

3º Caderno de Atividades

3º ANO

NOME:	
ESCOLA:	
TURMA:	TURNO:

OLÁ, TUDO BEM!

ESTAMOS DE VOLTA COM MAIS ATIVIDADES PARA VOCÊ. VIMOS NO CADERNO ANTERIOR COMO É IMPORTANTE OS ESPAÇOS QUE VIVEMOS. AGORA VAMOS ESTUDAR SOBRE SAÚDE E DESCOBRIR QUE SAÚDE NÃO É SÓ AUSÊNCIA DE DOENÇAS!



VAMOS LÁ?

QUESTÃO 01

VAMOS LER O TEXTO A SEGUIR. PEÇA AJUDA PARA ALGUÉM DE SUA FAMÍLIA:

A **VISÃO** PARA VER SOL, CHUVA E FLORES .

A **AUDIÇÃO** PARA OUVIR SUSSURRO, CANTIGA, ASSOBIO APITO DE FUTEBOL

O **PALADAR** DE ONDE VEM? DO GELADO DO PICOLÉ, DO AZEDO DO LIMÃO, DO ARDIDO DA PIMENTA DO DOCE DOCE DO MEL.

O **OLFATO** LEMBRA O CHULÉ DO PÉ. FLORES DE ALFAZEMA, MEXERICA COZINHA, BIFE COM CEBOLA, ARROZ E FEIJÃO.

E QUAL O SENTIDO DO BELISCÃO? DO ABRAÇO, DO FRIO E DO QUE DÁ ARREPIO?

(MARIA MONTEZANO E ANTONIA TERRA)

DE ACORDO COM O TEXTO PARA QUE SERVE:

A VISÃO _____

A AUDIÇÃO _____

O QUE VOCÊ MAIS GOSTOU DE LER NESSE TEXTO?

VOCÊ SE LEMBRA DE UM GOSTO GOSTOSO? E DE UM GOSTO RUIM?

DESENHE:

GOSTO GOSTOSO

GOSTO RUIM

QUESTÃO 02

Cinco sentidos humanos



Olfato



Tato



Audição



Visão



Paladar

COM AJUDA DE ALGUÉM DE SUA FAMÍLIA ESCREVA O NOME DOS ÓRGÃOS DO NOSSO CORPO QUE REPRESENTA CADA SENTIDO:



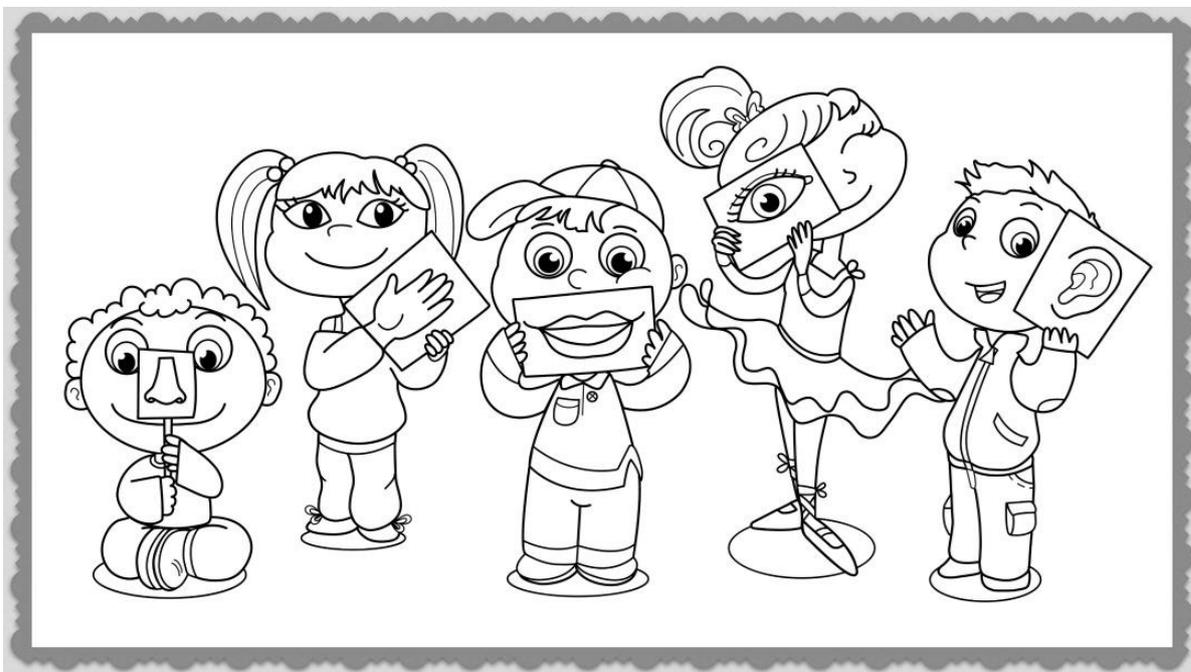
QUESTÃO 03

ENCONTRE NO CAÇA-PALAVRAS O NOME DOS CINCO SENTIDOS E PINTE CADA UM DE UMA COR DIFERENTE:

P	B	I	O	Y	T	E	R	M	P	O	V	R
O	L	F	A	T	O	D	S	T	V	A	I	Ã
T	P	K	R	E	S	L	N	U	Y	T	S	V
A	F	R	E	N	C	A	U	D	I	Ç	Ã	O
T	P	A	L	A	D	A	R	I	B	T	O	L

QUESTÃO 04

ESCREVA UM PEQUENO TEXTO CONTANDO O QUE VOCÊ APRENDEU
SOBRE OS CINCO SENTIDOS:



EU APRENDI

QUESTÃO 05

OBSERVE ESSA IMAGEM:



O LIXO PRODUZIDO NAS CIDADES, GERALMENTE É CONDUZIDO PARA UM LUGAR ESPECÍFICO E DEVE SER GUARDADO ADEQUADAMENTE. VOCÊ ACHA QUE DEIXAR O LIXO NO LUGAR CORRETO É UM JEITO DE CUIDAR DOS AMBIENTES E PREVENIR DOENÇAS? POR QUÊ? NA IMAGEM O LIXO FOI DESCARTADO DE FORMA CORRETA?

QUESTÃO 06

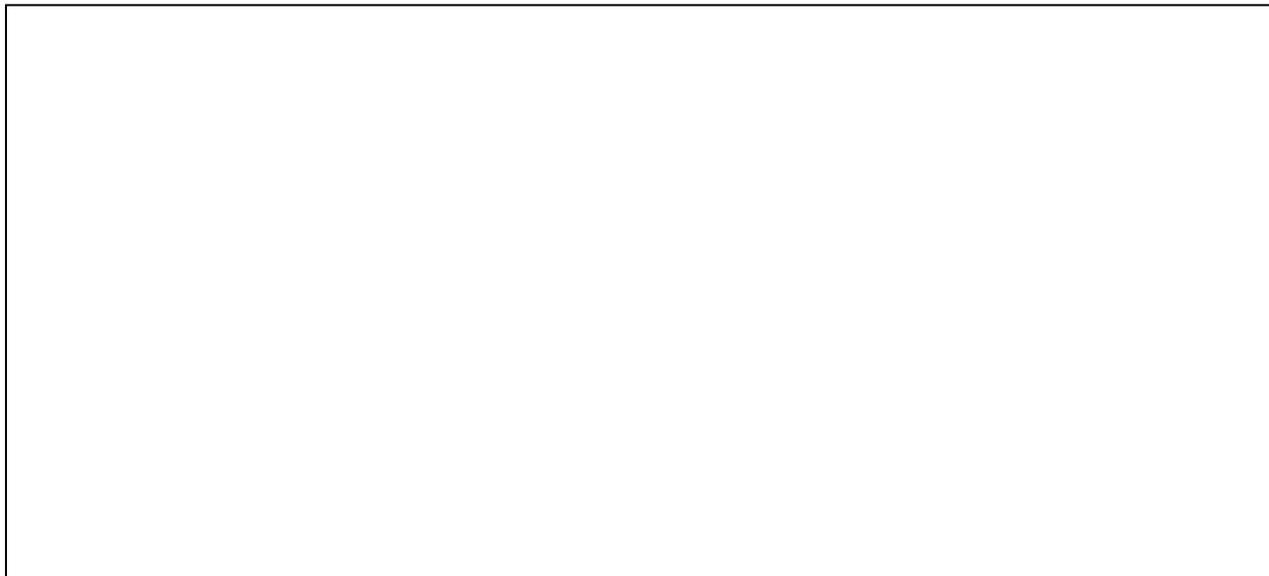


ASSIM COMO CUIDAMOS DA LIMPEZA DO AMBIENTE TAMBÉM PRECISAMOS CUIDAR DA NOSSA HIGIENE PESSOAL. VAMOS REFLETIR SOBRE OS CUIDADOS QUE TEMOS QUE TER COM NOSSO CORPO!

VOCÊ JÁ LEU/OUVIU SOBRE HIGIENE PESSOAL? O QUE É ISSO? RESPONDA DO SEU JEITINHO:

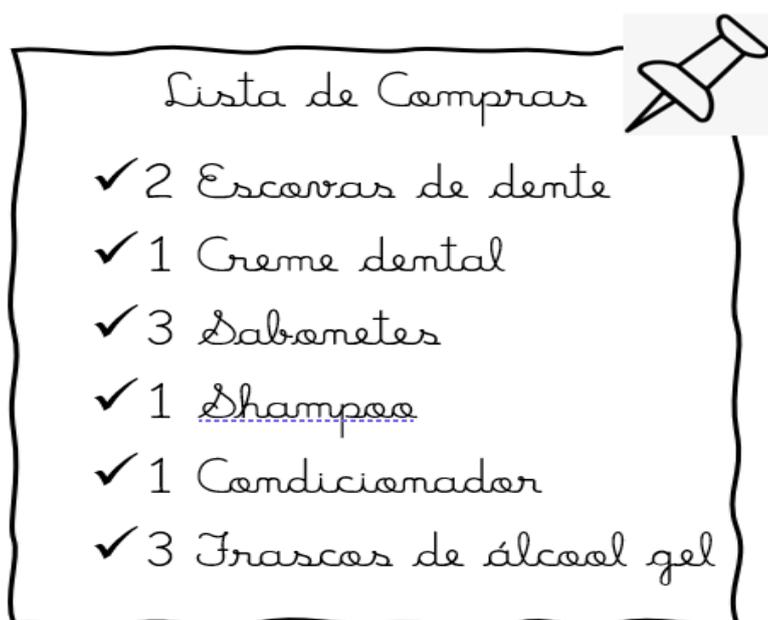
QUESTÃO 07

PARA MANTERMOS UMA BOA SAÚDE PRECISAMOS CUIDAR BEM DA NOSSA HIGIENE. FAÇA ABAIXO DESENHOS QUE MOSTREM COMO VOCÊ CUIDA DE SUA HIGIENE PESSOAL:



QUESTÃO 08

DONA MARINA FOI AO SUPERMERCADO PARA COMPRAR ALGUNS ITENS DE HIGIENE. VEJA A LISTA QUE ELA PREPAROU:



QUANDO CHEGOU AO MERCADO, ANTES DE COMPRAR, DONA MARINA VERIFICOU OS PREÇOS DE CADA ITEM, POIS ELA TINHA APENAS R\$50,00 (CINQUENTA REAIS) PARA REALIZAR A COMPRA.

SUPERMERCADO BOM E BARATO					
					
ESCOVA DE DENTES R\$ 2,00	CREME DENTAL R\$ 3,00	SABONETE R\$1,50	SHAMPOO R\$ 7,00	CONDICIONADOR R\$ 8,00	ÁLCOOL GEL R\$ 10,00

AGORA, VAMOS VER SE DONA MARINA CONSEGUIRÁ REALIZAR SUAS COMPRAS? UTILIZE OS ESPAÇOS INDICADOS PARA OS CÁLCULOS, SEGUINDO AS INSTRUÇÕES. (VOCÊ PODE USAR O DINHEIRINHO NO FINAL DO CADERNO)

2 ESCOVAS DE DENTE MAIS 1 CREME DENTAL	3 SABONETES
COMO VOCÊ PENSOU PARA RESOLVER	COMO VOCÊ PENSOU PARA RESOLVER
1 CONDICIONADOR MAIS 1 SHAMPOO	3 FRASCOS DE ÁLCOOL GEL
COMO VOCÊ PENSOU PARA RESOLVER	COMO VOCÊ PENSOU PARA RESOLVER

A- O TOTAL DOS ÍTENS DE DONA MARINA FOI:

() R\$50,00.

() R\$56,50.

() R\$36,50.

B- O VALOR QUE DONA MARINA POSSUÍA ERA SUFICIENTE PARA COMPRAR TODOS OS ITENS?

() SIM.

() NÃO.

C- SE O VALOR NÃO FOI SUFICIENTE, QUANTOS REAIS FALTARAM?

COMO VOCÊ PENSOU PARA RESOLVER

QUESTÃO 09

A MUDANÇA NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS BRASILEIROS

O QUE OS BRASILEIROS COMEM ESTÁ DIFERENTE. O ARROZ, FEIJÃO, A FEIJOADA QUE ANTES OCUPAVAM A MESA DO BRASILEIRO AGORA SÃO SUBSTITUÍDOS PELAS COMIDAS CONGELADAS, SEMIPRONTAS OU PEDIDAS POR TELEFONE.

FALTA DE TEMPO PARA COZINHAR, FAMÍLIAS MENORES, MUITOS SOLTEIROS ACABARAM AUMENTANDO A OFERTA DE ALIMENTOS DE PREPARO RÁPIDO, PRINCIPALMENTE NAS ÁREAS URBANAS DE GRANDE CONCENTRAÇÃO SEGUNDO VÁRIAS PESQUISAS SOBRE OS HÁBITOS ALIMENTARES DO BRASIL.

OS ALIMENTOS DA CESTA BÁSICA, COMO ARROZ, FEIJÃO, AÇÚCAR, FARINHA DE MANDIOCA, CAFÉ E CARNES PERDEM PARA OS BISCOITOS, MASSAS, PÃES E LEITE. AS MUDANÇAS NOS ALIMENTOS CONSUMIDOS SURGEM COM AS MUDANÇAS NA SOCIEDADE. COZINHAR FEIJÃO, FAZER UM BOLO, COMPRAR LEITE E PÃO TODAS AS MANHÃS FOI SUBSTITUÍDO POR ALIMENTOS JÁ PRONTOS, QUE SÓ NECESSITAM IR AO MICROONDAS. A COMPRA DE ALIMENTOS COMO HAMBURGUERES, PRESUNTOS, REFRIGERANTES, SUCO DE FRUTAS E BEBIDAS A BASE DE LEITE, PRONTOS PARA BEBER, BALAS, CHICLETES, SALGADINHOS, MACARRÃO ENTRE OUTROS

ALIMENTOS PRONTOS OU DE FÁCIL PREPARO AUMENTOU 60% NOS CARRINHOS DE SUPERMERCADOS DAS FAMÍLIAS ATUALMENTE.

(Fonte: As mudanças nos hábitos alimentares dos brasileiros – Jornal Aqui de Fato, 03 de janeiro de 2012

ORGANIZE, A PARTIR DO TEXTO, ALGUMAS INFORMAÇÕES SOBRE OS HÁBITOS ALIMENTARES DOS BRASILEIROS. A PARTIR DOS EXEMPLOS, ASSINALE COM “X” COMPLETANDO A TABELA (PEÇA AJUDA PARA SUA FAMÍLIA, SE PRECISAR).

ALIMENTO	NATURAL	INDUSTRIALIZADO	CONSUMO ATUALMENTE	CONSUMO ANTIGAMENTE
FEIJÃO	X		X	X
BISCOITO				
IOGURTE				
MACARRÃO				
MISTURA PARA BOLO				
HAMBURGUER				
ARROZ				
PÃO				

QUESTÃO 10

COM A AJUDA DE UMA PESSOA DA FAMÍLIA, RESPONDA AS PERGUNTAS SOBRE O TEXTO “**A MUDANÇA DOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS BRASILEIROS**”.

QUAIS ALIMENTOS ERAM MAIS FREQUENTES NA ALIMENTAÇÃO DOS BRASILEIROS ANTIGAMENTE?

QUAIS ALIMENTOS ESTÃO CADA VEZ MAIS FREQUENTES ENTRE OS BRASILEIROS HOJE EM DIA?

QUESTÃO 11

VAMOS REFLETIR!



VOCÊ SABIA QUE O CONSUMO EM **EXCESSO** DE SALGADINHOS, PRODUTOS **INDUSTRIALIZADOS**, BATATAS FRITAS, PIZZA, HAMBURGUER E DOCES FAVORECEM O SURGIMENTO DE CÁRIES, **OBESIDADE**, E SÃO **PREJUDICIAIS À SAÚDE?**

COM A AJUDA DE UMA PESSOA DA FAMÍLIA, PESQUISE NO DICIONÁRIO OU MESMO NA INTERNET O SIGNIFICADO DAS PALAVRAS QUE APARECEM MAIS **ESCURAS** (NEGRITADAS) NO TEXTO:

QUESTÃO 12



USE SEUS CONHECIMENTOS PARA MONTAR UMA OPÇÃO DE LANCHINHO SAUDÁVEL. ESCREVA O NOME DOS ITENS.

QUESTÃO 13

ASSIM COMO A HIGIENE PESSOAL, OS CUIDADOS COM O AMBIENTE E COM A ALIMENTAÇÃO... PRECISAMOS TAMBÉM CUIDAR DA NOSSA MENTE PARA EVITAR O ESTRESSE OU STRESS E TERMOS UMA VIDA SAUDÁVEL. **ESTRESSE** OU **STRESS**: É A FORMA FÍSICA OU EMOCIONAL DE REAGIR A SITUAÇÕES DE MUITA PRESSÃO QUE CAUSAM CANSAÇO, MEDO, ANSIEDADE, IRRITAÇÃO E AGRESSIVIDADE.

E VOCÊ JÁ SE SENTIU ESTRESSADO OU CONHECE ALGUÉM ASSIM?



LEIA AS SITUAÇÃO A SEGUIR. SE ELAS CAUSAM GRANDE ESTRESSE EM VOCÊ, PINTE O CÍRCULO DE VERMELHO, SE FOR MÉDIO, DE AMARELO E SE NÃO LHE CAUSAR ESTRESSE, DE VERDE.

GRANDE ESTRESSE

MÉDIO ESTRESSE

NENHUM ESTRESSE



- TER DIFICULDADE EM FAZER UMA LIÇÃO.
- FAZER COMPRAS NO MERCADO.
- ALGUÉM NÃO CONCORDAR COM VOCÊ.
- FICAR ESPERANDO NA FILA.

QUESTÃO 14

O QUE VOCÊ FAZ PARA SE ACALMAR QUANDO SE SENTE ESTRESSADO?

ESCREVA ALGO QUE PODE OCORRER NA ESCOLA E LHE DEIXAR ESTRESSADO.

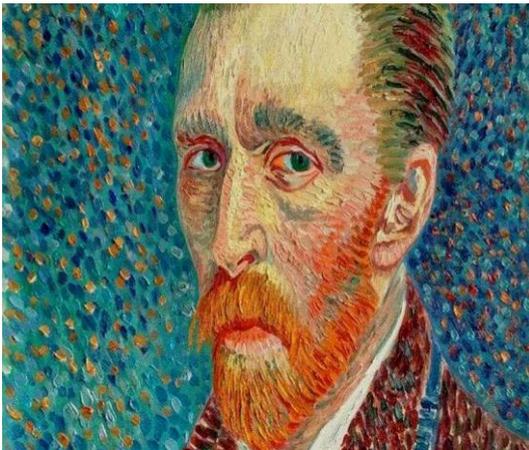
COMO VOCÊ PODE RESOLVER
SOZINHO?

COMO UM ADULTO PODE LHE
AJUDAR?

QUESTÃO 15

A **ARTETERAPIA** É UM PROCESSO TERAPÊUTICO NÃO-VERBAL QUE TRABALHA COM A EXPRESSÃO DE SENTIMENTOS ATRAVÉS DE ARTES COMO PINTURA E DESENHOS. ESSA TÉCNICA ESTIMULA O CORPO E A MENTE POR MEIO DA ARTE. O OBJETIVO PRINCIPAL É QUE AS PESSOAS DEMONSTREM SUAS EMOÇÕES ATRAVÉS DE SEUS PRÓPRIOS TRABALHOS ARTÍSTICOS.

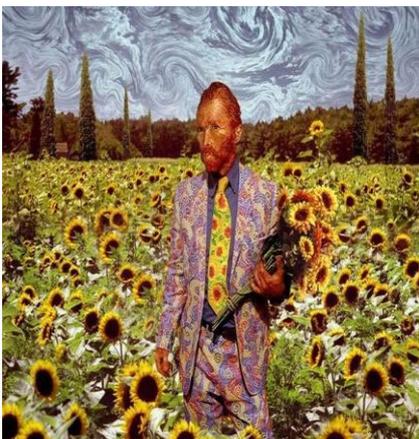
CONHEÇA VINCENT VAN GOGH



SUAS OBRAS SÃO COLORIDAS, AS CORES MUITO FORTES E AS PINCELADAS GROSSAS DE TINTA, CHEIAS DE ENERGIA, MOVIMENTO E VIBRAÇÃO. ELE QUERIA TRANSMITIR EMOÇÕES COM SUA ARTE E NÃO RETRATAR A REALIDADE COMO ELA É. O ESTILO DE VAN GOGH ERA MUITO DIFERENTE DAQUELE QUE AS PESSOAS GOSTAVAM NAQUELA ÉPOCA. ELAS DIZIAM QUE SUAS TELAS ERAM MUITOS COLORIDAS. ELE ADORAVA PINTAR

GIRASSÓIS. O GRANDE PINTOR TEVE UMA VIDA DE MUITAS DIFICULDADES, INCLUSIVE, DE SAÚDE. VAN GOGH TINHA UM IRMÃO, THEO VAN GOGH, O QUAL O APOIAVA EM SUA ARTE. ELE DAVA DINHEIRO PARA QUE O PINTOR COMPRASSE SUAS TINTAS E TELAS E TAMBÉM PARA COMPRAR COMIDA. ELES SE COMUNICAVAM POR CARTA. DEPOIS QUE O PINTOR MORREU, ESTAS CARTAS FORAM TRANSFORMADAS EM UM LIVRO CHAMADO “CARTAS À THEO”.

VAMOS FAZER ARTE?



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido
licenciado em [CC BY-NC-ND](#)

EM UM PEDAÇO DE CARTOLINA BRANCA (OU UM PEDAÇO DE PAPEL REAPROVEITADO DE EMBALAGEM) DESENHE COM LÁPIS GRAFITE UM GIRASSOL. CONTORNE-O COM GIZ DE CERA DA COR QUE VOCÊ ESCOLHER E DEPOIS PINTE COM TINTA GUACHE USANDO O SEU DEDO. EXPERIMENTE VÁRIOS TIPOS DE MOVIMENTO COM O SEU DEDO, COLOQUE BASTANTE TINTA E CRIE UMA TEXTURA NA SUA FLOR. USE MAIS DE UM TOM DE AMARELO, EXPERIMENTE MISTURAR AMARELO COM LARANJA, COM BRANCO, COM MARROM OU VERDE E VÁ PINTANDO COM MUITO ENTUSIASMO. DEIXE SECAR E RECORTE SUA FLOR. COLE-A EM UM PALITO

DE CHURRASCO E COLOQUE O GIRASSOL EM UM VASO.



O SEGREDO DOS GIRASSÓIS

QUESTÃO 16

ATIVIDADES FÍSICAS E BRINCADEIRAS TAMBÉM SÃO MUITO IMPORTANTES PARA O NOSSO BEM ESTAR FÍSICO E MENTAL. QUE TAL BRINCAR COM SUA FAMÍLIA?!

MORTO E VIVO

COMO BRINCAR: OS PARTICIPANTES DEVEM FORMAR UMA FILA, ENQUANTO O ORADOR FICA NA FRENTE DESSA FILA OLHANDO E OBSERVANDO A TODOS. ENTÃO, O ORADOR GRITA ALEATORIAMENTE: “VIVO” OU “MORTO”. NO CASO DE “VIVO” TODOS DEVEM MANTER-SE DE PÉ. QUANDO ELE GRITAR “MORTO”, DEVEM ABAIXAR-SE, FICANDO ABAIXADOS. ISSO DEVE SER FEITO INSTANTANEAMENTE APÓS O GRITO DE QUEM ESTÁ NO COMANDO DA BRINCADEIRA. À MEDIDA QUE OS PARTICIPANTES ERRAM A POSIÇÃO SAEM DA DINÂMICA, ATÉ QUE SÓ SOBRE UM, QUE SERÁ O VENCEDOR.



SEU MESTRE MANDOU

A CANTIGA COMEÇA COM O ADULTO CANTANDO “SEU MESTRE MANDOU” QUE DEVE SER RESPONDIDO PELA CRIANÇA COM “FAZER O QUÊ?”. APÓS UMA REPETIÇÃO, O TRECHO É CANTADO E RESPONDIDO DUAS VEZES, O ADULTO ESCOLHE UMA AÇÃO A SER REALIZADA, COMO POR EXEMPLO, DANÇAR, CORRER OU PULAR. ALÉM DE DESPERTAR O ENGAJAMENTO DA CRIANÇA, QUE DEVE ESTAR ATENTA PARA RESPONDER À MÚSICA NO TEMPO CERTO, A BRINCADEIRA CONTRIBUI PARA O DESENVOLVIMENTO DA SUA MOTRICIDADE GLOBAL E DO SEU EQUILÍBRIO. DEPOIS, VOCÊS PODEM TROCAR PAPÉIS, E A CRIANÇA USAR A CRIATIVIDADE PARA ESCOLHER AS AÇÕES A SEREM FEITAS.

ELEFANTE COLORIDO

UMA PESSOA É ESCOLHIDA PARA COMANDAR A BRINCADEIRA. ELA FICA NA FRENTE DAS OUTRAS E DIZ “ELEFANTE COLORIDO”. OS DEMAIS PERGUNTAM “QUE COR?” O COMANDANTE ESCOLHE UMA COR E OS DEMAIS SAEM CORRENDO PARA TOCAR ALGO QUE TENHA AQUELA TONALIDADE.

ANEXO PARA RECORTAR

DINHEIRO PARA AJUDAR A RESOLVER OS PROBLEMAS DA ATIVIDADE 8.

