



Município de Itaperuna
Estado do Rio de Janeiro
Secretaria Municipal de Educação

MODULO DE APRENDIZAGEM REMOTA



MÓDULO II - MARÇO

PERÍODO 1 a 31 / 03 / 2021

e 01/04

2ºciclo - 4ºano - Ensino Fundamental



Eixo Norteador: Saúde & Sondagem

Diretora de Ensino:

Beatriz Guimarães Bastos dos Santos



Olá caro aluno, responsável e professor da Rede Municipal de Educação de Itaperuna!

Devido às questões de saúde envolvendo os casos do novo coronavírus, ainda é necessário ficar em casa e evitar aglomerações.

É hora de cuidar da saúde, da higiene do corpo, movimentar e ter uma alimentação saudável.

Não é porque você está em casa que não pode fazer nada. Anime-se! Lembre-se de marcar um momento para a sua diversão, coloque uma música, dance e curta o momento.

Cuidar da aprendizagem também é uma oportunidade de ficar saudável, organize um ambiente favorável, sempre procurando manter a rotina do estudo diário e da realização das atividades.

Estamos juntos nesse novo ano que se inicia, vamos nos apoiar e cuidar um do outro!

Preparados para uma nova aventura?

Educação que transforma!

Observe as atitudes que devemos praticar sempre para evitarmos o contágio do coronavírus:

O que você precisa saber e fazer. Como prevenir o contágio:



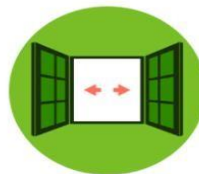
Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel.



Cubra o nariz e boca ao espirrar ou tossir.



Evite aglomerações se estiver doente.



Mantenha os ambientes bem ventilados.



Não compartilhe objetos pessoais.

- 1- Agora é a sua vez de nos contar como você e sua família estão fazendo para se prevenir do coronavírus. Pense em todos os cuidados que vocês estão tendo e elabore um pequeno texto. Fique atento a pontuação e a escrita correta das palavras.

- 2-Leia o texto abaixo e responda:

Vírus

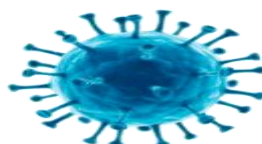
Os vírus são seres muito simples e pequenos, formados basicamente por uma cápsula proteica envolvendo material genético.

Eles podem causar doenças aos seres humanos e a outros seres vivos. São muito pequenos e podem ser vistos somente com a utilização de microscópio eletrônico.

O vírus necessita de um ser vivo para poder se desenvolver. Caso contrário, ele não realiza suas atividades, não se reproduz e permanece inativo.

As doenças causadas por vírus são chamadas viroses. Entre elas podemos citar a poliomielite, a dengue, a catapora, o sarampo, o coronavírus, entre outras.

- a) O que são vírus? _____
- b) Cite o nome de quatro doenças causadas por vírus. _____
- c) De que o vírus necessita para se desenvolver? _____



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Para brincar, estudar e até descansar é preciso energia. Pães, bolos, macarrão, batata, arroz, cereais são alguns alimentos que fornecem energia, porque são ricos em carboidratos. Por isso devemos comer alguns desses alimentos em todas as refeições. Precisamos também de proteínas que trabalham para que o crescimento seja adequado e são encontradas nas carnes magras, frango, peixe, soja, feijão, ovos e leite. As vitaminas são fundamentais para manter a vida e fazer crescer. Elas estão presentes em vários alimentos, por isso a melhor opção é ter uma alimentação nutritiva, variada e saborosa. Deve-se comer sem exagero e gastar energia extra fazendo atividades físicas.

Sem essa de comer muita besteira e passar horas em frente a TV.

- 1- Separe os alimentos nos quadros certos, sabendo que a imagem é para te fazer lembrar dos alimentos.



Alimentos que devo comer sempre

Alimentos que devo comer às vezes

- 2- Além de uma boa alimentação, para termos uma vida saudável devemos:

- (a) Comer muitos doces e dormir pouco.
- (b) Praticar atividades físicas e manter hábitos de higiene.
- (c) Beber pouca água e comer em horários adequados.
- (d) Praticar atividades físicas logo após às refeições.



Aula 13- Data: 03/ 03/ 2021 Quarta -feira
Componente Curricular: Matemática



1- Você pratica algum esporte? _____ E qual é o seu preferido? _____

2- Laís fez uma pesquisa com pessoas que praticam esportes diferentes.

Veja como ficou o gráfico construído por ela:



- Qual o esporte mais praticado? _____
- Qual o esporte menos praticado? _____
- Quantos votos o handebol ganhou a mais que o basquete? _____
- Quantos votos o vôlei ganhou a menos que o futebol? _____
- Se juntarmos os votos do futebol com os votos do handebol, quantos votos teremos? _____

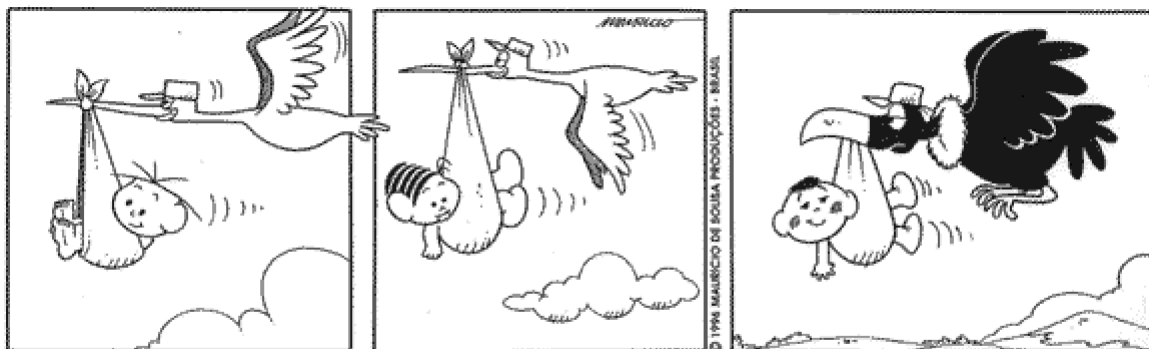
3- Num jogo de vôlei do campeonato escolar, o placar terminou assim:

	Equipe azul		Equipe amarela
1º set	25	X	22
2º set	18	X	25
3º set	25	X	27
4º set	25	X	22
5º set	25	X	23

- Quem fez mais pontos: a equipe azul ou a equipe amarela? _____
- De quantos pontos foi a diferença? _____

Aula 14- Data: 04/ 03/ 2021 Quinta-feira
Componente Curricular: Língua Portuguesa e Ciências

Momento da leitura:



Copyright ©1999 Mauricio de Sousa Produções Ltda. Todos os direitos reservados.

- 1- Os pássaros que carregam o Cebolinha, a Mônica e o Cascão são iguais?

- 2- Por que somente o pássaro do Cascão é diferente?

- 3- Para ter boa saúde é preciso cuidar da higiene.
Escreva nas linhas abaixo os cuidados que devemos ter com o nosso corpo:



- 4- Faça um acróstico com a palavra saúde:

S _____
A _____
U _____
D _____
E _____



- 5- Sublinhe somente as alternativas **corretas** dos: **HÁBITOS QUE CONTRIBUEM PARA UMA BOA SAÚDE.**

- Tomar banho todos os dias.
- Usar o mesmo fio dental que o papai usou.
- Escovar os dentes todos os dias.
- Manter os cabelos limpos.
- Escovar os dentes de manhã e após as refeições.
- Dormir 8 horas por dia.



PRÁTICA DE ESPORTES

A prática de esportes tem sido extremamente recomendada por médicos de muitas especialidades para o tratamento dos mais variados distúrbios de saúde e, principalmente, como no combate ao stress.

A atividade física é indispensável ao bom funcionamento do nosso organismo como um todo. Aquele velho ditado que diz que "tudo que não é usado acaba enferrujado" é verdadeiro e também se aplica ao nosso corpo.

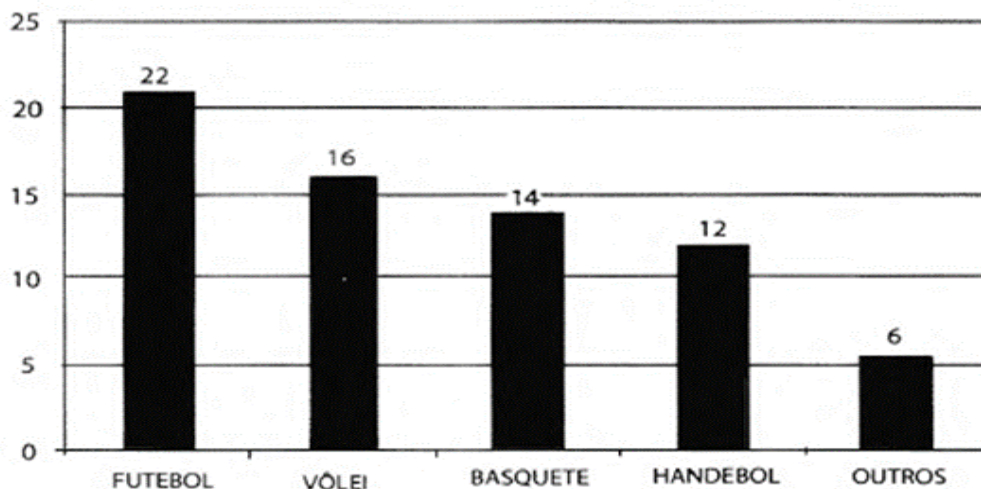
1) Resolva:

No Clube de Raposo, muitas crianças praticam esportes, 50 jogam futebol, 30 praticam natação e 10 jogam vôlei.

a) Qual o total de crianças que praticam esportes no clube?

b) Se 5 crianças desistirem de praticar futebol e 3 de praticar natação, quantas crianças ficarão ao todo?

ESPORTES PREFERIDOS PELOS ALUNOS DO 4º ANO



Agora responda:

- Quantos alunos votaram nessa pesquisa? _____
- Qual foi o esporte mais votado pelos alunos do 4º ano? _____ Quantos votaram nesse esporte? _____
- Dos quatro primeiros, qual foi o esporte menos votado pelos alunos do 4º ano? _____. Quantos alunos votaram nesse esporte? _____
- E você pratica esporte? _____ Qual você prefere? _____



Aula 16- Data: 08/ 03/ 2021 Segunda-feira
Componente Curricular: Língua Portuguesa

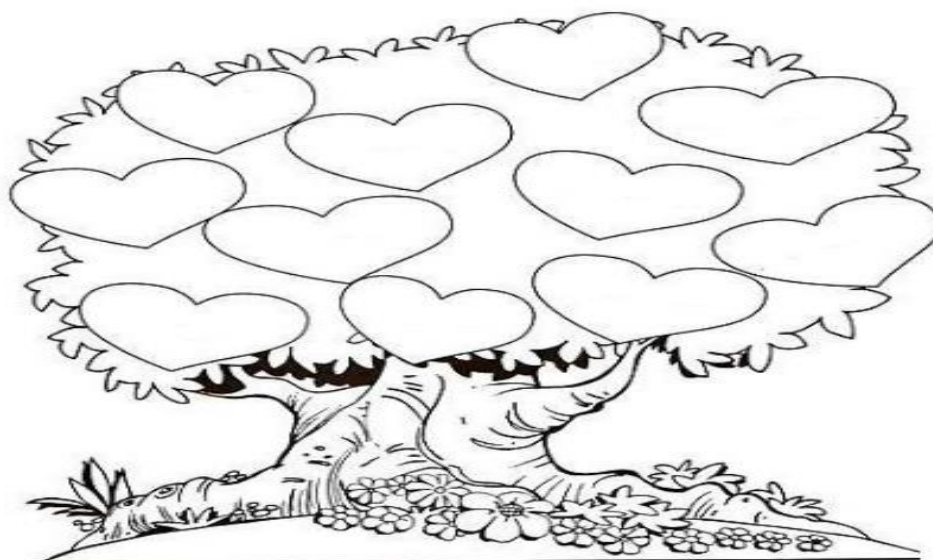
Empatia
é o exercício
de se colocar
no lugar de
outra pessoa.



b2midia

1-Agora que aprendeu o significado de empatia pense e escreva como você demonstra empatia por seus familiares, amigos etc.

2)Esta é sua árvore. Ela precisa ser regada de bons sentimentos, valores e boas atitudes para que você seja capaz de praticar a empatia e todas as outras virtudes. Como você tem cuidado da sua árvore? Que valores têm cultivado? Escreva nos corações.



Dia 08 de março – Dia Internacional da Mulher.

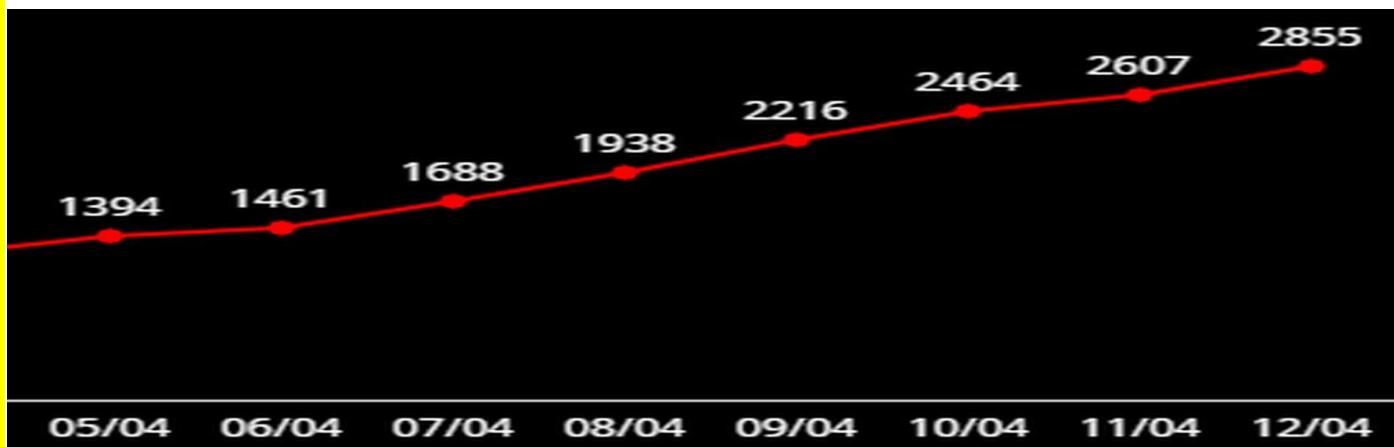
MULHER

Quando Deus fez a mulher
Pensou Ele na flor do campo
Com um sopro de inspiração
Ela surgiu por encanto!

Isabel Cristina Silveira Soares

3)Use sua criatividade!
Faça um cartão bem bonito e o ofereça a uma mulher importante para você!

Aula 17- Data: 09/ 03/ 2021 Terça-feira
Componente Curricular: Língua Portuguesa e Matemática



<https://g1.globo.com/rj/rio-de-janeiro/noticia/2020/04/13/em-uma-semana-casos-de-covid-19-no-rj-dobram-e-mortes-no-estado-quase-triplicam.ghtml>

Observe atentamente o gráfico que mostra a evolução do contágio por Covid19 no estado de RJ

1) Resolva os probleminhas abaixo:

- a) Em 05 de abril, Rio de Janeiro registrava 1394 casos, já no dia 07 de abril, esse número subiu para 1.688. Quantos casos a mais foram registrados do dia 05 ao dia 07 de abril?

Cálculo

Resposta: _____

- b) De acordo com o gráfico no dia 06 de abril, o estado do Rio de Janeiro registrava 1461 casos, já no dia 08 de abril, esse número subiu para 1938. Quantos casos a menos foram registrados do dia 16 até o dia 23 de março?

Cálculo

Resposta: _____

- c) Qual é o menor e maior número de infectados de Covid19 no Estado do RJ, segundo o gráfico?

Menor: _____ Maior: _____

- d) Agora faça a decomposição dos números da atividade C:

Decomposição _ menor: _____ + _____ + _____ + _____

Decomposição _ maior: _____ + _____ + _____ + _____

- e) De acordo com o gráfico, escreva os números Pares. _____

Ímpares: _____

Aula 18- Data: 10/ 03/ 2021 Quarta-feira
Componente Curricular: Língua Portuguesa

1) Leia: **Depende de nós – Ivan Lins**

Depende de nós
Quem já foi ou ainda é
criança
Que acredita ou tem
esperança
Quem faz tudo pra um
mundo melhor

Depende de nós
Que o circo esteja
armado
Que o palhaço esteja
engraçado
Que o riso esteja no ar
Sem que a gente precise
sonhar

Que os ventos cantem
nos galhos
Que as folhas bebam
orvalhos
Que o sol descortine mais
as manhãs

Depende de nós
Se esse mundo ainda tem jeito
Apesar do que o homem tem
feito
Se a vida sobreviverá

Que os ventos cantem nos
galhos
Que as folhas bebam orvalhos
Que o sol descortine mais as
manhãs

Depende de nós
Se esse mundo ainda tem jeito
Apesar do que o homem tem
feito
Se a vida sobreviverá

Depende de nós
Quem já foi ou ainda é criança
Que acredita ou tem esperança
Quem faz tudo pra um mundo
melhor

2) Agora que você já leu o texto,
responda:






- a) O gênero do texto que você leu é
uma: _____
- b) Qual a ideia principal da música? _____
- c) Quem é o responsável por um mundo melhor? _____
- d) As afirmativas que estão de acordo com a 2ª estrofe da música são as de que o autor:
- () quer montar um circo e precisa de ajuda de todos nós.
 - () deseja que todos nós sejamos responsáveis pelo que queremos possuir e alcançar.
 - () pretende que a vida seja tão bonita quanto os sonhos.
- e) O sentimento mais trabalhado nessa música é:
- (A) saudade
(B) tristeza
(C) esperança
(D) Alegria



































Aula 19- Data: 11/ 03/ 2021 Quinta-feira
Componente Curricular: Língua Portuguesa

Recordando!!! A empatia é o sentimento que liga as pessoas umas às outras; é a prática de conectar-se ao outro. Captar o que a outra pessoa está sentindo. Aquele que coopera cria bons hábitos e sentimentos puros em relação aos outros e à tarefa.

1) Observe os quadrinhos abaixo e pinte de acordo com a legenda.

SEMPRE		ÀS VEZES	
		NUNCA	

<p>VOCE CUIDA BEM DE SEU MATERIAL ESCOLAR?</p>    	<p>VOCE SEMPRE FAZ SUAS TAREFAS DE CASA?</p>    
<p>VOCE PRESTA ATENÇÃO NA AULA E REALIZA AS TAREFAS DE CLASSE?</p>    	<p>VOCE BRINCA NO PARQUE COM MUITO CUIDADO?</p>    
<p>VOCE JOGA O LIXO NO LIXO?</p>    	<p>VOCE RESPEITA SUA PROFESSORA?</p>    
<p>VOCE FAZ SILÊNCIO NA HORA DA HISTÓRIA?</p>    	<p>VOCE RESPEITA SEUS COLEGAS?</p>    

2) Você já sabe o que é empatia e como você pode cooperar com o próximo.

Faça uma lista das coisas boas que você faz pra ajudar pessoas que convivem com você.

Aula 20- Data: 12/ 03/ 2021 Sexta-feira
Componente Curricular: Língua Portuguesa

Leia com atenção!!

Vivemos um momento que requer muita conscientização e prevenção em relação ao Coronavírus. O novo Coronavírus, até então desconhecido, chamou atenção do mundo já na primeira semana de 2020 pelo alto número de casos. A Educação e a prevenção devem andar juntas!

1) Complete as frases com as palavras abaixo em destaque.

Falta de ar – mãos – contágio – espirro - contato

- * A aglomeração de pessoas facilita o _____ da doença.
- * Devemos evitar o _____ com pessoas contaminadas.
- * As _____ devem ser lavadas várias vezes ao dia para evitar o contágio.
- * O _____ é a expulsão de forma involuntária de qualquer substância estranha como o vírus (poeira, ácaro) que irrita o nariz.
- * A _____ é um dos sintomas do Coronavírus.

2) Mostre que você está bem informado sobre o Coronavírus, colocando **V** ou **F**.

O Coronavírus é contagioso.	
O vírus surgiu no Brasil.	
O vírus é transmitido pelo espirro.	
Devemos frequentar espaços públicos.	
As mãos devem ser lavadas com água e sabão.	
Álcool gel 70° ajuda a eliminar o vírus.	
Tosse não é um sintoma do Coronavírus.	
Covid-19 é o nome do Coronavírus.	
Já existe vacina para esta doença.	
O vírus circula somente na China.	

2) Elabore um cartaz (no espaço abaixo) com medidas de prevenção do COVID-19. (Pode ser desenho ou recorte e colagem).

Aula 21- Data: 13/ 03/ 2021 Sábado

Componente Curricular: Língua Portuguesa e Educação Física

**Brincar, jogar, dançar e se divertir fazem bem para a saúde.
Vamos colocar o corpo em movimento.**

A aula de hoje é pra ser colocada em prática com toda família.

DICA DE HOJE:

- * **pular corda,**
- * **brincar de amarelinha**
- * **fazer jogos com bola.**
- * **mímicas e dança**

ESCOLHA O QUE MAIS GOSTAR, VALE MAIS DE UMA.



1- DESCREVA EM POUCAS LINHAS COMO FOI SUA EXPERIÊNCIA:



Aula 22- Data: 15/ 03/ 2021 Segunda-feira
Componente Curricular: Língua Portuguesa

1-Leia o texto a seguir com atenção:

PANDEMIA

Uma pandemia ocorre quando uma doença espalha-se por uma grande quantidade de regiões no planeta, ou seja, ela não está restrita a apenas uma localidade, estando presente em uma grande área geográfica. Nem todas as doenças podem causar uma pandemia, entretanto, outras podem espalhar-se rapidamente e causar a contaminação de milhares de pessoas.

- a) De acordo com o texto, o que é uma pandemia?

- b) Qual o nome da doença que está causando uma pandemia atualmente?

- c) Cite duas formas de evitar o contágio pelo Coronavírus?

2- Copie as palavras destacadas no texto , separe suas sílabas e classifique-as quanto ao número:

Palavra	Separação	Classificação

Leia o texto abaixo para responder os números 3 e 4.

**Meu medo de cão é geral
Bassê, boxer ou policial
Mal vejo um cachorro
Eu fujo, eu corro,
Que importa a raça do tal!**

*Tatiana Belinky. O livro dos disparates
com os limeriques da Tatiana. São Paulo:
Saraiva, 2001. p. 24.*

3- A frase “**Meu medo de cão é geral**”, quer dizer:

- (A) O menino tem medo de qualquer cachorro.
(B) Ele tem medo do cão Bassê.
(C) Ele tem medo de qualquer animal.
(D) O menino tem medo de cão policial.

4- De acordo o texto o menino tem medo de:

- (A) Policial. (B) Gato. (C) Cobra. (D) Cachorro.



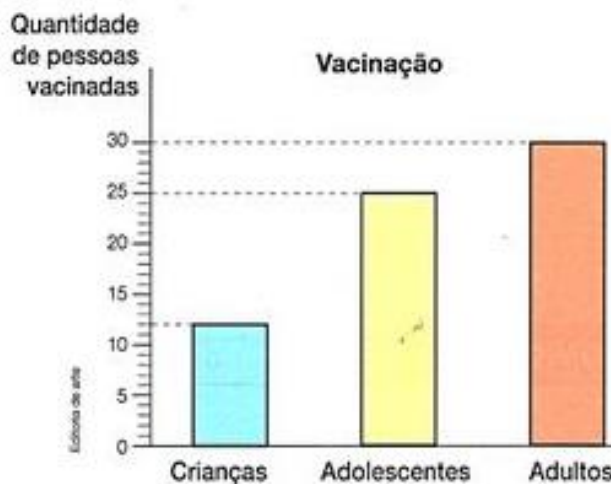
5- Observe as palavras a seguir, elas possuem acento, mas Joaquim esqueceu qual usar.

Ajude Joaquim acentuando corretamente as palavras.

GEOGRAFICA CONTAGIO VOCE HABITOS CORONAVIRUS MASCARA

Aula 23- Data: 16/ 03/ 2021 Terça -feira
Componente Curricular: Matemática

1- A maneira mais eficaz de se prevenir contra doenças é a vacina. Ao se vacinar, a pessoa fica imunizada. Por isso, é muito importante participar das campanhas de vacinação em todas as idades. Observe no gráfico quantas pessoas, foram vacinadas no posto de saúde do bairro onde João mora.



- a) Quantas crianças foram vacinadas? _____
- b) Quantos foram os adolescentes vacinados? _____
- c) E os adultos? _____
- d) Ao todo quantas pessoas receberam a vacina neste dia? _____

2- A campanha de vacinação contra a covid 19 já começou. Em nossa cidade **3456** pessoas serão vacinadas na primeira fase. Observe o número destacado:

a) Que algarismo ocupa a ordem dos milhares?

- (A) 6 (B) 5 (C) 4 (D) 3

b) Quanto vale o número 4? (A) 4 (B) 40 (C) 400 (D) 346

d) Decomponha esse número:



3- Oba, desafios!

a- Ao pagar um par de sapatos, que custava R\$ 74,00 com uma nota de R\$ 100,00 quanto Mariana receberá de troco?

Cálculo



Resposta: _____

b- Na escola "Ensinar", o horário da entrada é as 7:00 e o horário de saída é as 11:20.

Entrada- 7:00
Saída - 11:20

O período da entrada até a saída tem a duração de:

- (A) 4 horas e 10 minutos. (B) 4 horas.
(C) 4 horas e 20 minutos. (D) 3 horas.

c- Estude a tabuada de multiplicar.



O que é coronavírus? (COVID-19)

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do Coronavírus foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China. Provoca a doença chamada de Coronavírus (COVID-19).

Os primeiros casos de Coronavírus em humanos foram isolados pela primeira vez em 1937. No entanto, foi em 1965 que o vírus foi descrito como Coronavírus, em decorrência do perfil na microscopia, parecendo uma coroa.

A maioria das pessoas se infecta com coronavírus comuns ao longo da vida, sendo as crianças pequenas mais propensas a se infectarem com o tipo mais comum do vírus. Os coronavírus mais comuns que infectam humanos são o Alpha Coronavírus 229E e NL63 e Beta Coronavírus OC43, HKU1...

1- O texto "O que é coronavírus? (COVID-19)" apresenta informações importantes para o entendimento da doença causada por esse vírus. Para quais pessoas esse texto foi escrito?

- (A) Somente para as crianças.
- (B) Para professores que ministram aulas em universidades.
- (C) Para pessoas adultas.
- (D) Para sociedade em geral: crianças, jovens e adultos.



2- Os textos em geral desempenham uma função específica, como, por exemplo: informar, entreter entre outros. Qual é a principal função do texto "O que é coronavírus? (COVID-19)"?

- (A) Divertir
- (B) Informar
- (C) Expressar sentimentos
- (D) Expor uma opinião


MATEMÁTICA - 3- Resolva as questões a seguir:

a) 1226 pessoas estão precisando de adquirir álcool em gel, mas a farmácia local só possui 876 frascos. Quantos frascos faltam para atender a todos?

Cálculo 

Resposta: _____

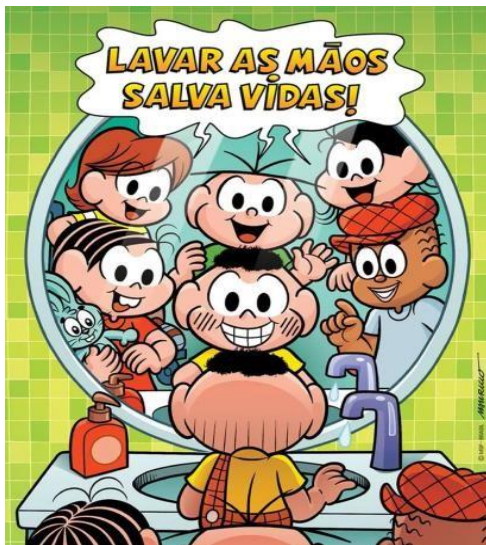
b) De acordo com uma ONG da cidade de São Pedro a cada dia em média 54 pessoas são detectadas com algum tipo de sintoma gripal. No final de uma semana quantas pessoas terão sintomas gripais?

Cálculo 

Resposta: _____

Aula 25- Data: 18/ 03/ 2021 Quinta -feira
Componente Curricular: Língua Portuguesa e Matemática

Observe o cartaz:

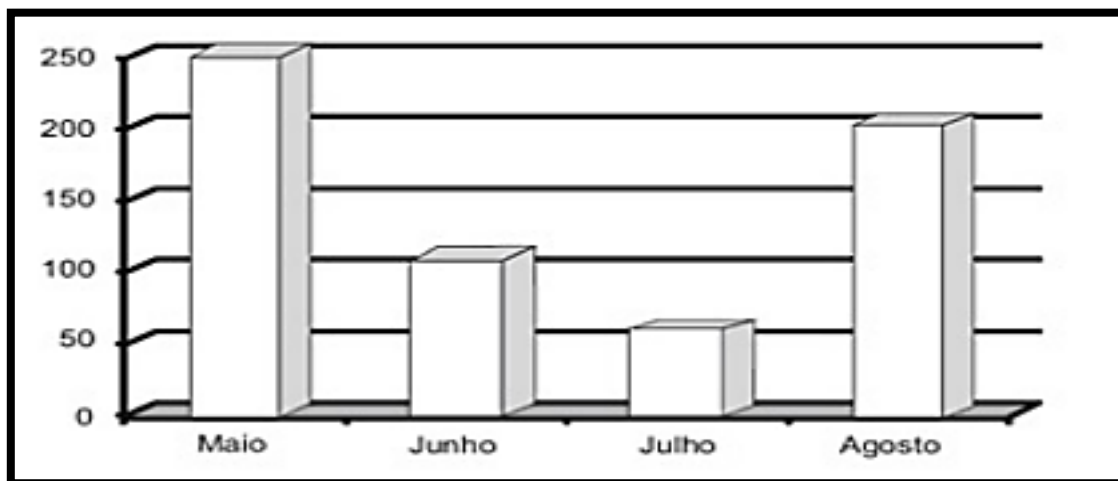


1- Lemos a seguinte frase no cartaz: “LAVAR AS MÃOS SALVA VIDAS!”. Por que lavar as mãos pode salvar vidas?

- (A) Porque as mão ficam cheirosas.
- (B) Porque é uma maneira de evitar a transmissão de vírus.
- (C) Porque é uma forma de agradecer aos pais.
- (D) Porque é necessário para participar de algumas brincadeiras

2- O que mais podemos fazer para nos proteger e não ficar doente?

3- O gráfico a seguir mostra a quantidade de produtos de higiene vendidos em uma loja nos meses de maio, junho, julho e agosto.



De acordo com o gráfico, em que mês a loja vendeu mais?

- a) (A) Julho. (B) Agosto. (C) Maio. (D) Junho.

Em que mês a loja vendeu menos?

- b) (A) Julho. (B) Agosto. (C) Maio. (D) Junho.

Se somarmos a quantidade de produtos de julho e agosto teremos a mesma quantidade de qual mês?

- c) (A) Julho. (B) Agosto. (C) Maio. (D) Junho.

Aula 26- Data: 22/ 03/ 2021 Segunda -feira
Componente Curricular: Língua Portuguesa e Ciências

1- Leia com atenção uma parte da letra da música “**Comer, comer**” cantada pela dupla Patati Patatá. Ela fala de alimentação.

“Quero acordar bem cedinho
Fazer um lanchinho
Laranja, café, leite e pão
Quero também chocolate,
iogurte, abacate
Biscoito, presunto e melão
Quero comer toda hora uma
torta de amora
Bolinha de anis ou caju
Eu gosto mais de torrada
E uma baita fritada de carne de
cobra e tatu

Eu gosto mais de torrada
E uma baita fritada de carne de
cobra e tatu
Até de tatu? De cobra faz mal,
mas que comilão
Nham, nham, nham

Comer comer, comer, comer
É o melhor para poder crescer
Comer comer, comer, comer
É o melhor para poder crescer

A música da dupla de palhaços fala de alimentação. Lendo a letra da música podemos perceber que:

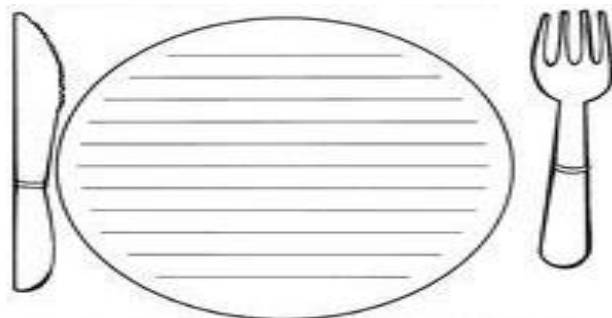
- + A música fala em acordar:
(A) Tarde (B) Cedo (C) Na hora do almoço
- + Como é o personagem da música?
(A) Preguiçoso
(B) Engraçado
(C) Guloso
- + A música diz que comer é bom para quê?



- + E você, o que mais gosta de comer?

2-Os alimentos são essenciais para a manutenção da vida. A alimentação precisa ser balanceada e variada para fazer crescer.

Escreva o nome de alimentos considerados saudáveis.



- 2- Encontre no texto o maior número de palavras que rimam. _____

Aula 27- Data: 23/ 03/ 2021 Terça -feira
Componente Curricular: Matemática

Boletim Coronavírus (04/01): 439.345 casos confirmados no RJ

1- O número citado no boletim possui:
 (A) 5 algarismos (B) 3 algarismos (C) 6 algarismos

2- Quanto vale o número 9?
 (A) 90
 (B) 900
 (C) 9000

3- Como se lê esse número?
 (A) Quatrocentos e trinta e nove mil, trezentos e quarenta e cinco
 (B) Quatrocentos e trinta e nove mil, trezentos e cinco
 (C) Quarenta mil, trezentos e noventa e cinco



4- Agora decomponha os números abaixo:
 a) 1286 _____
 b) 152 _____
 c) 5459 _____
 d) 221.223 _____
 e) 1.052 _____

5- Faça como o exemplo e decomponha os números.
 Exemplo – $15\ 758 = 1 \times 10\ 000 + 5 \times 1\ 000 + 7 \times 100 + 5 \times 10 + 8 \times 1$
 $= 10\ 000 + 5\ 000 + 700 + 50 + 8$

a) $12\ 235 =$ _____

b) $3454 =$ _____

c) $29232 =$ _____

6- Resolva os cálculos formando palavras e depois descubra a frase:

76	45	30	3	16	57	13	9
ção	Quan	mais	to	pre	pro	te	ven
20+25	10-7		14+16		35-19		15-6
34+42	25+5	26+31		65-52		100- 24	



HÁBITOS DE HIGIENE

É muito importante para a saúde manter os hábitos de higiene pessoal, para isso temos que tomar banho diariamente e usar roupas limpas. Escovar os dentes após as refeições e antes de dormir. É preciso lavar sempre as mãos após usar o banheiro e antes das refeições. Manter as unhas curtas e limpas. Não andar descalço.

Para manter o corpo hidratado é preciso beber bastante água, e esta tem que ser filtrada ou fervida.

É essencial alimentar-se de forma saudável e estar bem atento a conservação dos alimentos.

Para ter uma boa saúde devemos dormir no mínimo oito horas por dia em um quarto limpo e arejado. Pois é durante o sono que o ser humano produz grande parte dos hormônios para seu crescimento e desenvolvimento, e é neste período também que nós selecionamos e guardamos as informações adquiridas durante o dia.

Para ter uma boa saúde mental é sempre bom ler bons livros e ouvir boas músicas. Passear ao ar livre, praticar esportes e brincar.

Compreendendo o texto:

1- Cite 3 cuidados que devemos ter em relação a higiene pessoal.

2- O que devemos fazer para nos hidratar?

3- Como deve ser a água ideal para bebermos?

4- Com relação aos alimentos em que devemos ficar atentos?

- (A) A conservação dos alimentos.
- (B) Comer em muita quantidade.
- (C) A beleza dos alimentos.

5- Quantas horas nós devemos dormir por dia?

- (A) 12 horas
- (B) 6 horas
- (C) 8 horas

6- Ana estava assistindo TV e viu uma reportagem sobre a quantidade de pessoas que não possuem água encanada no Brasil. Veja o número citado na reportagem:

**Quantidade de famílias sem
água encanada**

300 071

O número escrito é?

- (A) três mil e setenta e um.
- (B) trezentos mil e setenta e um.
- (C) trezentos mil e setecentos e um.
- (D) três milhões e setenta e um.



Ter amigos é fundamental. Os amigos podem ajudar a melhorar a qualidade de vida, podem auxiliar na integração social e nos ajudar a manter nossa saúde mental.



1- Após ler a tirinha, assinale a alternativa correta:

- (A) Cebolinha e Cascão são irmãos.
- (B) Os dois personagens parecem estar tristes.
- (C) Cascão mora na casa do Cebolinha.
- (D) Os dois amigos são como dois irmão que moram em casas diferentes.

2- Que sentimento os dois sentem um pelo o outro?

- (A) raiva
- (B) amizade
- (C) decepção

3- Classifique a palavra amizade quanto ao número de sílabas:

- (A) trissílaba (B) Dissílaba (C) Polissílaba



4- ...Que não mora na mesma casa! A frase do segundo quadrinho possui ponto de:

- (A) Exclamação
- (B) Interrogação
- (C) Final

5- E você, possui muitos amigos? Faça um pequeno texto falando da importância dos seus amigos para você. Capriche!

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Hoje é dia de soltar a imaginação e criar a sua própria historinha.

Observe os quadrinhos e escreva nos balões o diálogo entre os personagens. Como você acha que a história continuou?

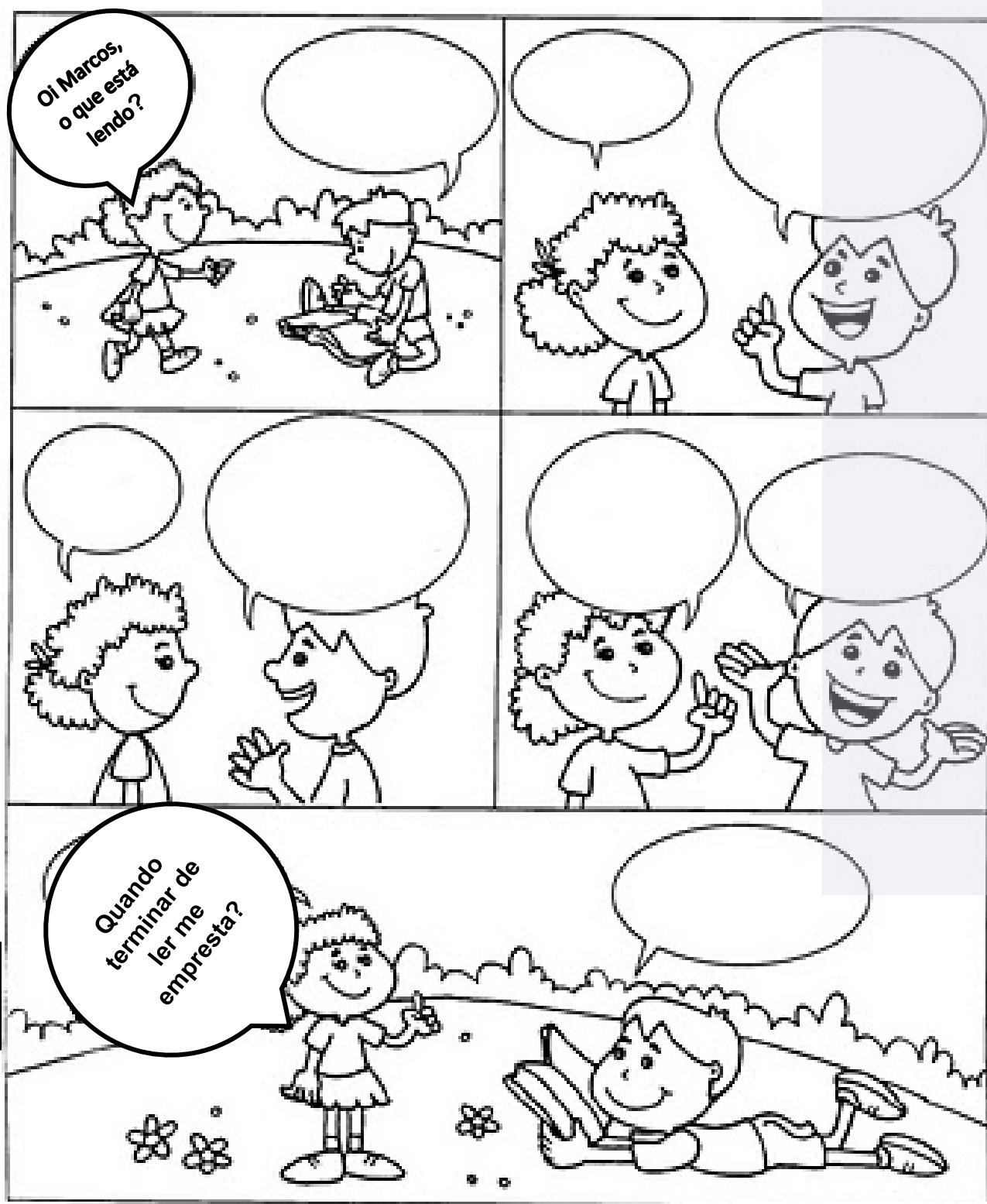


Figura 1

Nós, seres humanos, somos dotados de emoções, que estão presentes em todos os instantes da nossa vida. Não importa a idade ou a situação, os sentimentos sempre vão nos acompanhar. Eles podem ser positivos e negativos, previsíveis ou chegar de surpresa.

Alguns de nós podem ter mais facilidade em expressá-los, enquanto outros tentam escondê-los.

1- Neste tempo de pandemia muitos tem sido os sentimentos que nos tem acompanhado por conta do isolamento e das incertezas que temos sentido.

Pense em como você tem se sentido ultimamente. Que tipo de emoção tem feito parte do seu dia a dia?

Desenhe no rosto ao lado:



2-Agora observe as crianças abaixo. Escreva uma frase dizendo como você acha que elas estão se sentindo.



3- Leia a história abaixo:



No fim da história, a expressão do Chico Bento indica que ele ficou?

- (A) Apavorado (B) Feliz (C) Calmo (D) Nervoso

Aula 32- Data: 29/ 03/ 2021-Segunda-feira
Componente Curricular: Língua Portuguesa e Matemática

1- Leia a poesia e responda as questões:

Aprendi...
Que ouvir uma palavra de carinho...
faz bem para saúde!
Que um gesto de amor...
sempre aquece o coração!
Que o julgamento alheio...
não é importante!
Que se deve ser criança...
a vida toda!
Que é preciso...
cultivar a paz interior!
Que sonhar...
é preciso!
E que o mais importante de tudo...
é que somos livres para as nossas
escolhas!
Não podemos viver apenas para nós
mesmos!
Mil fibras nos conectam com outras
pessoas
e por essas fibras nossas ações vão
como causas...
E voltam para nós como efeito!
Aproveite ao máximo cada instante
de sua vida,
Pois ele é único!
Autor desconhecido

1- O texto diz: que ouvir uma palavra de carinho faz bem para saúde. Escreva o que você entende sobre essa afirmação.

2- Que sonhos tem para o futuro?

3- Não podemos viver apenas para nós. O que significa para você essa frase?

4- Retire do texto:
Uma frase exclamativa.

5- Dois verbos. _____

6- Um substantivo. _____

7- Um adjetivo. _____

PROBLEMATIZANDO...


Pense, calcule e responda:

1 -Uma empresa comprou 5 litros de álcool em gel para distribuir igualmente para seus 10 funcionários para que possam utilizar como meio de prevenção ao contágio. Sabemos que 5 litros correspondem a 5000 ml. Quanto cada funcionário recebeu?

Cálculo 

Resposta: _____

A mesma empresa pagou R\$90,00 no galão de 5l. Então, quanto custou cada litro do álcool em gel?

Cálculo 

Resposta: _____



Vacinação

A **vacinação** é um procedimento de extrema importância, pois, por meio dela, o **organismo é estimulado a proteger-se** de determinadas doenças. Devido à maior vulnerabilidade de crianças e bebês, a vacinação destes deve seguir rigorosamente o calendário de vacinação existente no país. Entretanto, é importante destacar que adultos também devem ficar atentos ao calendário, pois algumas vacinas também devem ser administradas nessa fase da vida. O **Brasil** apresenta **um dos maiores programas de vacinação do mundo**, disponibilizando na rede pública vacinas contra diversas enfermidades.

Importância da vacinação

A **vacinação** é umas das principais formas de proteção contra doenças causadas por vírus e bactérias, as quais podem ser graves e até levar a óbito. Dessa forma, as vacinas estimulam o nosso **sistema imunológico** a preparar a **defesa** contra um agente infeccioso causador de determinada doença.

1 – Faça uma pesquisa em casa (com um responsável ou na sua carteira de vacinação) e responda:

- a) Você já tomou vacina para alguma doença? _____
- b) Para qual ou quais doenças? _____
- c) Você acha que a vacinação para o coronavírus importante? Por que?

2 – Agora forme 3 palavras com as iniciais da palavra abaixo:

C			
O			
R			
O			
N			
A			
V			
I			
R			
U			
S			

3 - Escreva o nome próprio de:

- a) sua mãe; _____
- b) um amigo (a): _____
- c) sua professora: _____
- d) sua Escola: _____



1-Leia o texto e responder algumas questões:

Crescer saudável

Eu ainda sou criança,
mas preciso saber .
O que é que faço .
Se saudável quero ser.

Devo alimentar-me bem.
Leite pão ou cereais.
Não esquecendo nunca a fruta e
todos vegetais.

Deitar cedo e dormir bem,
também é essencial.
Pois se andamos cansados.
Tudo parece correr mal.



Praticar um bom desporto.
Brincar muito e até correr.
Também é muito importante,
para eu me desenvolver.

Mas ser saudável também,
é estudar e aprender.
Ler bons livros conversar,
ter amigos a valer.

Enfim, tudo faz parte,
do processo de crescer.
Pois eu quero ser saudável,
e muitos anos viver.
Rosarinho 07/04/2010

- 1- Hora de responder algumas perguntas:
a- O que você entende por ser saudável?

- b- Que alimentos fazem bem a saúde ? Quais devemos evitar? Dê alguns exemplos.

- c- Tem atividades que fazem bem para nossa saúde mental. Que atividades são essas?

- d- Praticar esportes faz bem para a saúde do corpo e da mente. Você pratica algum esporte ou gostaria de praticar?

Hora de produzir um texto e fazer uma ilustração bem bonita!!

Pense em tudo que aprendeu sobre o que faz bem para saúde e escreva um pouco sobre isso. Para um texto ficar bem escrito, tem que ter início meio e fim !!! Não se esqueça de ilustrar seu texto com desenhos bem bonitos!!!
