

1º ANO

CIÊNCIAS DA NATUREZA

Superintendência de
Educação Infantil e
Ensino Fundamental

Secretaria de
Estado da
Educação



ATIVIDADE 7

TEMA: RESPEITO À DIVERSIDADE

HABILIDADES ESSENCIAIS: (GO-EF01CI09) IDENTIFICAR E ADOTAR ATITUDES DE AUTOCUIDADO PARA A PRESERVAÇÃO DA INTEGRIDADE FÍSICA E EMOCIONAL, COM ATENÇÃO AO COMBATE AO ABUSO SEXUAL INFANTIL; (GO-EF01CI08) COMPREENDER A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO COTIDIANO, A PARTIR DA ANÁLISE DOS LANCHES SERVIDOS NA INSTITUIÇÃO ESCOLAR.

NOME:

UNIDADE ESCOLAR:

PEÇA AJUDA PARA A LEITURA DO TEXTO.

MINHA SAÚDE E MEU CORPO

TER UMA BOA SAÚDE É ALGO IMPORTANTE PARA TODOS E OS HÁBITOS DE HIGIENE, A ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E OUTROS CUIDADOS COM O CORPO AJUDAM VOCÊ A SE MANTER SAUDÁVEL. ESSES HÁBITOS DIMINUEM OS RISCOS DE CONTRAIRMOS DOENÇAS E CONTRIBUEM PARA NOS SENTIRMOS BEM E DISPOSTOS PARA FAZER VÁRIAS ATIVIDADES, INCLUSIVE BRINCAR.

CUIDAR DO NOSSO CORPO É MUITO IMPORTANTE! PARA ISSO, É NECESSÁRIO QUE ESSES CUIDADOS SEJAM FREQUENTES E FAÇAM PARTE DA SUA ROTINA. DEVEMOS TOMAR BANHO TODOS OS DIAS E NOSSAS ROUPAS TAMBÉM PRECISAM SER TROCADAS DIARIAMENTE, POIS ACUMULAM SUJEIRAS E SUOR.

DEPOIS DE USARMOS O BANHEIRO É IMPORTANTE LAVAR AS MÃOS. ASSIM COMO DEVEMOS LAVAR AS MÃOS ANTES DAS REFEIÇÕES PARA EVITAR QUE SUJEIRAS SEJAM INGERIDAS JUNTAS COM O ALIMENTO QUE ESTAMOS COMENDO.

Disponível em: <https://ensinarhoje.com/cuidados-com-o-corpo-e-higiene-1o-ano/>. Acesso em: 22 de mar. de 2021.

1. MARQUE COM UM (x) AS ALTERNATIVAS CORRETAS.

PARA TER UMA BOA SAÚDE É PRECISO

- () TOMAR BANHO TODOS OS DIAS
- () TER UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA;
- () ESCOVAR OS DENTES UMA VEZ POR SEMANA
- () COMER COM AS MÃOS SUJAS
- () MANTER OS CABELOS LIMPOS

DEVEMOS CUIDAR DAS NOSSAS MÃOS E UNHAS MANTENDO-AS SEMPRE LIMPAS E CORTADAS.

2. CIRCULE OS OBJETOS QUE PRECISAMOS PARA CUIDAR DAS UNHAS E DAS MÃOS:



ÁLCOOL GEL



TESOURA



ESPELHO



CORTADOR DE UNHAS



PENTE



TOALHA

Disponível em: <https://amorensina.com.br/higiene-pessoal-atividades-de-ciencias-1o-ano/>. Acesso em: 22 de mar de 2021.

3. MARQUE O QUE ESTÁ CORRETO.

AS NOSSAS UNHAS DEVEM ESTAR SEMPRE

- () GRANDES E SUJAS
- () CURTAS E LIMPAS
- () ROÍDAS E SUJAS
- () CURTAS E SUJAS

4. LIGUE OS PRODUTOS DE HIGIENE ÀS PARTES DO CORPO ONDE DEVEM SER USADOS:



ÁLCOOL GEL



ESCOVA DE DENTES



SABONETE



SHAMPOO



ESPONJA

Disponível em: <https://amorensina.com.br/atividades-de-ciencias-1-ano-saude-e/>. Acesso em: 22 de mar. De 2021.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PARA CRESCER FORTE E SAUDÁVEL É PRECISO COMER DIARIAMENTE ALIMENTOS COMO CEREAIS (ARROZ, MILHO), TUBÉRCULOS (BATATAS), RAÍZES (MANDIOCA), CARNES, PÃES E MASSAS, DISTRIBUINDO ESSES ALIMENTOS DAS REFEIÇÕES E LANCHES AO LONGO DO DIA. ALÉM DE COMER LEGUMES E VERDURAS NAS PRINCIPAIS REFEIÇÕES DO DIA É IMPORTANTE COMER FRUTAS NAS SOBREMESAS E LANCHES.

Disponível em: <https://www.mestredosaber.com.br/wp-content/uploads/5-atividades-sobre-alimentacao-saudavel.jpg>. Acesso em: 22 de mar de 2021

5. ESCOLHA UMA PESSOA DA SUA FAMÍLIA E REALIZE COM ELE(A) UMA ENTREVISTA SOBRE OS HÁBITOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.

NOME DO (A) ENTREVISTADO (A)

QUAL O PARENTESCO DO (A) ENTREVISTADO (A)?

- POR QUE TEMOS QUE COMER?
- VOCÊ GOSTA DE COMER FRUTAS? QUAL A SUA FRUTA PREFERIDA?
- VOCÊ TEM O HÁBITO DE COMER FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES DIARIAMENTE?
- O QUE É PRECISO COMER PARA FICAR SAUDÁVEL?
- QUAL A SUA COMIDA PREFERIDA?

6. ESCREVA UMA LISTA COM O NOME DOS ALIMENTOS PREFERIDOS POR VOCÊ E SUA FAMÍLIA.

7. DESEMBARALHE AS SÍLABAS E ESCREVA O NOME DOS ALIMENTOS



XE PEI



DA SA LA



JA LA RAN



VA U



RA PE



MA TE TO

Disponível em: <https://www.mestredosaber.com.br/wp-content/uploads/7-atividades-alimentacao-saudavel.jpg>. Acesso em: 22 de mar de 2021.