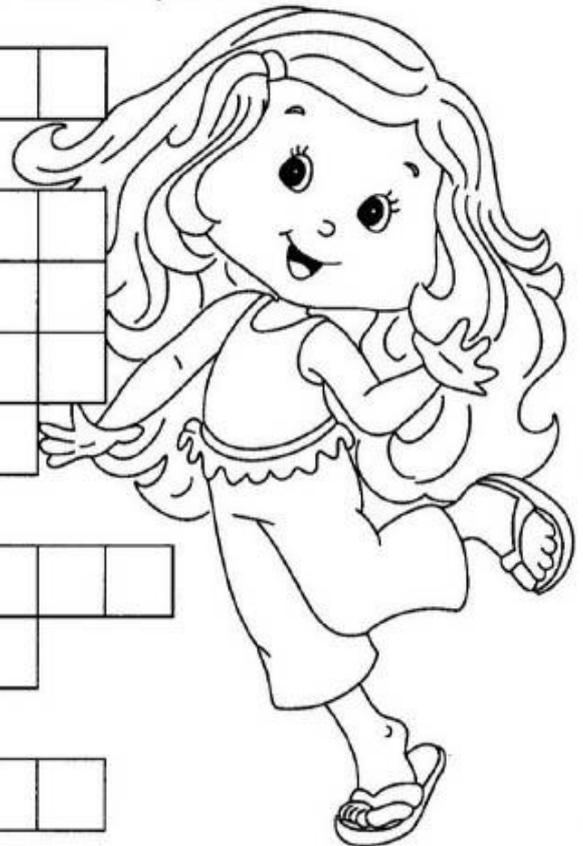
◆◆◆ Leia e copie corretamente:



- 1 - escolheu
- 2 -ilhado
- 8 - omelete
- 7 - alho
- 11 - pastilha
- 5 - coalhada
- 10 - dália
- 4 - brilho
- 9 - atalho
- 6 - galinha
- 3 - mulher

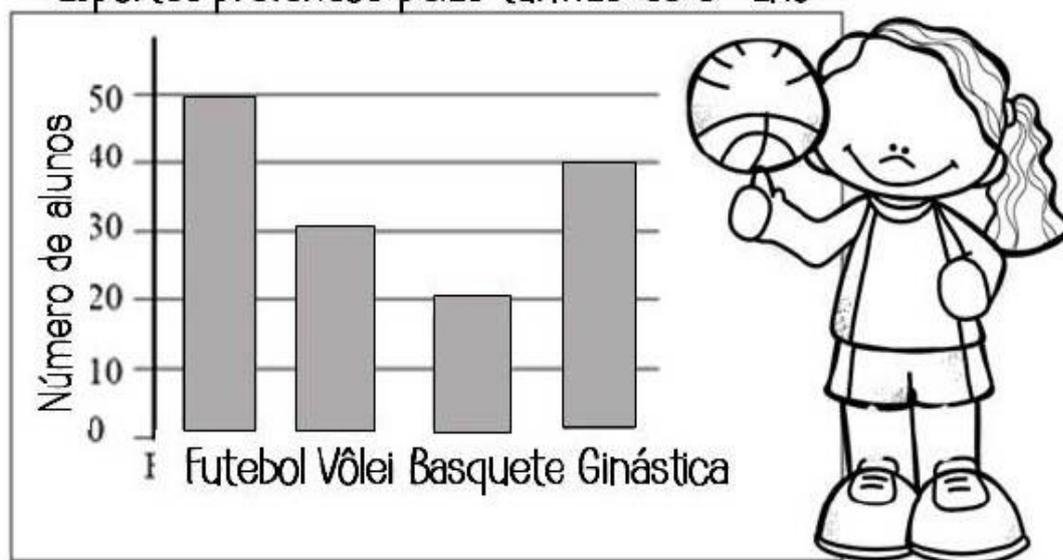
◆◆◆ Agora preencha a cruzadinha com as palavras:

1			C					
2			A					
	3		M					
	4		B					
5			A					
6			L					
7			H					
8			O					
9			T					
10			A					
11			S					



Interpretando Gráficos

Observe os dados do gráfico abaixo para responder as questões:
Esportes preferidos pelas turmas de 3º ano



A- Qual o assunto deste gráfico?

B- Ao todo, quantos alunos votaram?

C- Qual o esporte que recebeu a maior quantidade de votos?

D- Quantos votos o vôlei recebeu?

E- Qual o esporte menos votado?

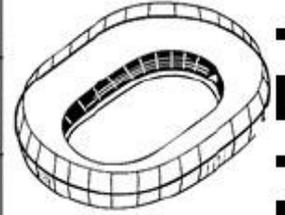
F- Transforme as informações do gráfico em uma tabela:

POSICÃO	ESPORTE	QUANTIDADE DE VOTOS
1º		
2º		
3º		
4º		

PINTE OS NÚMEROS PARES PARA LEVAR A TOCHA ATÉ O GINÁSIO ESPORTIVO:



1	3	7	5	7	11	9
10	6	0	4	5	7	3
2	5	1	8	3	2	8
5	2	9	6	1	6	1
9	11	3	2	10	4	7



LIGUE AS BOLAS DE BASQUETE COM A CESTA CORRESPONDENTE:



NUMERAIS ORDINAIS

OS NUMERAIS ORDINAIS SERVEM PARA INDICAR ORDEM, POSIÇÃO. OBSERVE A PISCINA DA PROVA DE NATAÇÃO PARA RESPONDER AS PERGUNTAS:

	CHINA		A
	ARGENTINA		B
	ITÁLIA		C
		BRASIL	
RÚSSIA			E
	FRANÇA		F

QUAL A POSIÇÃO DO ATLETA DA FRANÇA?.....

O ATLETA DE QUAL PAÍS ESTÁ NA QUINTA POSIÇÃO?.....

QUAL A POSIÇÃO DO ATLETA DA RAIA C?.....

QUAL O PAÍS QUE ESTÁ NA 2º COLOCAÇÃO?.....

O ATLETA DE QUAL PAÍS ESTÁ NA PRIMEIRA COLOCAÇÃO?.....

QUAL A POSIÇÃO DO ÚLTIMO ATLETA?.....

ESCREVA NO PÓDIO O NOME DOS PAÍSES VENCEDORES:

3º	1º	2º
----	----	----

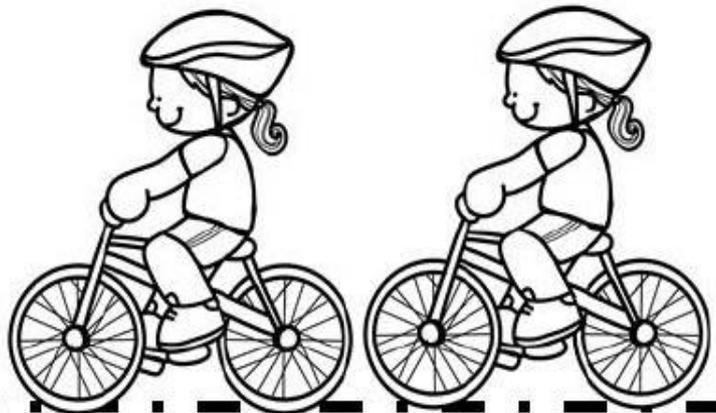
ADIÇÃO COM RESERVA - VAMOS PRATICAR:

	○										
	D	U		D	U		D	U		D	U
	1	3	+	4	5	+	3	6	+	8	9
+	4	8		2	7		3	4			4

	○										
	D	U		D	U		D	U		D	U
	2	7	+	7	8	+	1	6	+	2	9
+	1	6			7		3	4		2	8

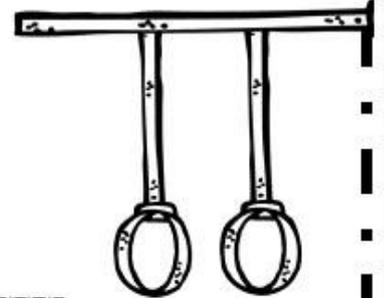
		○									
	C	D	U		○	○				○	
	1	2	2	+		7	5	+	2	4	3
+		1	9			8	6		1	6	5

			○								
	C	D	U								
	2	0	8	+							
+	3	4	7								



PROBLEMINHAS OLÍMPICAS

- NAS ARGOLAS, O GINASTA BRASILEIRO FEZ 16 PONTOS NA PRIMEIRA FASE, E 18 PONTOS NA SEGUNDA. AO TODO, QUANTOS PONTOS O GINASTA FEZ?



RESPOSTA: _____

- NO BEISEBOL, O JAPÃO VENCEU A RÚSSIA POR 28 À 23. QUANTOS PONTOS FORAM FEITOS NESTE JOGO?



RESPOSTA: _____

- NOS JOGOS DO RIO DE JANEIRO, 68 ATLETAS DISPUTARAM O NADO SINCRONIZADO. EM TÓQUIO, FORAM 56. SOMANDO AS DUAS EDIÇÕES, QUANTAS ATLETAS PARTICIPARAM DO NADO SINCRONIZADO?



RESPOSTA: _____

- CHINA CONQUISTOU 37 MEDALHAS E JAPÃO 25. QUANTAS MEDALHAS AO TODO OS DOIS PAÍSES CONQUISTARAM?



RESPOSTA: _____

SUBTRAÇÃO: VAMOS LÁ!

C	D	U
4	6	7
- 3	5	2

C	D	U
4	4	4
- 2	0	3

C	D	U
3	5	5
-	2	3

C	D	U
5	8	6
- 3	5	1

C	D	U
4	5	9
-	1	6

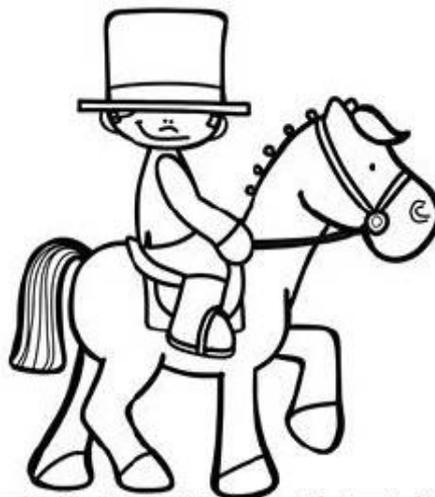
C	D	U
2	9	8
-	2	5

C	D	U
1	7	8
-	5	6

C	D	U
3	3	4
-	1	2

C	D	U
4	6	4
-	2	4

C	D	U
8	9	5
- 2	5	4



C	D	U
3	0	6
- 2	0	0

PROBLEMINHAS OLÍMPICAS

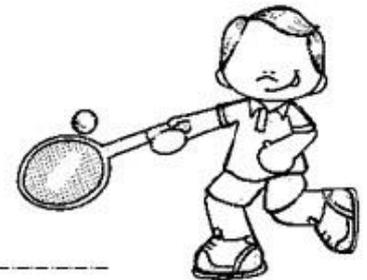
NO TÊNIS DE MESA, O TOTAL DE PONTOS FOI DE 286, SENDO 124 PONTOS DE UM ATLETA. QUANTOS PONTOS O OUTRO ATLETA FEZ?

RESPOSTA: _____



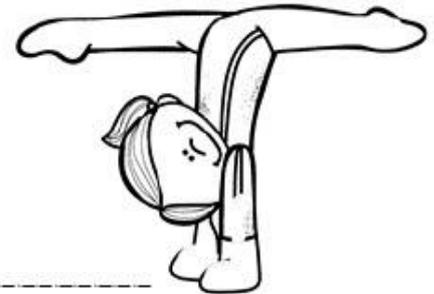
NA FINAL DO TÊNIS, O BRASIL FEZ 79 PONTOS E A FRANÇA FEZ 55. QUANTOS PONTOS A MAIS O BRASIL FEZ?

RESPOSTA: _____



A GINASTA BRASILEIRA REBECA TÊM 18 ANOS DE IDADE. HÁ 6 ANOS ATRÁS, QUANTOS ANOS ELA TINHA?

RESPOSTA: _____

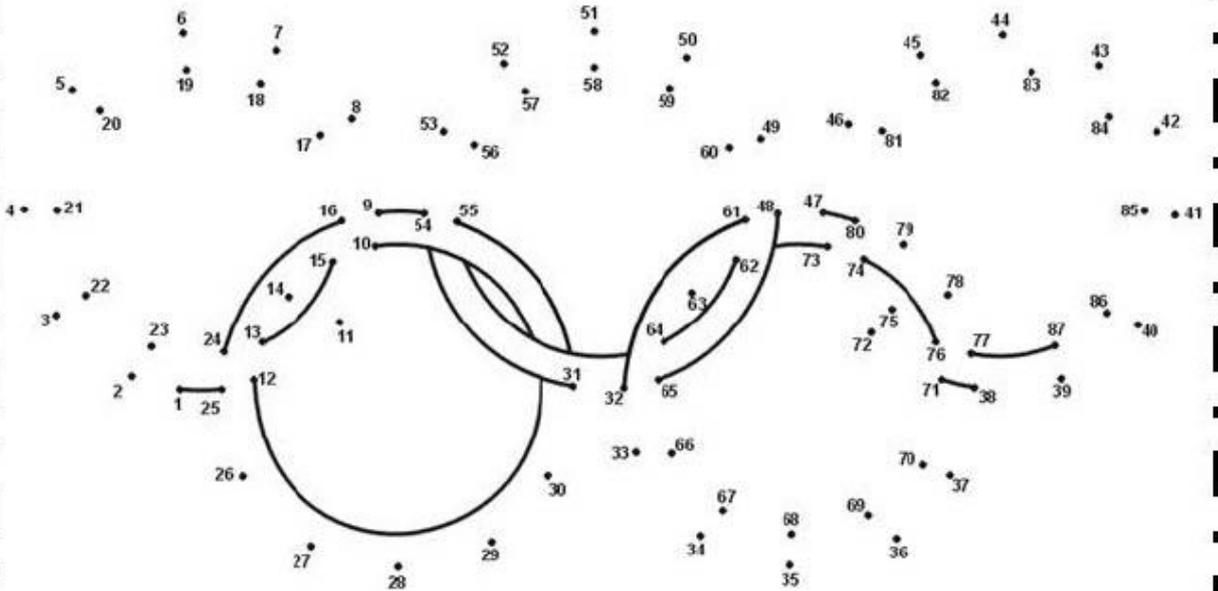


O JAPÃO LEVOU AOS JOGOS 27 ATLETAS PARA DISPUTAR A NATAÇÃO. DESTES, 19 GANHARAM MEDALHAS. QUANTOS ATLETAS JAPONESES NÃO GANHARAM MEDALHA?

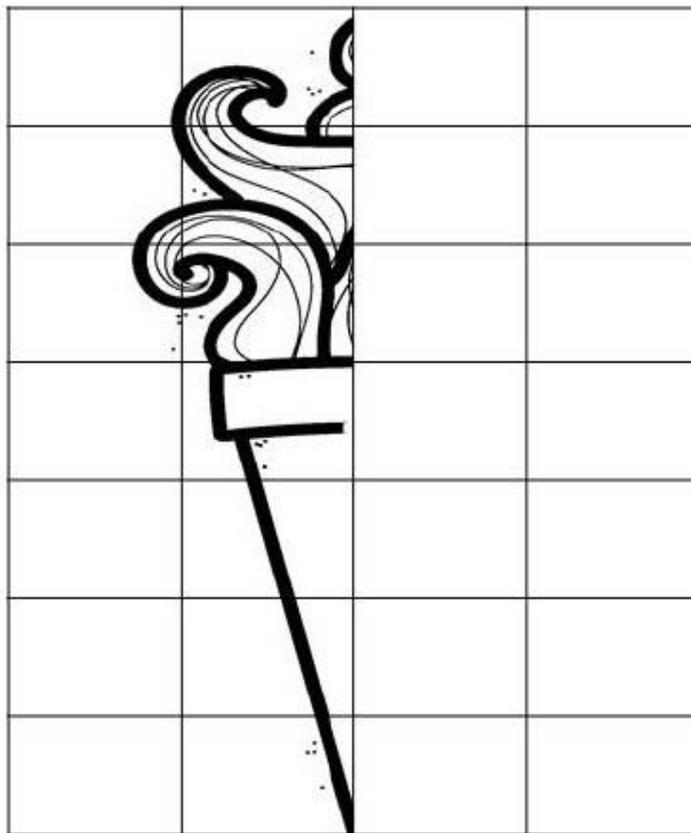
RESPOSTA: _____



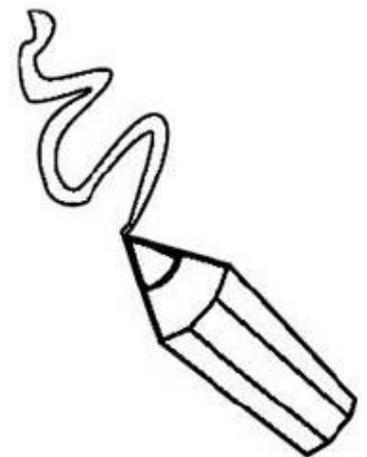
LIGUE OS PONTOS SEGUINDO A ORDEM DOS NUMERAIS DO 1 AO 87:



SIMETRIA



COMPLETE A FIGURA
DESENHANDO A
METADE QUE FALTA
DA TOCHA OLÍMPICA



NOME: _____ DATA: ____/____/____

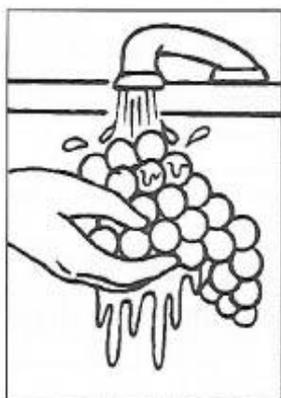
HÁBITOS DE HIGIENE

1. Anote **HF** para higiene física, **HM** para higiene mental e **HA** para higiene ambiental.

- Depositar o lixo em cestos com tampa. _____
- Ler bons livros. _____
- Realizar exercícios físicos com regularidade. _____
- Lavar e pentear o cabelo com frequência. _____
- Não deixar água parada em garrafas ou vasos. _____
- Passear, conhecer novos lugares. _____
- Tomar banho diariamente. _____
- Ouvir música agradável aos ouvidos. _____
- Não riscar paredes e muros dos ambientes. _____

2. Que tipo de higiene aparece em todas as cenas?

A



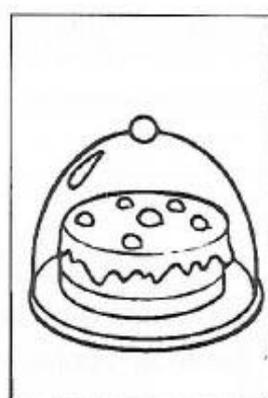
Lavar bem frutas e verduras

B



Verificar a data de validade dos produtos

C



Manter os alimentos cobertos

NOME: _____ DATA: ___/___/___

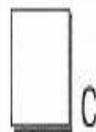
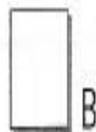
VITAMINAS

1. Ligue o nome da vitamina ao que ela favorece.

vitamina A	Protege contra gripe e infecções.
vitamina B	Essencial para os dentes e ossos.
vitamina C	Essencial para visão e pele.
vitamina D	Reduz o cansaço, aumenta o apetite.

2. Estes alimentos são ricos em qual vitamina?

				
limão	caju	laranja	alface	kiwi



NOME: _____ DATA: ____/____/____

HIGIENE

1. Cite momentos em que devemos lavar as mãos.



2. Com que regularidade devemos escovar os dentes?



3. Com que regularidade devemos tomar banho?

4. Como devemos manter nossas unhas?



5. Cite três hábitos de higiene mental e três de higiene alimentar.

Higiene mental	Higiene alimentar

6. Cite dois hábitos de higiene ambiental.
