

3º Caderno de Atividades

1º ANO

NOME:	
ESCOLA:	
TURMA:	TURNO:



OLÁ!

ESTAMOS DE VOLTA COM NOVAS ATIVIDADES. VIMOS NO CADERNO ANTERIOR COMO É IMPORTANTE OS ESPAÇOS QUE VIVEMOS. AGORA VAMOS ESTUDAR SOBRE OS CUIDADOS QUE TEMOS QUE TER COM A NOSSA SAÚDE! VAMOS COMEÇAR?

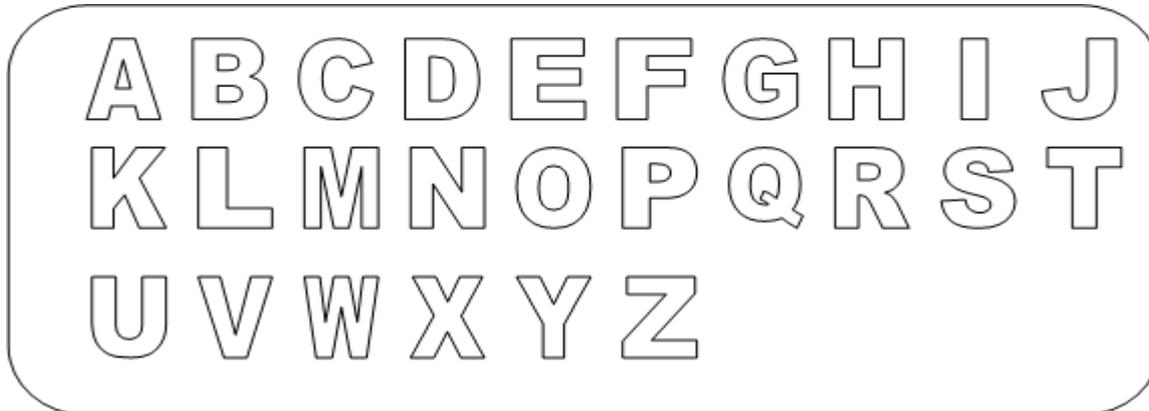


PARA PENSAR E CONVERSAR COM SUA FAMÍLIA...

VOCÊ JÁ LEU/OUVIU SOBRE **SAÚDE**? O QUE É ISSO?

QUESTÃO 01

ENCONTRE NO ALFABETO AS LETRAS DA PALAVRA **SAÚDE** PINTE-AS.



1ª LETRA	Nº DE LETRAS	ÚLTIMA LETRA

QUAIS SÃO AS VOGAIS DA PALAVRA SAÚDE?

--	--	--

QUESTÃO 02

DESENHE OU ESCREVA QUATRO COISAS QUE VOCÊ FAZ E QUE SÃO BOAS PARA SUA SAÚDE:

QUESTÃO 03

VOCÊ CONHECE A CANTIGA “O SAPO NÃO LAVA O PÉ”? MAS OS VERSOS BAIXO ESTÃO FORA DA ORDEM. ENUMERE OS VERSOS PARA QUE FIQUEM NA ORDEM CORRETA:

	ELE MORA LÁ NA LAGOA
	E NÃO LAVA O PÉ PORQUE NÃO QUER
	O SAPO NÃO LAVA O PÉ,
	MAS QUE CHULÉ!
	NÃO LAVA PORQUE NÃO QUER

QUESTÃO 04

AGORA SIGA A NUMERAÇÃO E ESCREVA A CANTIGA NA ORDEM CORRETA:



QUESTÃO 05

HORA DA LEITURA! PEÇA AJUDA A UM ADULTO PARA LER O POEMA!



A SAÚDE É IMPORTANTE
PARA O MEU BEM VIVER,
MENTE E CORPO LIMPO FAZ
A VIDA ACONTECER.
DEPOIS DE BRINCAR NA AREIA
JAMAIS VOU ME ESQUECER,
NA BANHEIRA OU NA DUCHA
PARA O BANHO VOU CORRER.

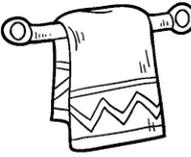
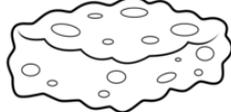
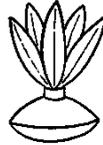
(Isabel Cristina Silveira Soares.)

AGORA ENCONTRE A PALAVRA **SAÚDE** NO POEMA E PINTE-A.

QUESTÃO 06

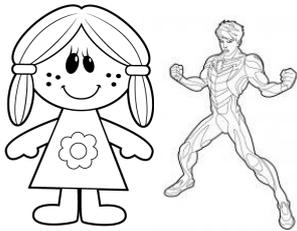
OBSERVE A IMAGEM DO MENINO TOMANDO BANHO, E PINTE OS ITENS QUE DEVEMOS UTILIZAR DURANTE NOSSO BANHO PARA REALIZAR NOSSA HIGIENIZAÇÃO.



QUESTÃO 07

VAMOS MOSTRAR QUE VOCÊ JÁ SABE SE CUIDAR? QUE TAL DAR UM BOM BANHO EM SUA BONECA (OU BONECO) PREFERIDA(O)? PARA ISSO VOCÊ VAI PRECISAR:

		
<p>1 BONECA OU BONECO</p>	<p>1 BANHEIRA OU UMA BACIA</p>	<p>PRODUTOS DE HIGIENE</p>

FAMÍLIA, CASO **SEJA POSSÍVEL**, APROVEITE ESTE MOMENTO PARA ORIENTAR A CRIANÇA SOBRE O BANHO (COMO LAVAR AS PARTES DO CORPO) E SUA IMPORTÂNCIA. FALE SOBRE O PORQUÊ DE NÃO DESPERDIÇAR ÁGUA E OUTRAS ORIENTAÇÕES QUE CONSIDERAR IMPORTANTE, MAS, PRINCIPALMENTE APROVEITE O MOMENTO LÚDICO PARA ENSINAR BRINCANDO.

QUESTÃO 08

ENCONTRE IMAGENS DE PRODUTOS QUE USAMOS NA NOSSA HIGIENE PESSOAL E COLE-AS A SEGUIR. VOCÊ PODE PROCURAR EM REVISTAS E FOLHETOS DE SUPERMERCADOS.

QUESTÃO 09

LEIA O TEXTO A SEGUIR COM AJUDA DE UM FAMILIAR E PRESTE BASTANTE ATENÇÃO:

HÁBITOS SAUDÁVEIS

É MUITO IMPORTANTE CUIDAR DA SAÚDE. QUANDO ESTAMOS SAUDÁVEIS, NOS SENTIMOS BEM. HÁ VÁRIOS HÁBITOS QUE AJUDA A TER UMA VIDA SAUDÁVEL. FAZER EXERCÍCIOS FÍSICOS, TER UMA BOA ALIMENTAÇÃO E DORMIR BEM SÃO ALGUNS DESSES HÁBITOS.



MESMO OS BONS HÁBITOS POSSUEM REGRAS! OS EXERCÍCIOS FÍSICOS, POR EXEMPLO, DEVEM SER ORIENTADOS POR UM PROFISSIONAL. A ALIMENTAÇÃO DEVE SER BALANCEADA E ACOMPANHADA DA INGESTÃO DE LÍQUIDOS PEQUENOS HÁBITOS REGULARES, COMO ESCOVAR OS DENTES E LAVAR AS MÃOS TAMBÉM CONTRIBUEM PARA UMA BOA SAÚDE.



QUESTÃO 10

O TEXTO FALA DOS BONS HÁBITOS QUE DEVEMOS TER PARA SERMOS SAUDÁVEIS. DESENHE OU RECORTE E COLE ALGUNS EXEMPLOS PARA CADA HÁBITO:

EXERCÍCIOS FÍSICOS

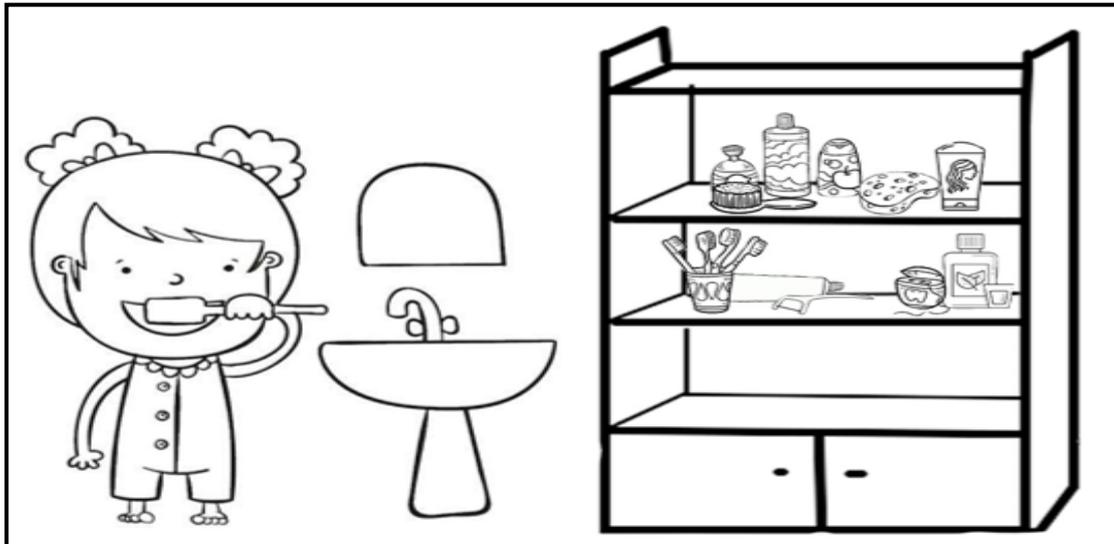
BOA ALIMENTAÇÃO

DORMIR BEM

ESCOVAR OS DENTES

QUESTÃO 11

ANTES DE DORMIR, JÚLIA VAI ESCOVAR SEUS DENTES. OBSERVE A IMAGEM E ENCONTRE NO ARMÁRIO OS PRODUTOS QUE JÚLIA DEVE USAR. MARQUE TODOS ELES COM UM (X).



QUESTÃO 12

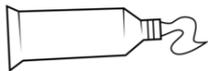
VOCÊ CUIDA DA HIGIENE DA SUA BOCA DIREITINHO? QUANTAS VEZES VOCÊ ESCOVA OS DENTES AO DIA?

- () 1 VEZ
- () 2 VEZES
- () 3 VEZES OU MAIS

QUESTÃO 13

QUE TAL FORMAR PALAVRAS? DESEMBARALHE AS LETRAS E FORME OS NOMES DOS 3 PRINCIPAIS ITENS DA HIGIENE BUCAL.

							
---	--	--	--	--	--	--	--



AS LETRINHAS PARA REALIZAR ESTA TAREFA ESTÃO NO FINAL DO CADERNO PARA VOCÊ PODER CORTAR E COLAR NA ATIVIDADE.

VOCÊ SABIA QUE DEVEMOS ESCOVAR OS DENTES PELO MENOS 3 VEZES AO DIA? DEPOIS DE ACORDAR, DEPOIS DE ALMOÇAR E ANTES DE DORMIR. MAS O IDEAL É ESCOVAR SEMPRE DEPOIS DE CADA REFEIÇÃO.

LEMBRE-SE: NUNCA DEVEMOS DORMIR SEM ESCOVAR OS DENTES, POIS PRODUZIMOS MENOS SALIVA E AS BACTÉRIAS FICAM A VONTADE PARA “COMER” NOSSOS DENTINHOS CAUSANDO AS CÁRIES E DOR

QUESTÃO 14

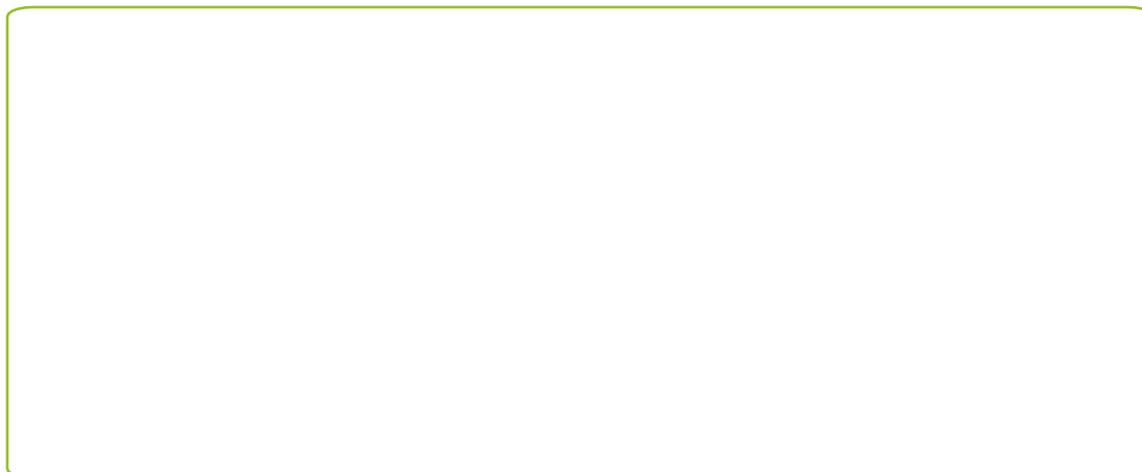
VAMOS CONVERSAR!

OBSERVE O QUADRO ABAIXO. MARQUE COM UM X OS ALIMENTOS QUE VOCÊ CONSUMIU DURANTE ESSA SEMANA.

BISCOITO		ARROZ		LEITE	
OVOS		MACARRÃO		REFRIGERANTE	
CARNE		BATATA		FEIJÃO	
FRUTAS		PÃO		SUCO	

QUESTÃO 15

QUAL É SUA COMIDA PREFERIDA? UTILIZE O ESPAÇO ABAIXO PARA DESENHÁ-LA.



ESCREVA AQUI DO SEU JEITINHO O NOME DA(S) COMIDA(S) QUE DESENHOU:

QUESTÃO 16

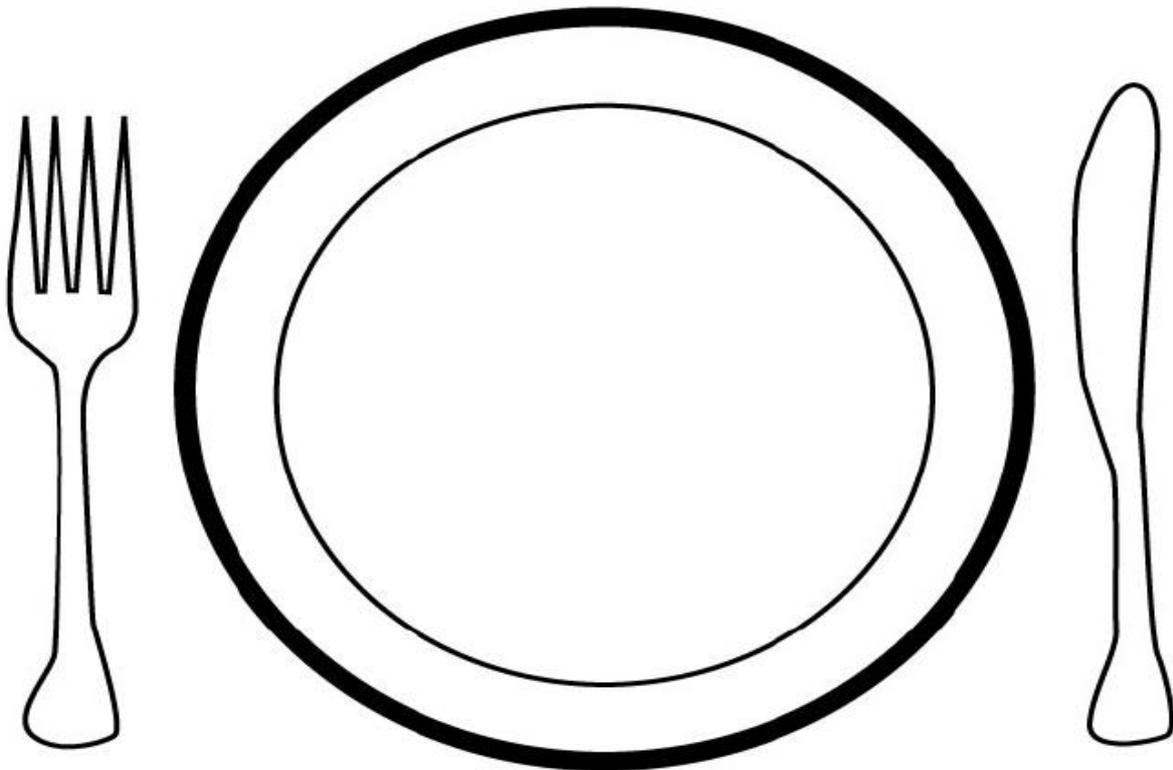
A ALIMENTAÇÃO É A FONTE DE ENERGIA DO NOSSO CORPO. POR ISSO A NOSSA ALIMENTAÇÃO DEVE SER BALANCEADA E É PRECISO SE ALIMENTAR DE FORMA VARIADA PARA A BOA SAÚDE. A ALIMENTAÇÃO BALANCEADA É AQUELA QUE EQUILIBRA A QUANTIDADE E OS TIPOS DE ALIMENTOS INGERIDOS DIARIAMENTE. PARA CONSEGUIR BALANCEAR A ALIMENTAÇÃO, A COMIDA É DIVIDIDA EM TIPOS VEJA:



UMA DIETA BALANCEADA DEVE CONTER PELO MENOS UM (01) ITEM DE CADA GRUPO. UMA BOA ALIMENTAÇÃO AJUDA A FORTALECER O NOSSO SISTEMA IMUNOLÓGICO, ISTO É, CONTRIBUI NO COMBATE DE DIVERSAS DOENÇAS. E VOCÊ SE ALIMENTA DE FORMA EQUILIBRADA?

QUESTÃO 17

AGORA É SUA VEZ. COM BASE NAS INFORMAÇÕES ACIMA, E COM AJUDA DE UM FAMILIAR, MONTE UM PRATO BEM EQUILIBRADO DESENHANDO OS ALIMENTOS NO PRATO ABAIXO:



QUESTÃO 18

OS ALIMENTOS QUE VÊM DA TERRA, COMO OS LEGUMES, AS FRUTAS, OS CEREAIS, SÃO ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL. OS ALIMENTOS QUE VÊM DOS ANIMAIS, COMO A CARNE, O LEITE, OS OVOS, O MEL, O QUEIJO, O IOGURTE SÃO ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL. A ÁGUA E O SAL SÃO ALIMENTOS DE ORIGEM MINERAL.



ANOTE A SEGUIR PELO MENOS 1(UM) NOME DE ALIMENTO(S) DE ACORDO COM A ORIGEM ESCRITA EM CADA GRUPO.

ANIMAL

VEGETAL

MINERAL

QUESTÃO 19

PARA CUIDAR DA NOSSA SAÚDE,
 PRECISAMOS CUIDAR DO NOSSO
 CORPO E DA NOSSA MENTE
 (EMOÇÕES)



NESTE MOMENTO EM QUE ESTAMOS PRATICANDO O DISTANCIAMENTO SOCIAL, ALÉM DE TOMARMOS TODOS OS CUIDADOS COM A HIGIENE, ALIMENTAÇÃO E SAÚDE DO CORPO, PRECISAMOS CUIDAR DA SAÚDE DA NOSSA MENTE. JUNTINHO À SUA FAMÍLIA, VEJA ALGUMAS ATITUDES QUE PODEMOS TOMAR PARA MELHORAR NOSSA SAÚDE EMOCIONAL. LEIAM JUNTOS CADA ITEM, CONVERSEM SOBRE ELES.



AGORA ESCREVA DO SEU JEITINHO OU DESENHE O QUE VOCÊS COSTUMAM FAZER QUANDO ESTÃO:

TRISTES

COM RAIVA

ALEGRES

QUESTÃO 20

VOCÊ SABE O QUE É OTIMISMO? É A CAPACIDADE QUE UMA PESSOA TEM PARA VER AS COISAS SEMPRE PELO LADO BOM E ESPERAR SEMPRE UMA SOLUÇÃO FAVORÁVEL, MESMO EM SITUAÇÕES DIFÍCEIS.

TODA SITUAÇÃO TEM O LADO BOM, QUE É O OTIMISTA, E O LADO RUIM, QUE É O PESSIMISTA. OBSERVE A SITUAÇÃO ABAIXO E COM AJUDA DE UM FAMILIAR LEIA A SITUAÇÃO E REGISTRÉ UMA REAÇÃO OTIMISTA E OUTRA PESSIMISTA:



LAURA COMEU MUITO DOCE E AMANHECEU COM DOR DE BARRIGA



QUESTÃO 21

SEMPRE HÁ UM LADO OTIMISTA E PESSIMISTA DE VER AS COISAS! PENSE EM UMA SITUAÇÃO OTIMISTA PARA CADA SITUAÇÃO A SEGUIR E FAÇA UM DESENHO.

OTIMISMO NA ESCOLA

OTIMISMO EM CASA



CHEGAMOS AO FINAL DE MAIS UM CADERNO.
MAS NÃO DO TEMA SAÚDE...AINDA TEMOS
MUITO PARA APRENDER!
ESPERAMOS QUE CUIDE BEM DA SUA HIGIENE
PESSOAL, ALIMENTE-SE DE FORMA
EQUILIBRADA E CULTIVE BONS PENSAMENTOS!

ANEXOS

PALAVRINHAS PARA RECORTE DA ATIVIDADE NÚMERO 13

E O A S C V

C R M E E
L A N T D E

I F O
D T A N L E

VOCÊ JÁ OUVIU DIZER QUE PREVENIR É MELHOR QUE REMEDIAR?
DESCUBRA CONVERSANDO COM SEUS FAMILIARES O QUE ESSE DITADO
POPULAR QUER DIZER...

AGORA PROCURE OS 7 ERROS QUE EXISTEM ENTRE OS DESENHOS ABAIXO
E MARQUE COM UM LÁPIS PARA NÃO PERDER A CONTA. BOA DIVERSÃO!!!

