

3º Caderno de Atividades

5º ANO

NOME:

ESCOLA:

TURMA:

TURNO:

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. Meu cartão de vacinação está em dia?
2. Eu me alimento de forma saudável?
3. Tenho bons hábitos de higiene?
4. Durmo bem?
5. Pratico atividade física ou sou sedentário?
6. Sou alegre, animado e tenho amigos?
7. Vou ao médico e faço exames uma vez por ano?
8. Vou ao dentista regularmente?
9. Tenho algum problema de saúde?
10. Sou saudável? Isto é, estou em boas condições físicas, mentais e emocionais?

QUESTÃO 02

Leia o texto abaixo e responda as questões que se seguem.



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 comendo alimentos de todos os grupos alimentares e na medida certa.

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. Assim, 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. Leia alto num 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 ou ouve a sua gravação.

1- Agora vamos às perguntas sobre o texto. Você deve copiar uma a uma e responder no seu caderno pessoal. Mais uma dica, copie uma pergunta e responda antes de copiar a outra, assim não tem que se preocupar se vai faltar linhas para responder!

- O que nos leva a desejar saúde a todas as pessoas?
- Quais são os hábitos que devemos adotar para termos boa saúde?
- As guloseimas fornecem bons nutrientes? Por quê?
- O que significa a expressão “quantidade não é qualidade”?
- Por que as atividades esportivas são boas para o corpo?
- Por que são boas para a mente?
- Por que não devemos ficar assistindo televisão até tarde?
- O hábito da leitura pode melhorar nossa saúde? Explique.
- 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- Você observou as imagens que ilustram o texto? Por que será que foram escolhidas para ilustrá-lo? Explique.

QUESTÃO 03

Você já deve ter percebido como a arte é capaz de falar dos sentimentos humanos. O quadro abaixo é de Raul Mendez. Observe as figuras das pessoas, o lugar, o movimento.



1- Qual seria o título dessa obra?

- () A festa Junina
- () Fim de tarde na roça
- () Rua da alegria

- 2- Justifique sua resposta para a questão anterior.
- 3- Na imagem há dez pessoas. Quais são as pessoas que estão representadas no fundo da tela?
- 4- Essa imagem é figurativa ou abstrata? Justifique.
- 5- Todas as janelas e portas foram representadas por quadrados e retângulos. Qual é o nome da figura usada para representar o carrinho de sorvete?
- 6- Essa pintura é ...
 - () uma paisagem.
 - () um retrato.
 - () uma natureza morta.
 - () uma pintura de gênero ou cenas.
- 7- Qual é a relação entre a pintura de Raul Mendez e a saúde?
- 8- Você acha que a tristeza pode ser um problema de saúde?
- 9 - Pense na escola e tente lembrar do melhor recreio de todos. Pense no que você fazia, quem estava com você, o que havia em volta...

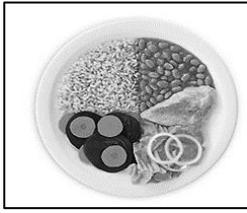
Agora faça o desenho desse momento tão especial. Tente transmitir a alegria das pessoas e pinte com cores muito alegres. Faça a atividade numa folha separada e cole no caderno ou guarde numa pasta para mostrar quando voltar à escola.

QUESTÃO 04



- 1- O que o Cebolinha quis dizer com comida colorida?
- 2- Por que Cascão e Cebolinha estariam interessados nesse tipo de informação?
- 3- Transcreva do texto da questão 2 “Saúde e Bem- Estar” o trecho que tem relação com o texto acima.

4-Observe a imagem de uma refeição saudável.



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.spdm.org.br>

5-Por que essa refeição é considerada saudável?

6- Indique alimentos que possam substituir os da imagem da refeição, sem que esta deixe de ser saudável.

Itens do prato saudável	Substitutos
Arroz	
Feijão	
Filé de frango grelhado	
Legumes cozidos (cenoura e beterraba)	
Salada de alface e cebola	

QUESTÃO 05

Compare os boletins epidemiológicos da covid-19 em Valparaíso.



RESPONDA:

1- Qual é a diferença de óbitos verificados entre os dias 24 e 25 de junho em Valparaíso?

2- Observe que um boletim foi publicado no dia 24/06 às 17h e no outro dia 25/06 também as 17h, com base nisso marque as alternativas **corretas**.

- () 17h corresponde a cinco horas da tarde;
 () 17h corresponde a cinco horas da manhã;
 () de 17h do dia 24 até 17h do dia 25 se passaram 24horas;
 () de 17h do dia 24 até as 17h do dia 25 se passaram 12horas.

3- Qual é a diferença entre os casos notificados entre os dias 24 e 25?

4- Entre os casos descartados, suspeitos e confirmados, qual apresentou a maior alta? Explique.

5. Preencha adequadamente o Quadro Valor do Lugar.

	1ª classe			2ª classe			3ª classe		
	Classe dos milhões			Classe de milhares			Classe das unidades		
	9ª ordem	8ª ordem	7ª ordem	6ª ordem	5ª ordem	4ª ordem	3ª ordem	2ª ordem	1ª ordem
	C	D	U	C	D	U	C	D	U
1671									
17									
755									
60.000									

6- Escreva por extenso todos os números da questão anterior.

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 que é sedentarismo?
- 2- Na sua opinião, por que as pessoas estão cada vez mais sedentárias?
- 3- Qual é o contrário de vida sedentária?
- 4- Quais são as consequências do sedentarismo?
- 5- Pesquise imagens que ilustrem situações de vida não sedentária e crie uma página especial no seu caderno, com a imagem e sua legenda.

Exemplo:



Corrida- Atividade física barata e que pode ser praticada por quase todas as pessoas.

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

Monossílabas	Dissílabas	Trissílabas	Polissílabas

- 7- 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

Você já deve saber que dependendo da localização da sílaba tônica na palavra, ela pode ser:

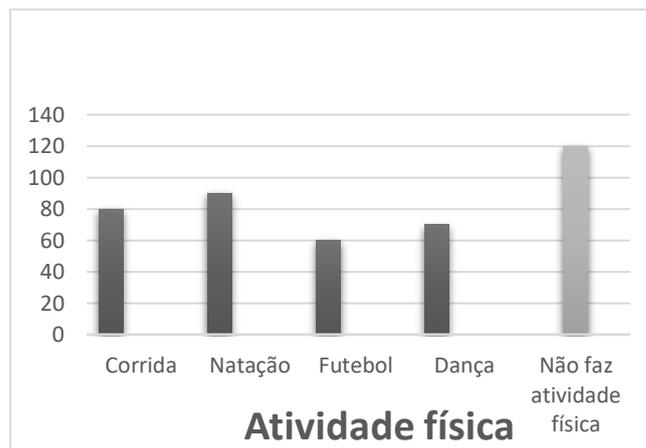
- **OXÍTONA** – quando a sílaba tônica é a última. Ex. Além
- **PAROXÍTONA** – quando a sílaba tônica é a penúltima. Ex. Diabetes
- **PROPAROXÍTONA** - quando a sílaba tônica é a antepenúltima. Ex. Física

Vamos classificar as palavras considerando a posição da sílaba tônica?

PALAVRAS	CLASSIFICAÇÃO QUANTO A TONICIDADE
Saúde	
Alegria	
Coração	
Vital	
Pacífico	
Movimento	
Atividade	

QUESTÃO 07

- 1- Na cidade de Jerônimo foi feita 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.
- E) Qual a diferença entre total de pessoas que praticam alguma atividade

física e as que não praticam nenhuma atividade? Calcule.

2- 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

A OMS – Organização Mundial de Saúde afirma que saúde é o bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças. Veja o que os compositores Rita Lee e Roberto de Carvalho disseram a respeito.

Saúde

Me cansei de lero-lero
Dá licença mas eu vou sair do sério
Quero mais saúde
Me cansei de escutar opiniões
De como ter um mundo melhor
Mas ninguém sai de cima
Nesse chove-não-molha
Só sei que agora
Eu vou é cuidar mais de mim!
Como vai, tudo bem
Apesar, contudo, todavia, mas, porém
As águas vão rolar
Não vou chorar
Se por acaso morrer do coração
É sinal que amei demais
Mas enquanto estou viva
Cheia de graça
Talvez ainda faça
Um monte de gente feliz!

Compositor: Rita Lee - Roberto De Carvalho

1- Você acha que os autores estão falando de saúde, física, mental ou social? Explique.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2- A que gênero textual pertence esse texto?

() Conto; () Poema; () Letra de música.

3- “Me cansei de escutar opiniões de como ter um mundo melhor, mas ninguém sai de cima, nesse chove não molha”. A expressão **chove não molha** significa...

- () que muita chuva e opinião são a mesma coisa.
- () que muita conversa não resolve nada.
- () que muita opinião sem ação não tem solução para os problemas.
- () que os autores estão cansados da chuva.

4- As palavras **apesar**, **contudo**, **todavia**, **mas** e **porém**, são usadas quando escrevemos uma frase e queremos colocar uma ideia em oposição a outra. Qual das frases abaixo usa corretamente uma dessas palavras?

- () Sinto muito **apesar** pela sua perda.
- () Cheguei atrasado, **contudo** saí cedo de casa.
- () Estamos comemorando **mas** um ano de casados.

5- Complete as frases abaixo usando as palavras **apesar**, **mas**, **contudo**, **todavia**, **porém**. Todas as palavras devem ser usadas e não vale repetir nenhuma.

- A) Pegou a dengue, _____ de não haver criatórios para o mosquito em sua casa
- B) A turma comeu muito, _____ não comeu alimentos saudáveis.
- C) Fiz um grande esforço, _____ não consegui terminar a tarefa.
- D) João pratica musculação, _____ faz os exercícios de forma inadequada!
- E) Fui para a cama cedo, _____ não consegui dormir.

6- As palavras que usamos para completar as frases dão ideia de

- A) soma, adição.
- B) oposição, contraste.
- C) conclusão.
- D) escolha.

7- Use seu caderno para escrever frases com as palavras da atividade anterior e também com, **no entanto** e **entretanto**.

QUESTÃO 09

A saúde é um direito humano fundamental. Existem lugares em nosso município que, existem para garantir esse direito. Assinale esses lugares com um X.

Cais	Escola	UPA	Saneago
Secretaria de Saúde	Banco do Brasil	Vigilância sanitária	Supermercado
Secretaria de Fazenda	Postos de Saúde	Igrejas	Unidade de vigilância em zoonoses

Os boletins epidemiológicos de Valparaíso são emitidos pela Secretaria de Saúde. Esse caderno do Aluno é produzido pela Secretaria de Educação.

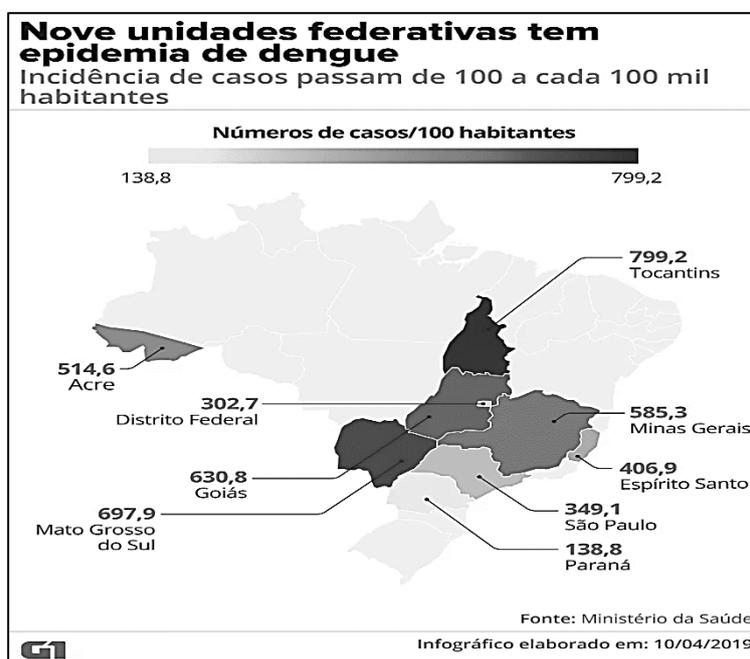
1- Valparaíso é

() um país. () uma região geográfica. () um estado. () um município.

2- A Secretaria de Saúde de Valparaíso é um órgão pertencente

- () a Organização Mundial de Saúde.
- () ao Governo federal do Brasil.
- () ao Governo do Estado de Goiás.
- () à Prefeitura Municipal de Valparaíso.

3- O governo municipal é formado pelo prefeito e seus secretários. A Câmara de Vereadores faz as leis e fiscaliza o poder executivo representado pelo prefeito e seus secretários. Quem forma o governo do estado de Goiás? E o governo do Brasil?



- 1- Qual é o nome do país representado nesse mapa?
- 2- Qual é o título do mapa?
- 3- Em que ano foi produzido esse mapa.
- 4- Compare esse mapa com o mapa do Brasil Divisão Política e escreva o nome dos estados que tinham epidemia de dengue em 2019. No primeiro Caderno do Aluno você vai achar o Mapa do Brasil Divisão Política para comparar com o mapa acima e fazer essa tarefa.
- 5- O mapa foi produzido pelo site G1. Qual foi a fonte dos dados do G1?
- 6- Você sabe qual é o papel do Ministério da Saúde? Pesquise essa informação e registre no seu caderno.

Leia com atenção o texto abaixo.

O desequilíbrio ambiental e o espalhamento de mosquitos

A população mundial já ultrapassou a marca de 7 bilhões de habitantes. Estima-se 8,8 bilhões de pessoas até 2035, um aumento de 1,5 bilhão, principalmente devido ao desenvolvimento dos países emergentes. Com o aquecimento da economia global houve um aumento do consumo, principalmente, de produtos industrializados, como latas de alumínio, pneus de automóveis e garrafas plásticas, que são descartados todos os dias. Inclui-se nesta lista os materiais considerados tóxicos, como o lixo hospitalar, os materiais contaminantes, como baterias de celular e laptops, pilhas alcalinas, dentre outros. O descarte inadequado desses materiais tem propiciado condições ambientais adequadas para o acúmulo de água, necessária ao desenvolvimento de mosquitos, como é caso dos mosquitos do gênero *Aedes*, transmissores das doenças, Dengue, Zika e Chikungunya, que necessitam de água para a eclosão dos ovos. As doenças transmitidas pelos mosquitos do gênero *Aedes* podem ser consideradas de caráter socioambiental, uma vez que há evidências de que uma alta concentração de lixo, muito comum nas áreas de expansão urbana e as condições climáticas dos países tropicais, como o Brasil, favorecem o desenvolvimento do mosquito.

A situação agrava-se pelas condições precárias de saneamento ambiental, pela utilização intensa de recipientes descartáveis e não biodegradáveis, como os de plástico e de vidro, com o conseqüente descarte inadequado de tais materiais.

<http://www.revistaea.org/artigo.php?idartigo=3515>

- 7- Você leu o texto e conhece nossa cidade. De posse desses conhecimentos, explique porque Valparaíso tem tantos casos de dengue?
- 8- Se você fosse o prefeito, que medidas tomaria para controlar a expansão da dengue em nosso município?
- 9- Você certamente ainda não é prefeito ou prefeita, mas pode fazer muito para combater a dengue. Faça uma lista das coisas que você e seus familiares fazem para combater os mosquitos do gênero Aeds.

Leia o texto abaixo:

A saúde da população poderia ser melhorada reduzindo os riscos ambientais tais como a contaminação da água e do ar, os riscos no ambiente de trabalho, a radiação ultravioleta, o ruído, os riscos na agricultura, os acidentes de trânsito, entre outros.

Fonte: [Organização Pan-Americana da Saúde \(Opas\)](#)

- 10- Quais são os riscos ambientais que existem em nosso município e que podem prejudicar a saúde da população?
-

QUESTÃO 10

Desde que o homem existe ele busca ajuda e consolo na fé. Nossa espécie tem necessidade de acreditar que algo maior governa nossas vidas, por isso existiram e existem muitas religiões.



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.

Ainda hoje existem muitas festas religiosas e muitos rituais domésticos onde as pessoas pedem por sua saúde e de seus entes queridos. Também existem rituais domésticos, orações, simpatias e altares pelo mesmo motivo.

As festas religiosas estão espalhadas pelo Brasil e pelo mundo inteiro. É o caso da lavagem do Bonfim em Salvador-BA, cultos pela saúde nos templos evangélicos, os toques da umbanda ou o ritual da vida longa entre os judeus.

A oração é um ritual que existe em todas as tradições religiosas. É a forma mais simples e direta de falar com Deus. Uma oração pode ser feita só no pensamento, pode ser falada ou escrita. Não precisa nem ser conhecida. Cada um pode fazer sua própria oração.

Escreva, se quiser, uma pequena oração pedindo pela saúde do mundo.