

4º

Escola:

Aluno:

SEMANA

13

CADERNO DE ATIVIDADES REMOTAS



ESCOLA
em casa



PREFEITURA DE
GUAMARÉ
TRABALHANDO POR VOCÊ

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

ORIENTAÇÃO AOS RESPONSÁVEIS

Essa atividade deverá ser realizada de acordo com os pontos abaixo.

1. Realizar a leitura do texto “Cuidando do Corpo” e responder as questões das letras A, B e C, marcando com um (x);
2. ler as palavras e em seguida separá-las, classificando quanto ao número de sílabas;
3. ler atentamente as opções abaixo, e em seguida marcar com um (x) no quadradinho cuja a atitude é considerada correta;
4. Escrever a primeira letra de cada imagem e ao final ler a frase que se formou. Observar se é necessário acento ortográfico em algumas letras e acentuar corretamente.
5. Observar e ler as informações contidas na pirâmide abaixo e responder as questões que seguem.

.....

1. leia o texto, e observe alguns cuidados necessários com o nosso corpo. Em seguida responda as questões abaixo, marcando a alternativa correta.

CUIDANDO DO CORPO

CUIDE BEM DE SUA BOCA,
DE SUA LÍNGUA E DOS DENTES.
PORQUE, SE VOCÊ NÃO CUIDAR,
PODE SOFRER, DE REPENTE,
DE PROBLEMAS DE SAÚDE
QUE PREJUDICAM A GENTE.



TODA PELE DO SEU CORPO
DÁ A ELE PROTEÇÃO.
MAS, PARA ISSO, TODO DIA,
ELA QUER ÁGUA E SABÃO.



PELOS POROS QUE HÁ NA PELE
VOCÊ PODE TRANSPIRAR.
E, ASSIM AS IMPUREZAS
VAI PODENDO ELIMINIAR.



A) Qual é o título do texto?

- cuidando do corpo
- cuidando do meio ambiente
- cuidando dos rios

B) O que pode acontecer se não cuidarmos da nossa boca, fazendo a higiene corretamente?

- ficamos sempre saudáveis
- podemos sofrer de problemas de saúde
- não é necessário fazer a higiene corretamente

C) Por qual parte do corpo podemos transpirar?

- pelas mãos
- pelos poros que há na pele
- não transpiramos

2. Com atenção, leia as palavras do quadro abaixo, e em seguida separe as sílabas e classifique-as quanto ao número de sílabas:

PALAVRA	SEPARAÇÃO DE SÍLABAS	QUANTIDADE DE SÍLABAS
ESCOVA		
TOALHA		
PENTE		
SABONETE		
CONTONETE		
TESOURA		
CREME DENTAL		

5. De olho na informação! Observe e leia as informações contidas na pirâmide.

PIRÂMIDE DE ATIVIDADE FÍSICA



a) Quais das práticas de atividades físicas mostradas na pirâmide, devemos fazer diariamente?

b) De acordo com a pirâmide acima, o que devemos fazer de 3 a 5 vezes por semana?

c) Você pratica alguma das atividades físicas mostrada na pirâmide? Se sua resposta for sim, qual (ais)?

ORIENTAÇÃO AOS RESPONSÁVEIS

Essa atividade deverá ser realizada de acordo com os pontos abaixo:

1. Realizar a leitura do texto “De olho no ritmo” e responder as questões das letras A, B e C, marcando com um (x);
2. Ler as palavras abaixo, e separar o nome dos alimentos em duas colunas (naturais e industrializados);
3. Situação problema. Ler calmamente as questões que seguem e responder com atenção, fazendo os cálculos nos espaços abaixo de cada questão;
4. Observar o gráfico ilustrado e responder as sugestões das letras A e B.
5. De acordo com o gráfico, completar a tabela abaixo, escrevendo o nome das brincadeiras e suas respectivas quantidades, da menor quantidade para a maior.

.....

1. Após realizar a leitura do texto abaixo, responda atentamente as questões que seguem.

DE OLHO NO RÍTMO

Você sabe por que as pessoas costumam dizer que é importante praticar ATIVIDADES FÍSICAS? De maneira geral, é porque nos sentimos bem quando o corpo está em atividade física dentro de um ritmo confortável. Mas não é só isso! Fazer atividade física regularmente pode nos trazer vários benefícios: para o coração, os vasos sanguíneos e para os músculos: torna-se mais fácil controlar o peso, melhora a coordenação dos nossos movimentos, adquirindo melhor flexibilidade. Não se esqueça de que junto das atividades físicas devemos manter uma alimentação saudável, nos alimentando com alimentos naturais, evitando na medida do possível os alimentos industrializados, pois contém grande teor de conservantes. Então! Comece a se exercitar, se alimente bem e fique de olho no ritmo.

Texto retirado da internet em SOS Professor- atividadesosprofessoratividades.com- de-olho-no-ritmo.

A) Você considera ser importante a prática de esportes juntamente com uma boa alimentação?

() Sim () Não

Por quê?

B) O que são alimentos naturais?

C) Você consome mais alimentos naturais ou industrializados?

2. Leia as palavras abaixo, e separe o nome dos alimentos em duas colunas (naturais e industrializados).

TOMATE - CARNE - FEIJÃO - OVOS - ALFACE - IORGUTE
BISCOITO RECHEADO -MANTEIGA - MACARRÃO - PEIXE

NATURAIS	INDUSTRIALIZADOS

3. Situação problema. Leia calmamente as questões que seguem e responda com atenção.

A) Júlia foi ao supermercado e comprou alguns alimentos saudáveis. Ela comprou 20 bananas, 08 maçãs e 03 iogurtes natural, qual a quantidades de alimentos que ela comprou?

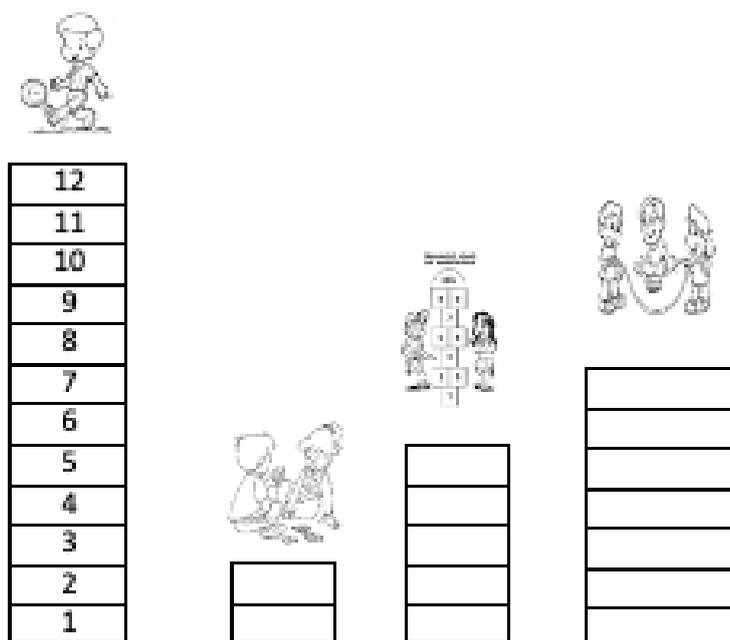
B) Paulo foi ao dentista e ele recomendou escovar os dentes 3 vezes ao dia, logo após as refeições. Sabemos que uma semana tem 7 dias. Quantas vezes Paulo deverá escovar os dentes durante a semana?

C) Pensando na higiene bucal de seus netos, vovó Isaura comprou 15 cremes dentais. Ela irá dividir esses cremes dentais entre seus 5 netos. Quantas cremes dentais cada um neto irá receber?

D) Após aderir a uma qualidade de vida saudável, com boa alimentação e atividade física regularmente, Mateus perdeu 24 quilos, em um ano. Sabemos que um ano tem 12 meses, quantos quilos ele perdeu em cada mês?

4. Contando e registrando...Gráfico brincadeira preferida!

Sabe-se que movimentar o corpo é um bem necessário para nossa saúde. Assim a professora do 4º ano, fez uma votação para escolher a brincadeira preferida pelos alunos da turma. Com os votos obtidos, eles montaram o gráfico abaixo. Observe e responda as questões seguintes.



A) Qual é a brincadeira preferida da turma?

B) Qual é a brincadeira que teve menos votos?

5. De acordo com o gráfico, complete a tabela abaixo, escrevendo o nome das brincadeiras e suas respectivas quantidades, da menor quantidade para a maior:

NOME DA BRINCADEIRA	QUANTIDADE

ORIENTAÇÃO AOS RESPONSÁVEIS

Siga os comandos abaixo para a realização desta atividade.

1. ler o texto, e observar alguns cuidados necessários com o corpo. Em seguida responder as questões A, B e C, marcando a alternativa correta;
2. Responder as questões: A, B e C, de acordo com o conhecimento e entendimento sobre a temática;
3. Encontrar no caça palavra, os nomes que estão no quadro ao lado. Pode destacar com canetinhas coloridas ou lápis;
4. Queremos saber um pouco sobre a rotina diária do aluno, e como faz para ter bons hábitos e cuidados de higiene com o corpo;
5. Pesquisar marcas de produtos de higiene e limpeza usados pela família e escrever os nomes nos espaços abaixo. Em seguida colar o rótulo de um produto usado na higiene do ambiente, no espaço indicado da questão A. Pode desenhar se preferir.

.....

1. leia o texto, e observe alguns cuidados necessários com o nosso corpo. Em seguida responda as questões abaixo, marcando a alternativa correta.

HÁBITOS DE HIGIENE

É um conjunto de cuidados que as pessoas devem ter com seu corpo e sua mente para ter melhores condições de bem-estar e saúde. Consiste em medidas que garantem a limpeza do corpo, da mente e do ambiente, a fim de garantir a qualidade de vida das pessoas. A palavra higiene é de origem grega que significa 'hygeinos' que quer dizer o que é saudável. Além de proteger contra possíveis doenças, também ajuda na autoestima das pessoas, pois com a higiene, elas se sentem mais confortáveis e confiantes. A lavagem diária tem como prerrogativas também, a manutenção da saúde individual e a proteção contra os mais diversos agentes externos. Os hábitos de higiene no Brasil não eram tão cultivados antigamente. Em 1800 as residências não tinham banheiros e tudo era feito em penicos e bacias, que eram levados para longe pelos escravos. Em 1808, a família Real instalou água encanada no município do Rio de Janeiro, o primeiro no país a ter água encanada.

*Hábitos de higiene. 10 p;Il. (série plano de aula; Ciências)
1. Ensino Fundamental- Ciências 2. Ciências Naturais
3- Meio Ambiente 4. Plantas-Identificação I. Título II. Série*

A) Qual o significado da palavra 'hygeinos'?

- Saudável Limpo Higiene

B) Em qual ano foi instalada água encanada no Rio de Janeiro?

- 1800 1801 1808

C) Em 1800 as residências não tinham banheiros. Como era realizada a higienização da Família Real?

- em espaço aberto Em penicos e bacias No sanitário

2. Responda as questões a seguir, de acordo com o seu conhecimento e entendimento sobre a temática.

A) Para ter uma boa saúde é necessário cuidar do corpo e do ambiente. Isso significa dizer que precisamos ter:

- Hábitos de higiene física
 Hábitos de higiene ambiental
 Hábitos de higiene física e ambiental
 Nenhum hábito de higiene

B) Quando adquirimos hábitos de higiene poderemos ter:

- Uma vida mais longa
 Uma vida mais curta
 Problemas de saúde
 Menos saúde

C) Para manter a higiene física precisamos:

- Lavar as mãos, tomar banho e escovar os dentes várias vezes ao dia
 Não lavar as mãos, tomar banho e escovar os dentes durante o dia
 Lavar as mãos, tomar banho e escovar os dentes uma vez por semana
 Lavar as mãos, tomar banho e escovar os dentes uma vez por mês

A) após realizar a pesquisa, cole no espaço abaixo o rótulo de um produto usado na higiene do corpo e outro usado na higiene do ambiente. se não tiver rótulo disponível pode desenhar.

Cole ou desenhe aqui

ORIENTAÇÃO AOS RESPONSÁVEIS

1. Realizar a leitura do texto “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL” e responder as questões das letras A e B, marcando com um (x);
2. ESCOLHENDO O CARDÁPIO. Ler o nome dos alimentos e pintar as carinhas que corresponde a alimentação preferida do aluno. Pode colorir a carinha ou escrever a preferência.
3. Escrever nos locais indicados, o que o (a) aluno costuma comer nas principais refeições!
4. JOGO DOS SETE ERROS. Observar atentamente as duas imagens, e localizar o que há de diferente, sugere-se marcar com um (x) as diferenças encontradas!

.....

1. Leia o texto “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL” e responda as questões seguintes:

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PARA CRESCER FORTE E SAUDÁVEL É PRECISO COMER DIÁRIAMENTE ALIMENTOS COMO CEREAIS (ARROZ, MILHO), TUBÉRCULOS (BATATAS), RAÍZES (MANDIOCA, MACAXEIRA, AIMPIM) CARNES E PEIXES, PÃES E MASSAS, DISTRIBUINDO ESSES ALIMENTOS NAS REFEIÇÕES E LANCHES AO LONGO DO DIA. ALÉM DE COMER LEGUMES E VERDURAS NAS DUAS PRINCIPAIS REFEIÇÕES DO DIA E FRUTAS NAS SOBREMESSAS E LANCHES.

WWW.MESTREDOSABER.COM.BR

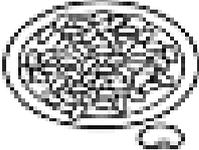
A) Porque é preciso comer diariamente alimentos como: cereais, tubérculos, raízes, carnes e peixes, pães e massas

- () Para ter saúde mental equilibrada
- () Para crescer fortes e saudáveis
- () para viver mais

B) O que devemos comer nas sobremessa e lanches?

- () Biscoito recheado
- () Frutas
- () legumes e carnes

2. ESCOLHENDO O CARDÁPIO. Com muita atenção, pinte as carinhas que corresponde a sua preferência pelos alimentos indicados. Fique à vontade, pode colorir a carinha ou escrever a preferência.

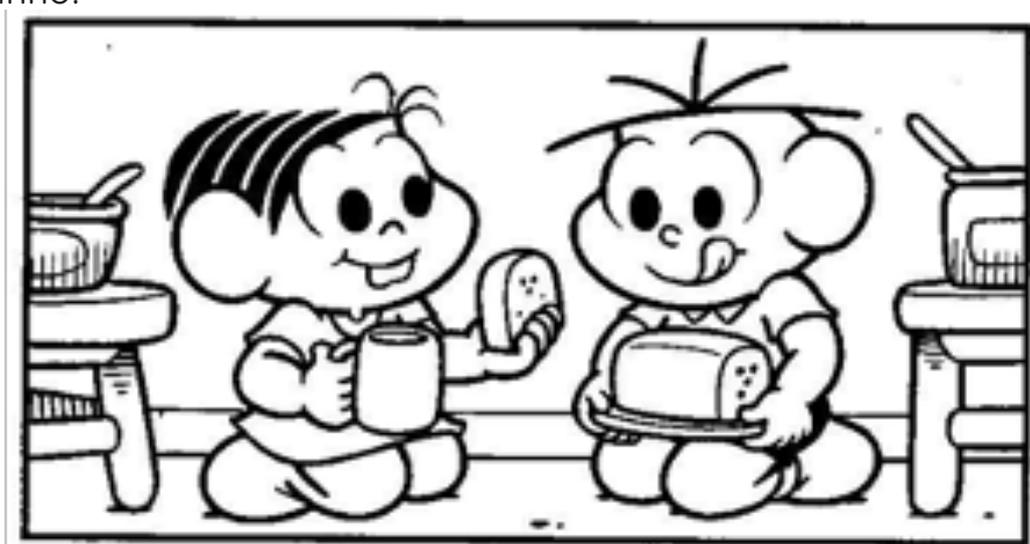
ALIMENTOS	GOSTO	NAO GOSTO
		
<p>LEITE</p> 		
<p>OVO</p> 		
<p>PEIXE</p> 		
<p>FEIJAO</p> 		
<p>LARANJA</p> 		
<p>BETERRABA</p> 		
<p>PAO</p> 		

3. Queremos saber um pouco mais a respeito de sua preferência pelos alimentos. O que você costuma comer nas principais refeições? Escreva nos espaços abaixo!

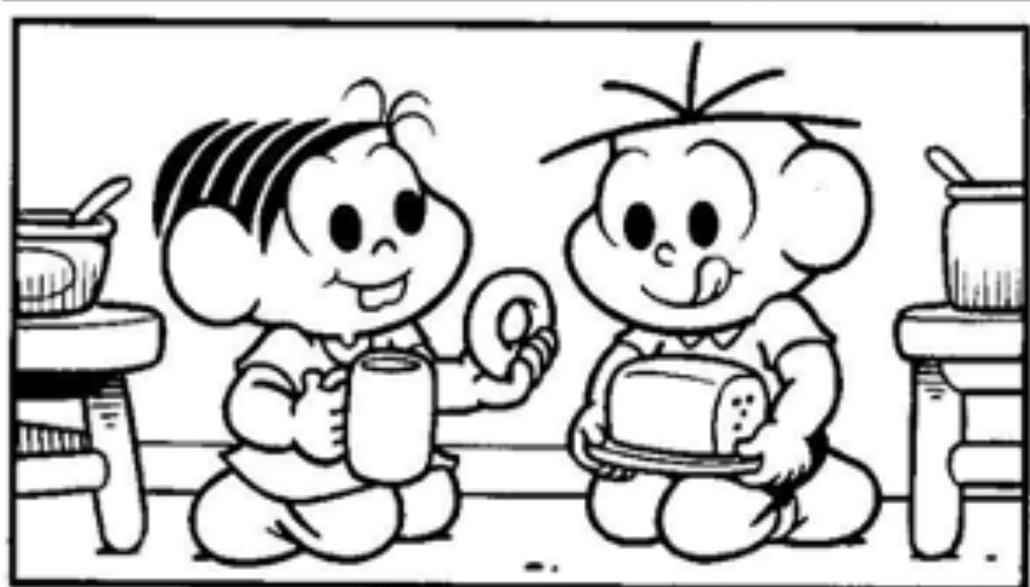
CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	JANTA

4. JOGO DOS SETE ERROS.

Parece que a Mônica e o Cebolinha estão sossegados saboreando um gostoso lanchinho!



Antes que essa harmonia acabe, vamos encontrar as 7 diferenças existentes entre as ilustrações?



ORIENTAÇÃO AOS RESPONSÁVEIS

Essa atividade deverá ser realizada de acordo com os pontos abaixo.

1. Ajudar o aluno a preparar uma receita saudável de sua preferência e escrever o passo a passo no lugar indicado

.....

• **Sabemos que a alimentação saudável é o mais recomendado para uma boa qualidade de vida. Assim, sugerimos que com ajuda de um adulto, prepare uma alimentação saudável, e registre no espaço abaixo! Depois é só saborear com a família.**



INGREDIENTES	MODO DE PREPARO

Sugestões de brincadeiras para fazer com toda a família!



Dança das cadeiras

As únicas coisas necessárias são cadeiras e em um número a menos do que a quantidade de participantes. O objetivo da atividade é conseguir se sentar quando a música parar de tocar.

www.ESTUDOKIDS.com.br

EstudoKids



Corrida de três pernas

Cada pessoa da dupla deve ter um pé amarrado ao do colega, fazendo com que pareça que eles têm três pernas. O objetivo é atravessar primeiro até a linha de chegada.

www.ESTUDOKIDS.com.br

EstudoKids

Carrinho de mão

Aqui um dos participantes segura o outro pelos pés, enquanto ele está com as mãos no chão. O objetivo também é atravessar a linha de chegada em menos tempo.



Corrida do saco

Aqui você precisa apenas de vários sacos feitos com tecido, nylon ou outro material resistente. O objetivo é que cada competidor entre em um dos sacos e tente atravessar primeiro a linha de chegada.



www.ESTUDOKIDS.com.br



PREFEITURA DE
GUAMARÉ
TRABALHANDO POR VOCÊ

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Responsáveis pela elaboração das atividades

.....

Francineide Ciríaco Tavares Dantas

Josélia Isídrio Rodrigues De Souza

Marcília Dherlânia Dos Santos Olegário Gonçalves

Maria das Vitórias Araújo- Educação Especial



PREFEITURA DE
GUAMARÉ

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

