

3º Caderno de Atividades

4º ANO

Tudo bem com você?

Estamos lhe entregando seu 3º Caderno do aluno. Temos certeza que você fez as tarefas dos cadernos anteriores e organizou tudo muito bem, inclusive o seu caderno pessoal.

A cada dia que passa, estamos mais perto de voltar às aulas presenciais. Estude bastante e guarde todos os seus trabalhos, pois quando voltarmos eles servirão para comprovar sua frequência nas aulas remotas e também para o (a) professor (a) fazer a sua avaliação.

Até logo!

QUESTÃO 01

1- Agora você vai fazer uma entrevista com seus pais! As perguntas já estão prontas no quadro abaixo.

Vai ser assim: você lê a pergunta, seu pai ou sua mãe respondem e você anota a resposta no lugar certo. Vamos começar?

A. Meu cartão de vacinação está em dia?

B. Eu me alimento de forma saudável?

C. Tenho bons hábitos de higiene?

D. Durmo bem?

E. Pratico atividade física ou sou sedentário?

F. Sou alegre, animado e tenho amigos?

G. Vou ao médico e faço exames uma vez por ano?

H. Vou ao dentista regularmente?

I. Tenho algum problema de saúde?

J. Sou saudável? Isto é, estou em boas condições físicas, mentais e emocionais?

QUESTÃO 02

Você sabe o que é saúde? Será que saúde é falta de doença?
Vamos ver o que diz a OMS- Organização Mundial de Saúde!

“Saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença.”

1- Assinale as imagens que representam pessoas saudáveis



2- Edward Munch foi um pintor que sabia representar muito bem as emoções. Sua família tinha muitas pessoas doentes e ele representou situações de doença em muitas das suas obras.

Observe o quadro “Melancolia” e responda as perguntas que se seguem.



A) O que você vê no quadro? Descreva com suas próprias palavras.

B) O que você acha que o homem, representado no primeiro plano, está sentindo? Justifique sua resposta.

C) O título do quadro é Melancolia. O que significa essa palavra?

- () Saudade.
- () Grande tristeza, depressão.
- () Mal humor.
- () Solidão.

D) Pense no que a Organização Mundial da Saúde diz sobre o que é saúde. O homem representado no quadro está saudável? Justifique sua resposta. _____

QUESTÃO 03

Quando for responder essa questão, não faça outras no mesmo dia, ela é bem longa!

Saúde e Bem Estar

Para fazer tudo de bom que a vida nos oferece é fundamental ter **saúde!** Ela é tão importante que, ao comemorar as coisas boas que acontecem para nós ou para outras pessoas, desejamos que ela esteja presente e aí brindamos, falando: - **SAÚDE!**

O mais interessante é que é muito fácil manter um estado constante de saúde e bem-estar, basta desenvolver hábitos adequados no cotidiano e quanto mais cedo isso começar, melhor!



Alimentação Saudável: nosso organismo precisa de nutrientes para funcionar perfeitamente. Se comermos somente guloseimas, não estaremos fornecendo ao organismo a variedade de nutrientes que ele precisa. E tem mais: quantidade não representa qualidade, portanto a cada refeição preste atenção se está ocorrendo uma alimentação saudável.

Importância da prática de esportes: sabia que a prática de **esportes** é bom para o corpo e para a mente? É verdade, além de ajudar a manter o corpo em forma, a postura adequada, etc. A prática de esportes ajuda a melhorar nosso desempenho mental. Assim, mesmo que você não goste de algum esporte específico, procure caminhar ou andar de bicicleta, mantendo uma frequência semanal.

Durma bem: o sono é essencial para manutenção da saúde e bem estar, pois ajuda o organismo a se recompor do desgaste físico e mental que ocorre naturalmente durante o dia. Nada de ficar assistindo televisão até tarde! O mais importante é estar bem para um novo dia de atividades!

Ler é importante: exercícios físicos são ótimos para o corpo, mas a mente também precisa de exercícios e o melhor deles é a leitura, portanto pratique também esse exercício mantendo sua mente em forma!

Higiene é fundamental: sabe aquelas recomendações que ouvimos desde pequenos, do tipo – *Vá lavar as mãos antes de comer! Não se esqueça de escovar os dentes! Parou de brincar? Então direto para o banho...* – pois é, essa rotina de higiene é fundamental para prevenirmos o contágio de doenças, lembre-se sempre disso!

Visitas ao médico: não pense que só quando estamos doentes devemos ir ao médico, muito pelo contrário, fazer visitas periódicas nos ajuda a verificar se está tudo em ordem com a saúde e também prevenir que doenças se instalem.

<https://www.smartkids.com.br/trabalho/saude-e-bem-estar>

Ufa! Que texto grande! Será que dá pra lembrar de tudo?

Calma! Primeiro leia muitas vezes. Leia alto. Grave sua leitura no celular para ir melhorando, procure um lugar silencioso para não haver ruído na gravação. Quer uma dica? Grave a leitura no banheiro! Esse cômodo costuma ter a melhor acústica da casa e, o melhor de tudo, é que ninguém assiste a sua gravação.

1- Agora vamos às perguntas sobre o texto. Você deve copiar uma a uma e responder no seu caderno pessoal.

- A) O que nos leva a desejar saúde a todas as pessoas?
- B) Quais são os hábitos que devemos adotar para termos boa saúde?
- C) As guloseimas fornecem bons nutrientes? Por quê?
- D) O que significa a expressão “quantidade não é qualidade”
- E) Por que as atividades esportivas são boas para o corpo?
- F) Por que são boas para a mente?
- G) Por que não devemos ficar assistindo televisão até tarde?
- H) O hábito da leitura pode melhorar nossa saúde? Explique.
- I) Quais são os seus hábitos de higiene?
- J) Qual foi a última vez que você foi ao médico? Foi fazer uma avaliação periódica ou foi porque estava doente?

2- Invente outro título para o texto “Saúde e bem-estar”

3- Qual é o assunto principal do nosso texto?

4- Qual é a finalidade desse tipo de texto?

5- Faça um desenho bem bacana para ilustrar o texto. Capriche numa pintura bonita (nada de rabiscos). Seu desenho deve ser feito numa folha separada. Depois de pronto, cole em seu caderno pessoal ou guarde numa pasta para entregar quando as aulas voltarem.

QUESTÃO 04

Morte negra; peste bubônica

A peste é uma infecção grave causada pela **bactéria** Gram-negativa *Yersinia pestis* e que frequentemente envolve os linfonodos e/ou os pulmões. As bactérias são transmitidas principalmente pela pulga de ratos.

O **vírus** que causa a COVID-19 é transmitido principalmente por meio de gotículas geradas quando uma pessoa infectada tosse, espirra ou exala. Essas gotículas são muito pesadas para permanecerem no ar e são rapidamente depositadas em pisos ou superfícies.

Um estudo do Instituto Nacional de Pesquisa do Genoma Humano, nos Estados Unidos, revela que os pés abrigam quase 200 tipos de **fungos** diferentes.

MICROORGANISMOS?

SÃO SERES VIVOS, MUITO PEQUENOS, QUE NÃO PODEM SER VISTOS A OLHO NU, OS MICROORGANISMOS NÃO POSSUEM CARACTERÍSTICAS DE ANIMAIS, VEGETAIS OU MINERAIS. EXISTEM NUMA GRANDE VARIEDADE DE FORMATOS E TAMANHOS. ALGUNS SÃO:

BENÉFICOS OU ÚTEIS- UTILIZADOS NA INDÚSTRIA DE ALIMENTOS, COMO AS BEBIDAS, OS IOGURTES. OUTROS FAZEM PARTE DO NOSSO ORGANISMO OU DO ORGANISMO DE ANIMAIS E AUXILIAM NAS FUNÇÕES VITAIS. SÃO TAMBÉM USADOS NA INDÚSTRIA FARMACÊUTICA, NA PRODUÇÃO DE REMÉDIOS CONHECIDOS COMO ANTIBIÓTICOS.

- **PREJUDICIAIS**- PODEM CAUSAR DOENÇAS E LEVAR À MORTE.

OS MICROORGANISMOS ESTÃO NO AR, NO SOLO, NO CORPO (BOCA, NARIZ, CABELOS...), NAS FEZES, URINA E OUTRAS SECREÇÕES, NAS SUPERFÍCIES, EM TODAS AS PARTES.

AS BACTÉRIAS, VÍRUS E FUNGOS SÃO OS MICROORGANISMOS E CADA QUAL TEM SUAS CARACTERÍSTICAS E TODOS SE REPRODUZEM RAPIDAMENTE.

http://www.ccs.saude.gov.br/visa/publicacoes/arquivos/Manipulador_Agevisa-4.pdf

- 1- Ultimamente ouvimos falar muito de um determinado vírus. Você sabe o nome dele?
- 2- Que doença esse vírus provoca?
- 3- E pandemia, você sabe o que é?
- 4- Como é possível um vírus contaminar outras pessoas?

5- Você pode fazer muito pela sua saúde sem sair de casa. Veja algumas dicas de atividades do dia a dia que ajudam na prevenção de doenças e no bem estar físico e mental.



**CORONAVÍRUS
COVID-19**

**Atividades físicas que
você pode fazer em casa:**

- Dançar;
- Caminhar pela casa;
- Varrer e limpar a casa;
- Realizar movimentos cotidianos, como sentar e levantar, com mais frequência;
- Subir e descer escadas (evitando aglomerações e tocar no corrimão ou em outras partes);
- Usar sacos de mantimentos, como os de arroz, como se fossem halteres.
- Buscar videoaulas em canais oficiais de instituições, por exemplo, o aplicativo Movimenta Recife (disponível para Android e iOS).

**Invente formas de se movimentar,
sozinho ou com a sua família.**

DISQUE SAÚDE 136 | INCA SUS+ | MINISTÉRIO DA SAÚDE | PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL

Leia o cartaz e copie todas as coisas que você vem fazendo para preservar sua saúde física e mental durante o isolamento.

6- Escreva aqui as coisas que você faz, mas que não estão no cartaz.

7- Quem você pensa que produziu esse cartaz? Por quê?

8- Com que finalidade esse cartaz foi produzido?

QUESTÃO 05

Sabemos o quanto é importante manter uma alimentação saudável principalmente em tempos de pandemia.

Pirâmide Alimentar




 www.weblaranja.com Fonte: Baseado na pirâmide alimentar da UNB - Universidade de Brasília

A estrutura da pirâmide alimentar indica os alimentos considerados **essenciais para a nossa saúde**, apresentando aqueles que fornecem os nutrientes necessários para uma vida saudável e para prevenção de doenças.

Analise a imagem com muito cuidado. Os alimentos na base da pirâmide devem ser consumidos em maior quantidade, já os do topo da pirâmide só um pouquinho. Mas precisamos de todos eles para manter o corpo saudável. Você também pode pesquisar e incluir outros alimentos em cada grupo.

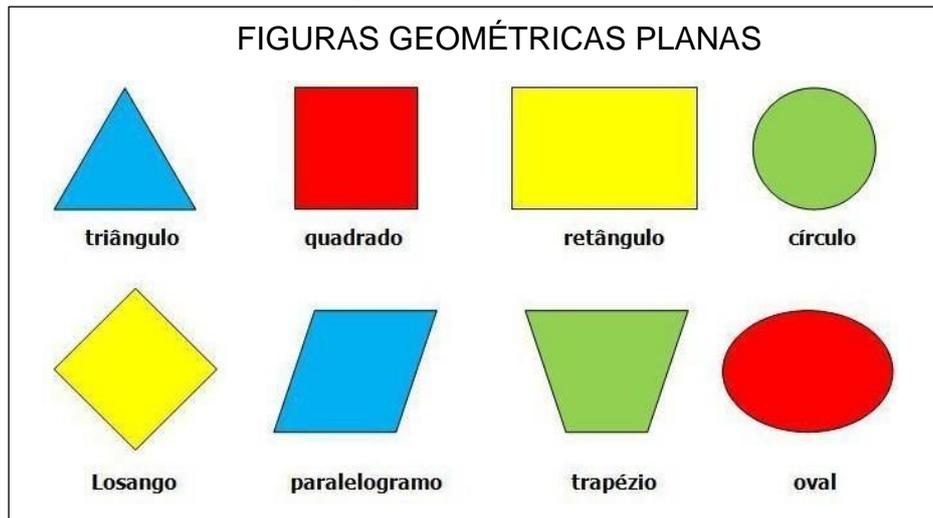
1- Preencha o quadro com o que você vê na pirâmide.

GRUPO	ALIMENTOS
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

2- O que aconteceria se invertêssemos a pirâmide e consumíssemos mais alimentos do grupo 8, do que do grupo 1?

3- Há pessoas que não comem nenhum alimento de origem animal. Quais seriam os alimentos da pirâmide que eles não comeriam?

4- Observe essas duas imagens e compare com a pirâmide alimentar.



Você acha que o nome “pirâmide alimentar” está adequado? Por quê?

5) Qual é a diferença entre um círculo e uma esfera?

6- Qual é a forma geométrica de uma bola?

7- E de uma caixa de leite?

8- Quero desenhar uma janela com dois lados paralelos na largura e mais dois lados paralelos no comprimento. Que figura vou desenhar?

9- Qual é a diferença entre as figuras geométricas planas e as figuras geométricas espaciais?

QUESTÃO 06

Leia o texto com atenção para responder as questões:

O que é Sedentarismo?

Considerado o mal do século, o sedentarismo é um dos fatores de risco para doenças cardiovasculares. Caracterizado pela falta ou a diminuição da atividade física, o sedentarismo atinge órgãos vitais e impacta diretamente na saúde dos músculos e ossos. No mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde, um em cada três adultos não pratica nenhuma atividade física. O perfil da população mundial hoje apresenta número significativo de indivíduos obesos e com sobrepeso, além de outras doenças decorrentes do corpo sedentário. O corpo humano foi programado para funcionar melhor quando recebe estímulos. As funções vitais acontecem de forma mais regular e com menor desgaste quando o indivíduo é ativo. Um corpo sedentário funciona mal e sobrecarrega todos os órgãos. Por isso quando feita de maneira regular, a atividade física previne e ajuda a melhorar muitos problemas de saúde como diabetes, hipertensão, obesidade e colesterol.

<http://prevencao.cardiol.br/fatores-de-risco/sedentarismo.asp>

1- O texto possui muitas palavras e expressões desconhecidas. Vamos ligar cada uma delas ao seu significado.

- CARDIOVASCULARES

peso em demasia, excesso de carga; contrapeso

- OBESO

SOBREPESO

- SOBREPESO

Relativo ao sistema circulatório, isto é, o coração e os vasos sanguíneos.

- SOBRECARGA

que tem gordura em excesso; gordo.

- DIABETES

Apesar de todos os **órgãos** terem funções importantes, existem cinco que exercem um papel vital. Cérebro, coração, rins, fígado e pulmões

- HIPERTENSÃO

Doença relacionada ao excesso de glicose (açúcar) no sangue.

- COLESTEROL

Tipo de gordura

- ÓRGÃOS VITAIS

Pressão alta, tensão muito alta do sangue sobre os vasos sanguíneos

1- O que é sedentarismo?

2- Na sua opinião, por que as pessoas estão cada vez mais sedentárias?

3- Qual é contrário de vida sedentária?

4- Quais são as consequências do sedentarismo?

5- Agora que você aprendeu o quanto é importante a prática de atividades físicas. Preencha a tabela com palavras do texto, de acordo com o total de sílabas.

Monossílabas	Dissílabas	Trissílabas	Polissílabas

6- Lembra do que é sílaba tônica?

A **sílaba tônica** é a **sílaba** emitida com mais ênfase, sendo que em cada palavra há apenas uma **sílaba tônica**. ... Assim, a chamada **sílaba** átona é a que possui menor intensidade numa palavra.

Exemplos: a-ba-ca-xi: xi é a **sílaba tônica**; as outras **são** átonas.

É bem fácil descobrir a sílaba tônica de uma palavra, basta que você a pronuncie como se estivesse chamando. A que ficar mais longa é a sílaba tônica.

Agora, pegue seus lápis de cor e pinte a sílaba tônica de cada palavra abaixo:

SEDENTARISMO – SEDENTÁRIO – ATIVIDADE – FÍSICA – ALÉM –
HIPERTENSÃO – INDIVÍDUO – MUNDIAL – CORPO – DIABETES –
COLESTEROL – SIGNIFICATIVO –

QUESTÃO 07

1- Na cidade de Jerônimo foi feito uma pesquisa com alguns moradores, sobre a preferência da prática de atividade física. Observe o gráfico para responder as questões.



A) Quantas pessoas responderam que preferem dança?

B) Quantas pessoas não fazem atividade física?

C) Quantas pessoas responderam que preferem natação?

D) Qual o total de pessoas que praticam alguma atividade física? Calcule.

F) Qual a diferença entre total de pessoas que praticam alguma atividade física e as que não praticam nenhuma atividade? Calcule.

3- Resolva as situações problema

A) Donizete pratica atletismo, em uma corrida de 955 metros ele já percorreu 327 metros.

Quantos metros ainda faltam para Donizete percorrer?

Cálculo	Resposta

B) Ana Glória para manter sua saúde bem sempre pratica seus exercícios e bebe água constantemente. Sabendo que Ana Glória bebe 3litros de água por dia. Quantos litros de água ele bebe em uma semana?

Cálculo	Resposta

QUESTÃO 08

Você já sabe que Valparaíso começou com pouco mais de 800 casas na Etapa A, do hoje Valparaíso I. Naquela época, era distrito do Município de Luziânia. Naquela época, a Cidade ocidental e o Novo Gama também eram distritos de Luziânia. O distrito é uma divisão do território do município. Com o tempo aqueles distritos foram crescendo e se tornando menos dependentes de Luziânia e exigindo sua independência administrativa, sua emancipação.

Valparaíso foi emancipado e elevado a condição de município em 18 de julho de 1995. Isso significa que o município pode eleger seu prefeito e seus vereadores. O prefeito administra a cidade com a ajuda de seus secretários.

Observe o cartaz abaixo.



1- Qual é o assunto desse cartaz?

2- Qual o nome do órgão que criou esse cartaz?

3- A Secretaria de Saúde faz parte da administração do município?
Justifique sua resposta.

4-Assinale os órgãos ligados à Secretaria de Saúde.

() escolas () delegacias () UPA () Saneago () Postos de Saúde

() Enel () CAIS () padaria () farmácia () clínicas particulares

Os municípios fazem parte de um estado. Se o município tem um prefeito ou prefeita, o estado tem governador ou governadora.

5- Qual é o nome do nosso estado?

6- Qual é o nome do prefeito do município de Valparaíso?

7- Qual é o nome do governador do estado de Goiás?

8- Em que região fica o estado de Goiás?

9- Em que país ficam a Região Centro-Oeste, o estado de Goiás e o município de Valparaíso?

10- Quais são os municípios que fazem divisa com Valparaíso?



QUESTÃO 09



Essa escultura fica na entrada de Valparaíso de Goiás. A escultura representa São Francisco de Assis, padroeiro dos animais na tradição católica. É um símbolo da fé dos católicos. Mas, no mundo há muitas religiões e cada uma tem seus símbolos e os fiéis pedem muitas coisas, inclusive saúde.

1- Você sabe a que religiões pertencem esses símbolos?



Cada um tem a sua religião, mas deve respeitar os símbolos de todas elas.



Na antiga Grécia, se acreditava na existência de muitos deuses. A escultura representa Higéia que era a filha de Esculápio. Enquanto este era o deus da medicina, ela era a deusa da saúde, da limpeza e da sanidade. Ele era associado diretamente com a cura. Já ela, com a prevenção das doenças e a continuação de uma vida saudável.

Há milhares de anos os homens valorizam a saúde como um dos bens mais preciosos que existem. E você, o que você faz para ter saúde e bem estar? Fale sobre isso nas próximas linhas.
