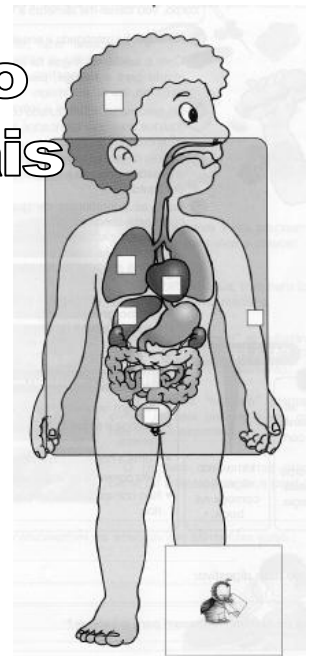


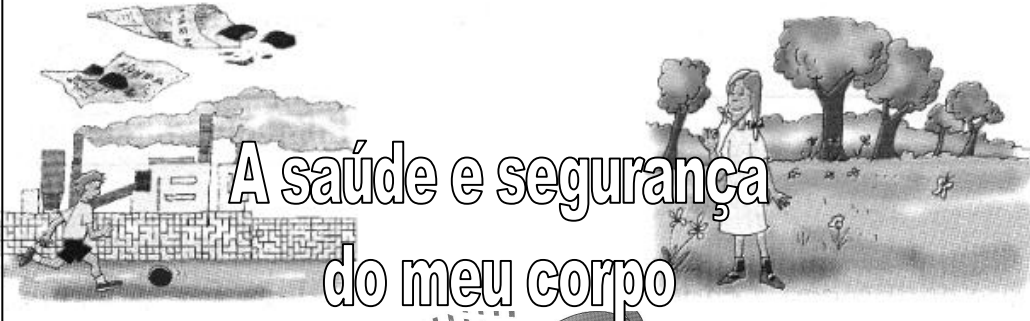
À DESCOBERTA DE SI MESMO

Fichas de Estudo

○ meu corpo Funções Vitais



A saúde e segurança do meu corpo



Os membros da minha família

○ passado do meio local



NOME

A SUA NATURALIDADE E NACIONALIDADE

Distinguir freguesia, concelho, distrito e país.

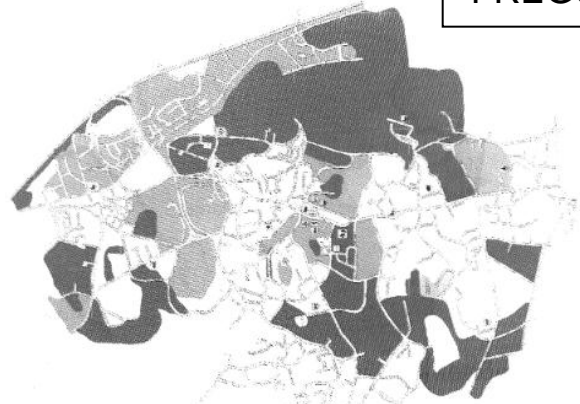
Muitas pessoas vivem em meios rurais (lugares, povoações e aldeias).
A maior parte da população vive em meios citadinos (cidades)

As freguesias podem ser :

formadas por vários lugares ou povoações, ou então por duas, praças e bairros.

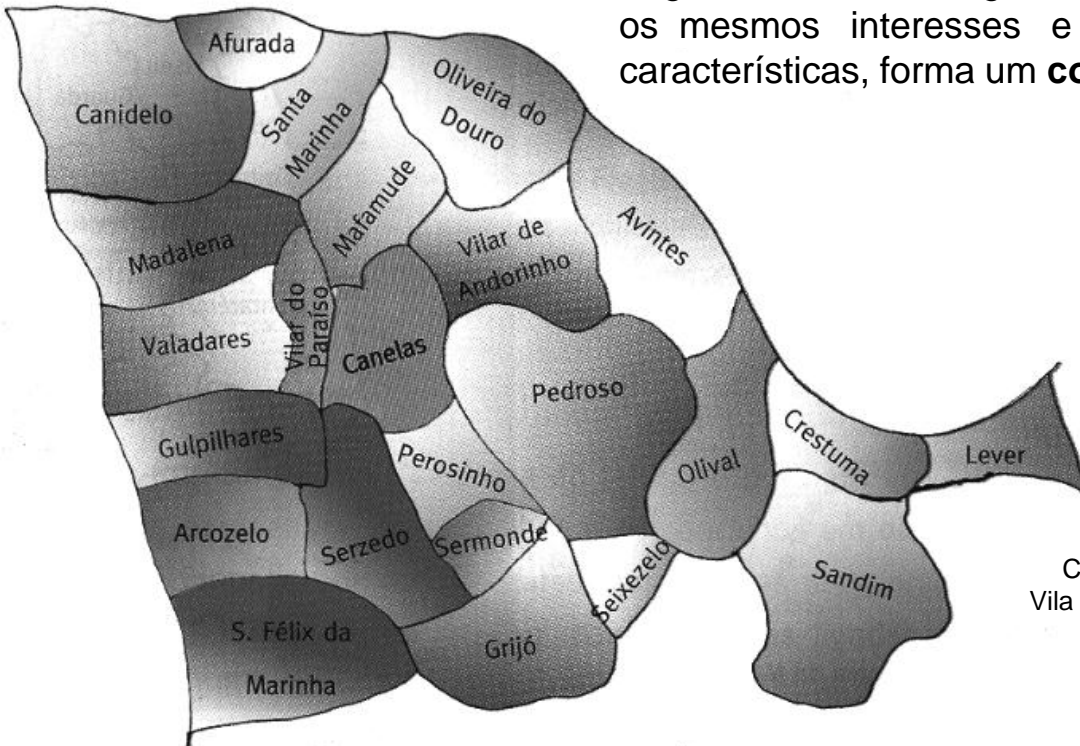
A **freguesia** é a divisão administrativa de menor dimensão do território português.

FREGUESIA



Freguesia de Canelas

CONCELHO

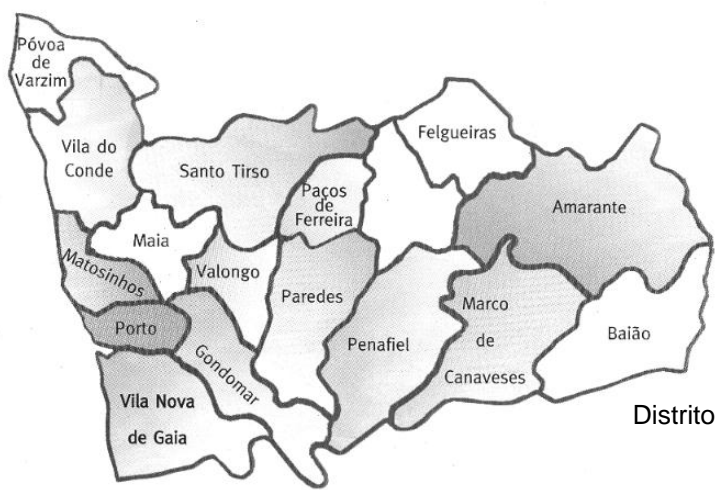


Concelho de Vila Nova de Gaia

Neste mapa estão representadas diversas freguesias. Várias freguesias juntas, com os mesmos interesses e as mesmas características, forma um **concelho**.

A SUA NATURALIDADE E NACIONALIDADE

Distinguir freguesia, concelho, distrito e país.



O DISTRITO

Distrito do Porto

Vários concelhos juntos formam um **distrito**.

O PAÍS



Região Autónoma dos Açores



Região Autónoma da Madeira

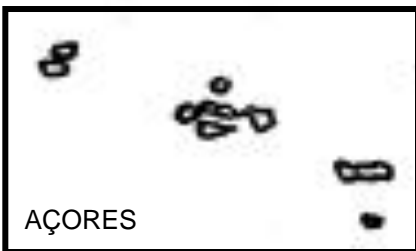
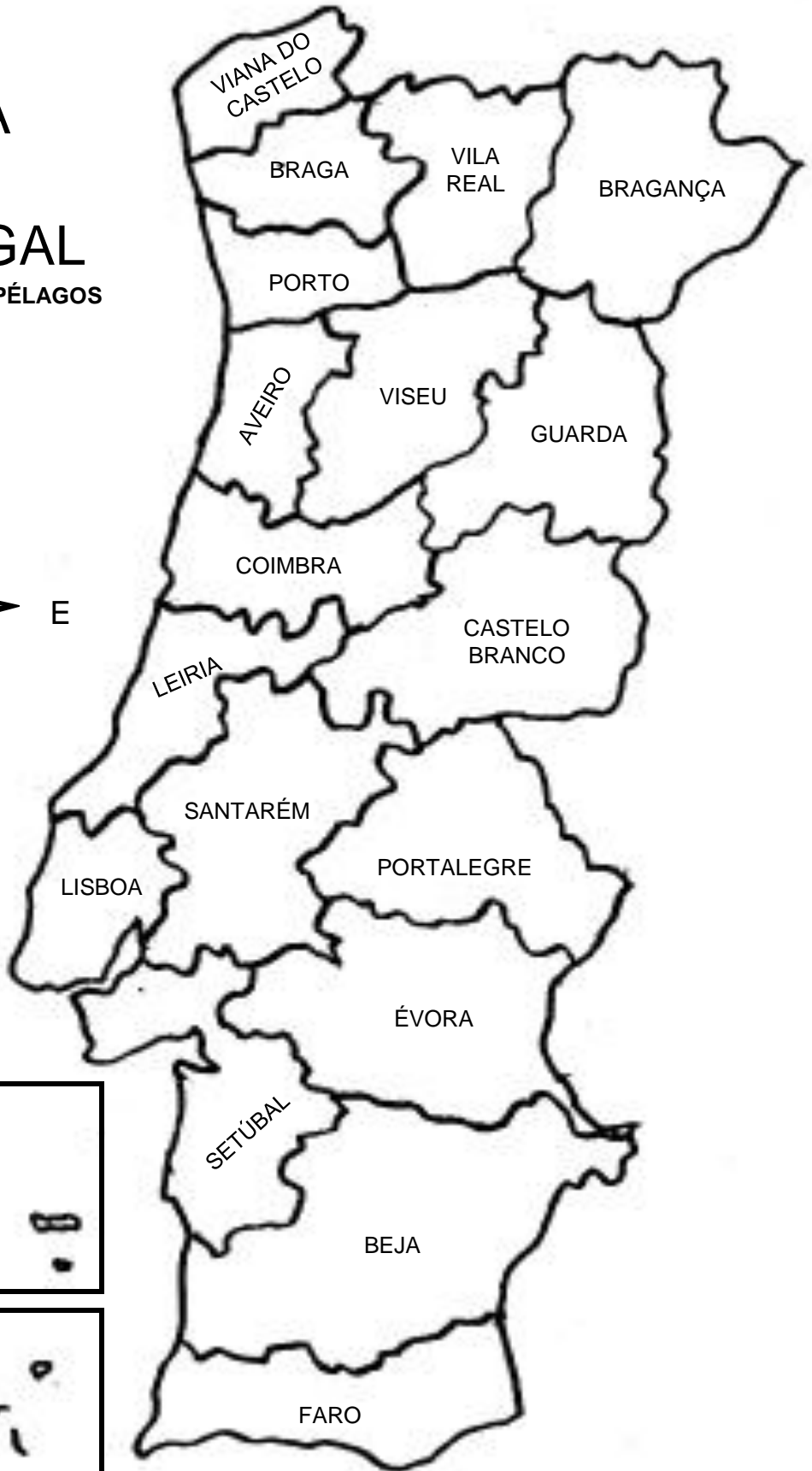
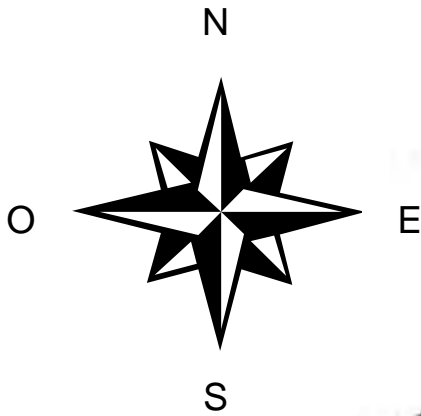


Portugal é formado por 18 distritos e duas regiões autónomas.



MAPA DE PORTUGAL

DISTRITOS E ARQUIPÉLAGOS



AÇORES



MADEIRA

NOME

DATA

1 – Preenche a tua ficha de identificação.

Nome : _____

Nasci na freguesia de _____

Concelho de _____

Distrito de _____

Moro na freguesia de _____

Concelho de _____

Distrito de _____

Ou da região autónoma d _____

O meu país é _____; por isso, a minha

Nacionalidade é _____.

2 – Qual é a nacionalidade dos teus pais ?

3 – Escreve o nome de algumas freguesias existentes perto da tua.

4 – Escreve o nome de :

• duas freguesias _____

• dois concelhos _____

• dois distritos _____

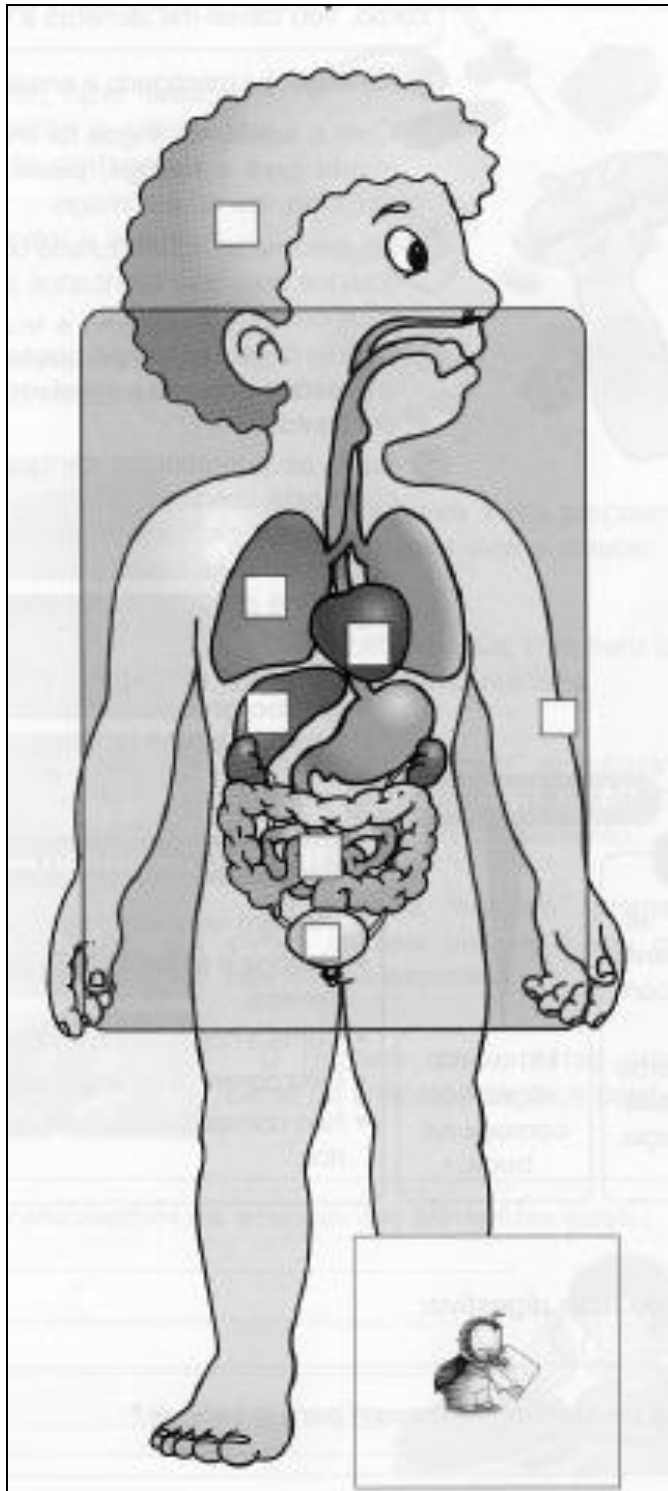
5 – O que é um concelho ?

6 – O que é um distrito ?

O MEU CORPO

CORPO HUMANO

ÓRGÃOS VITAIS E SUAS FUNÇÕES



A – CÉREBRO

Alojado no interior do crânio, ele é o chefe de toda esta máquina maravilhosa.

B – CORAÇÃO

É um músculo potente, que batendo no seu ritmo certo, empurra o sangue para todas as partes do corpo.

C – PULMÕES

São dois. Recebem o ar carregado de oxigênio e expulsam o ar cheio de dióxido de carbônico. São constituídos por milhões de sacos de ar (alvéolos).

D – FÍGADO

É cerca de quatro vezes maior que o coração. Ele purifica o sangue e transforma, armazena e distribui o alimento pelo corpo.

E - INTESTINOS

O intestino delgado e o grosso é um “tubo” com cerca de oito metros de comprimento... Através do intestino Delgado os alimentos passam para o sangue.

F - BEXIGA

É um saco com muitos músculos que armazena a urina, vinda dos rins.

G - PELE

É o maior órgão do corpo... Ela reveste-nos da cabeça aos pés.

NOME

FUNÇÃO DIGESTIVA



O nosso corpo possui vários órgãos, agrupados em aparelhos, cada um com funções definidas.

Para que funcionem, esses órgãos precisam de energia, que consomem quando trabalham. A energia de que eles necessitam é-lhes fornecida pela alimentação e pela respiração.

Quando o nosso corpo necessita de energia, temos sensação de fome.

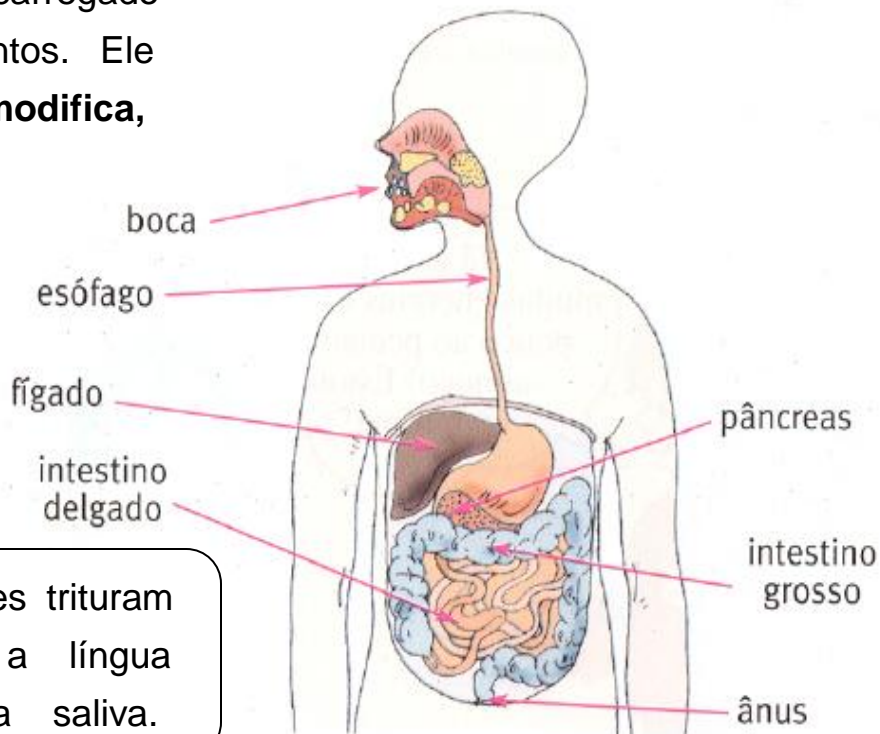
Se comermos demasiado, temos sensação de enfartamento.

O que acontece aos alimentos ?

Os produtos alimentares são levados pelo sangue a todas as partes do corpo. Depois de bem mastigados, os alimentos sofrem um conjunto de alterações, na sua passagem através de vários órgãos, e vão sendo transformados em partículas cada vez mais pequenas, capazes de passarem para o sangue.

FUNÇÃO DIGESTIVA

O aparelho digestivo é o encarregado de transformar os alimentos. Ele **mastiga, tritura, mistura, modifica, aproveita e rejeita.**



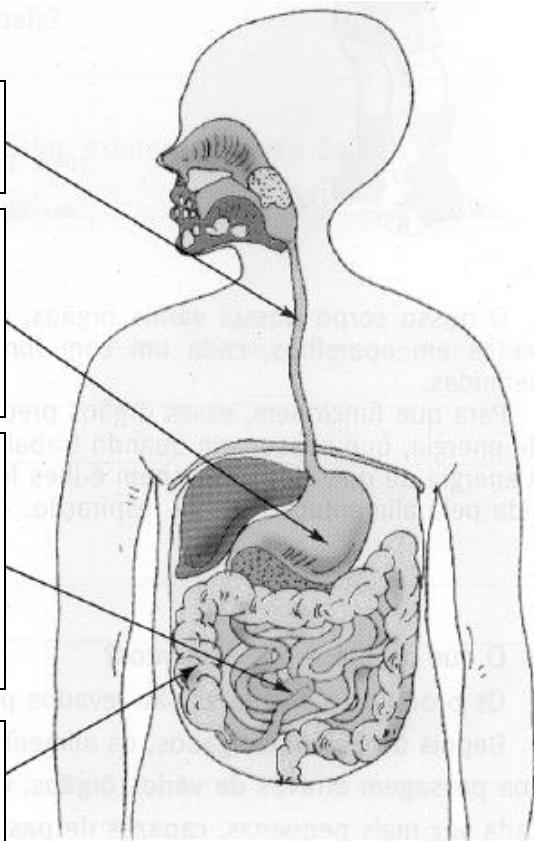
Na boca, os dentes trituram os alimentos e a língua mistura-os com a saliva.

O **esófago**, através dos seus movimentos, empurra os alimentos para o estômago.

No **estômago**, devido à acção dos sucos gástricos e dos movimentos deste órgão, os alimentos transformam-se em partículas cada vez mais pequenas.

No **intestino delgado**, os alimentos são reduzidos a substâncias pequeníssimas, devido à acção da biliar, dos sucos pancreáticos e também dos movimentos que este órgão executa. Algumas dessas substâncias passam para o sangue.

No **intestino grosso**, a parte dos alimentos não aproveitável é expulsa através do ânus – chamam-se as fezes.



NOME

DATA

1 – Completa :

Quando se fica muito tempo sem comer, temos a sensação de _____

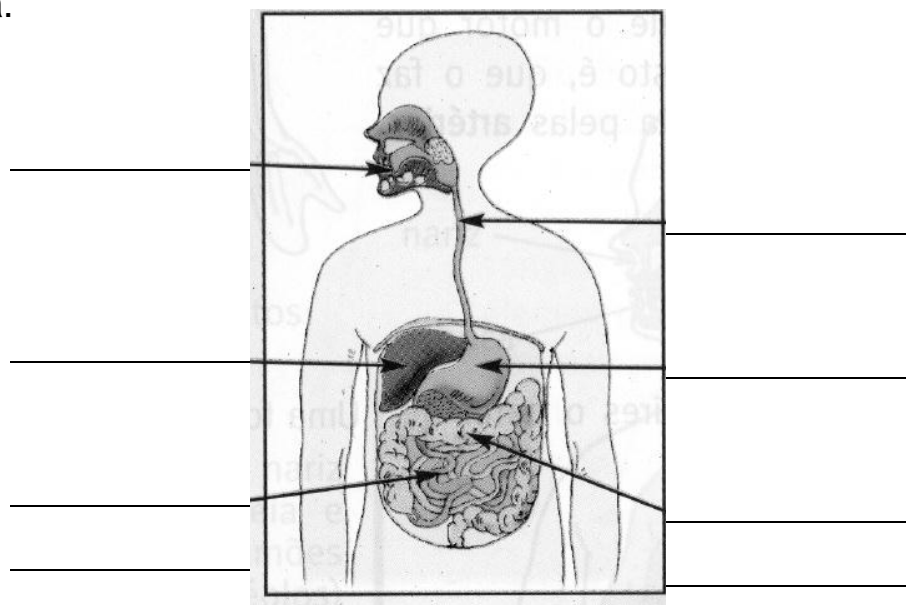
Ficamos enfiados quando _____.

2 – Desde que entram na boca até entrarem na corrente do sangue, os alimentos sofrem diversas alterações. Que nome se dá ao conjunto dos órgãos que colaboram nessa transformação ?

3 – Os órgãos necessitam de energia. Quem lhes fornece a energia ?

4 – Faz a legenda da gravura.

- FÍGADO**
- INTESTINO GROSSO**
- INTESTINO DELGADO**
- ESTÔMAGO**
- ESÓFAGO**
- BOCA**



5 – Indica uma razão pela qual os alimentos têm que ser transformados .

6 – Diz o que acontece aos alimentos no estômago.

7 – Descreve o que se passa com os alimentos no intestino delgado.

NOME

DATA

1 – Para que servem os dentes ?

2 – Por que razão precisamos de alimentos ?

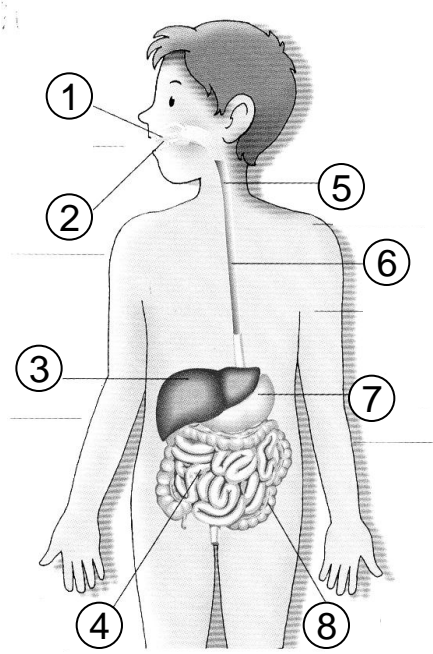
3 – Que acontece quando corremos, falamos, trabalhamos e descansamos ?

4 – Como se chama a transformação que os alimentos sofrem no organismo ?

5 – Os órgãos que trabalham para a digestão fazem parte de que aparelho ?

6 – Faz a legenda da seguinte figura :

Legenda :	
1 ►	_____
2 ►	_____
3 ►	_____
4 ►	_____
5 ►	_____
6 ►	_____
7 ►	_____
8 ►	_____



7 – O que representa a figura ? _____

NOME

DATA

1 – Como se chama o líquido que é produzido na boca ?

2 – Quais são os órgãos da mastigação ?

3 – Quais são os principais órgãos do aparelho digestivo ?

4 – Onde é que os alimentos que comemos, sofrem a 1ª transformação ?

5 – O que intervém na boca para que os alimentos se transformem em bolo alimentar ?

6 – Que nome se dá às transformações que os alimentos vão sofrendo, desde que entram na boca até serem absorvidos pelo sangue ?

7 – Para termos uma boa digestão, que devemos fazer ?

8 – Quando é que se pode ter a sensação de fome ?

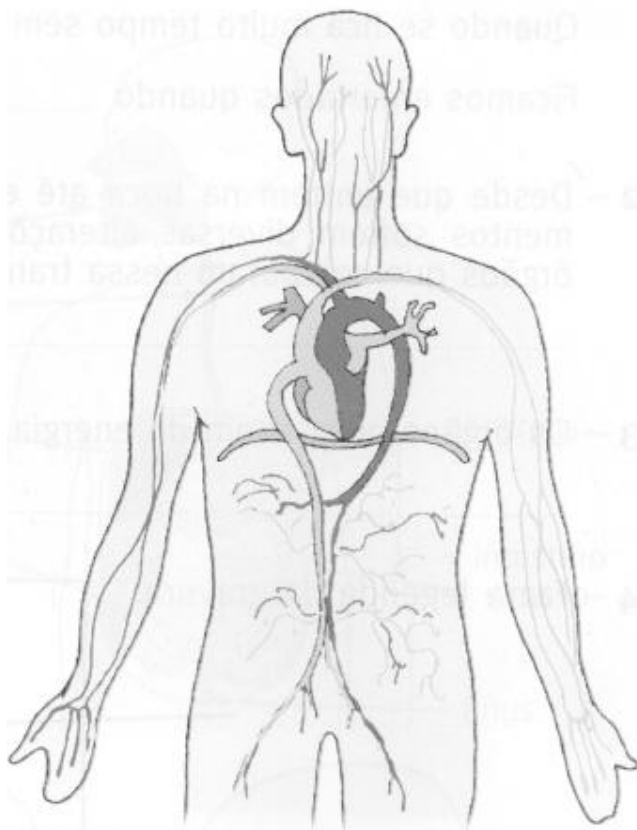
• E de enfartamento ?

FUNÇÃO CIRCULATÓRIA

O **sangue** gira por todo o nosso organismo. Ele vai buscar aos intestinos e aos pulmões substâncias para alimentar as diferentes partes do corpo.

Aos intestinos, o sangue vai buscar as substâncias nutritivas (minúsculas partículas alimentares) e, aos pulmões, o oxigénio.

O principal órgão do aparelho circulatório é o coração. É ele o motor que impulsiona o sangue, isto é, que faz circular. O sangue circula pelas **artérias**, **veias** e **vasos capilares**.



Uma forma fácil de sentir o bater de um coração.



Encosta a tua cabeça ao peito do teu companheiro.

Uma forma fácil de sentir as pulsações.



Coloca dois dedos, como mostra a gravura. Procura até sentir a pulsação.

NOME

DATA

1 – Como se chama a bomba que bombeia o sangue ?

2 – Que substâncias transporta o sangue ?

3 – O que acontece ao sangue nos pulmões ?

4 – Como se chama a viagem que o sangue faz dentro do corpo humano ?

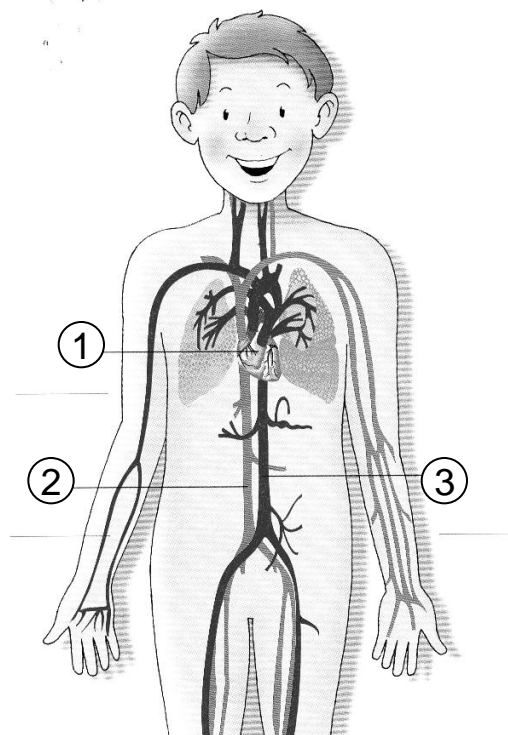
5 – Faz a legenda da seguinte figura :

Legenda :

1 ► _____

2 ► _____

3 ► _____



NOME

DATA

1 – Quais são os principais órgãos do aparelho circulatório ?

2 – Por onde circula o sangue através do nosso corpo ?

3 – Em que partes do corpo podes sentir a pulsação ?

4 – Indica o que devemos fazer para ter uma boa circulação ?

5 – Escreve verdadeiro (V) ou falso (F) nos locais certos :

Devemos fazer esforços violentos desnecessários.

O coração é um órgão do aparelho circulatório.

O ar poluído não é saudável.

Podemos viver sem respirar.

Devemos respirar ar puro.

FUNÇÃO RESPIRATÓRIA



Se taparmos a boca e o nariz ao mesmo tempo, durante alguns segundos, sentimos falta de ar.

Somos então obrigados a deixar entrar o ar.

O ar contém um gás chamado oxigénio, que purifica o nosso sangue quando este passa pelos pulmões. Sem o oxigénio não podíamos viver.

É por isso que, para vivermos, precisamos de respirar.

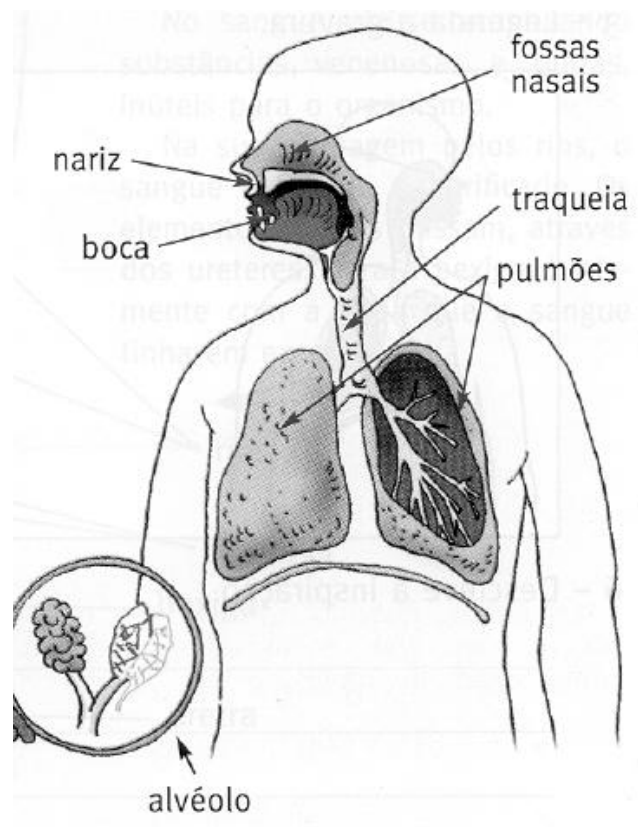
A respiração tem dois movimentos :

a inspiração e expiração.

Pela **inspiração** o ar entra pelo nariz ou pela boca, passa pela traqueia e segue para os pulmões. Nos pulmões existem pequenos saquinhos (alvéolos) cobertos de vasos sanguíneos; aí, o oxigénio passa para o sangue enquanto o dióxido de carbono sai do sangue. Ele é expulso do organismo, juntamente com vapor de água, pela **expiração**.

Cuidados a ter na respiração :

- Devemos inspirar pelo nariz, pois ele funciona como um filtro e aquece o ar antes de chegar à garganta. Sempre que possível, devemos respirar o ar puro dos montes, dos campos e dos jardins.



NOME

DATA

1 – Porque é que necessitamos constantemente de ar ?

2 – Que movimentos se produzem durante a respiração ?

3 – Por onde entra o ar para o corpo humano ?

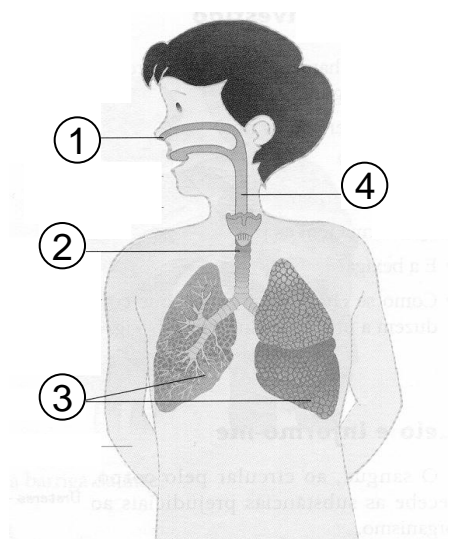
4 – Quais são os órgãos, por onde passa o ar desde que entra nas fossas nasais até chegar aos pulmões ?

5 – O que acontece ao oxigénio nos pulmões ?

6 – A que aparelho pertencem os órgãos que trabalham na respiração ?

7 – Faz a legenda da seguinte figura :

Legenda :	
1 ►	_____
2 ►	_____
3 ►	_____
4 ►	_____



NOME

DATA

1 – Que nome se dá à entrada de ar nos pulmões ?

2 – Quando é que se diz que “as pessoas têm falta de ar” ?

3 – E à saída de ar dos pulmões, que nome se dá ?

4 – Escreve **V** de verdadeiro ou **F** de falso nos locais certos

- Devemos procurar permanecer onde haja ar puro.
- Devemos usar braseiras nos compartimentos fechados para nos aquecer.
- Não devemos ter plantas no nosso quarto de dormir.
- Devemos fazer entrar o ar pelas fossas nasais.

5 – Desenha :



aparelho digestivo



aparelho respiratório

Função Respiratória e Circulatório - FICHA FORMATIVA

NOME

DATA

1 – Completa :

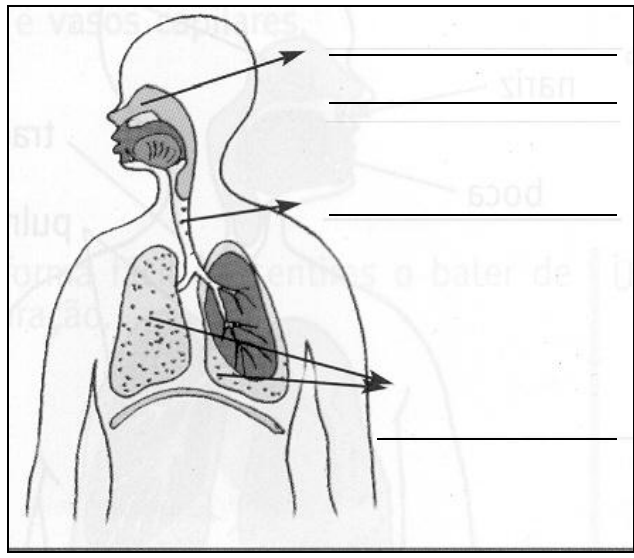
O principal órgão do aparelho circulatório é o _____.

Ele mantém o _____ em movimento através das _____, das _____ e dos _____ por todas as partes do corpo.

Nos pulmões, o sangue vai buscar o _____ e, nos intestinos, recolhe os _____.

2 – Diz como podes sentir o pulsar do teu sangue.

3 – Legenda a gravura.



4 – O Homem consegue viver sem ar ?
E os outros seres vivos ?

5 – Qual é o gás muito importante contido no ar e sem o qual o Homem não pode viver ?

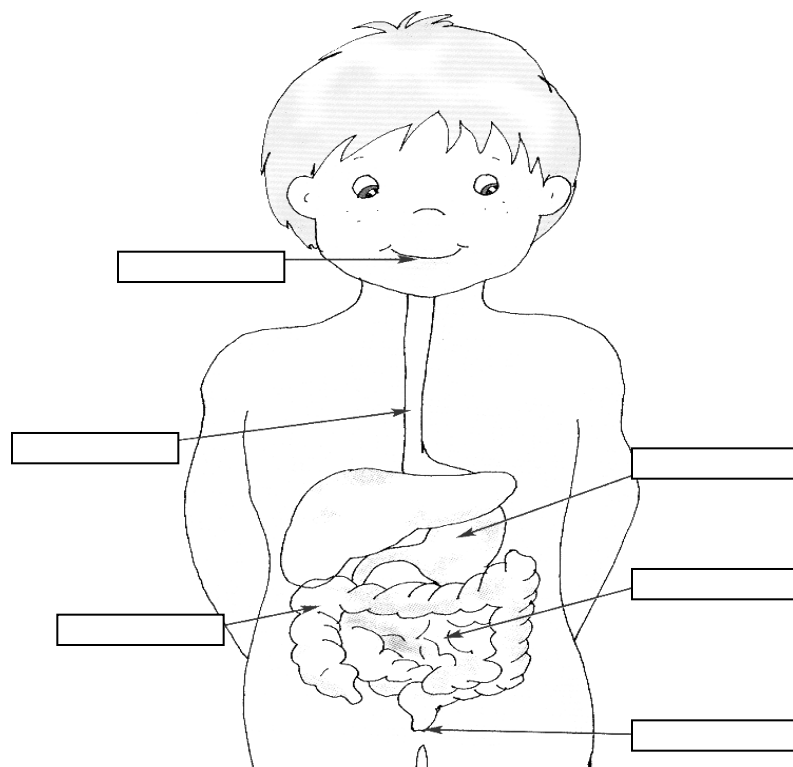
6 – Diz o que é a inspiração ?

7 – Diz o que é a expiração ?

NOME

DATA

1 – Observo a figura e faço a legenda :



Legenda :

Estômago

Intestino grosso

Boca

Intestino delgado

Ânus

Esófago

2 – Assinala com um a resposta certa : ?

- O aparelho digestivo é formado por : fossas nasais, faringe, laringe, traqueia e pulmão.
- O aparelho digestivo é formado por : boca, faringe, esófago, estômago, intestino delgado e intestino grosso.

3 – Coloca por ordem as seguintes frases que indicam o caminho dos alimentos, numerando-as de 1 a 4.

- Os alimentos saem do estômago para o intestino delgado. É aqui que as substâncias úteis passam para o sangue.
- Na boca, com a ajuda da língua os alimentos misturam-se com a saliva.
- O estômago vai misturar os alimentos com os sucos gástricos.
- Os alimentos bem misturados são engolidos, passam pelo esófago e chegam ao estômago.

FUNÇÃO EXCRETORA

Ao processo de expulsão do organismo das substâncias que lhe são prejudiciais dá-se o nome de **função excretora**.

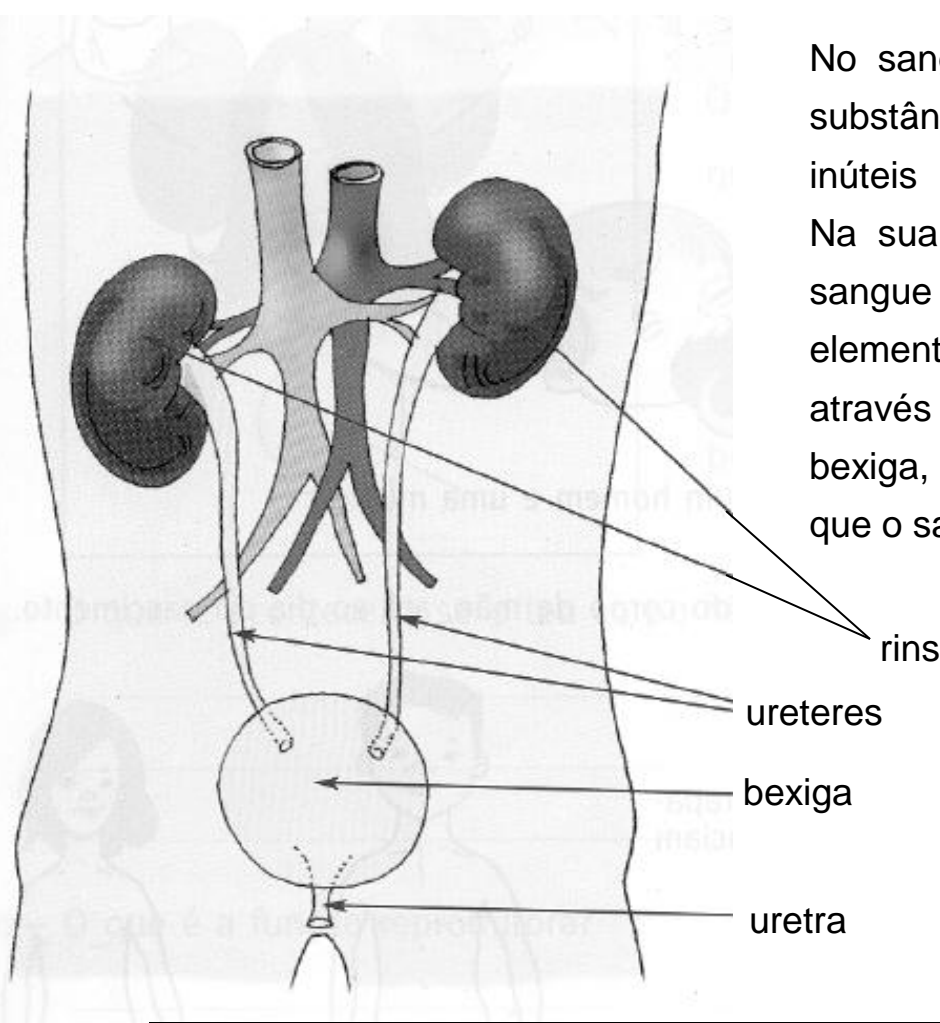
Os alimentos que, nos intestinos, não passam para o sangue são expulsos do organismo através do ânus, em forma de fezes.

Há, no entanto, substâncias bastante perigosas que passam para o sangue, mas são depois eliminadas, em forma de urina.

Aparelho excretor urinário

No sangue vão-se acumulando substâncias venenosas e outras, inúteis para o organismo.

Na sua passagem pelos rins, o sangue é filtrado e purificado. Os elementos tóxicos passam, através dos ureteres, para a bexiga, juntamente com a água que o sangue tinha em excesso.



Beber muita água ajuda os rins a purificar o sangue.

A função excretora também se realiza através da pele. É chamada **respiração cutânea**, bem visível quando transpiramos.

FUNÇÃO REPRODUTORA

A função **reprodutora** é a função que permite a continuidade de uma espécie. O Homem é um ser vivo e, por isso, uma das suas funções vitais é a **função reprodutora**.

Os filhos nascem dos pais.



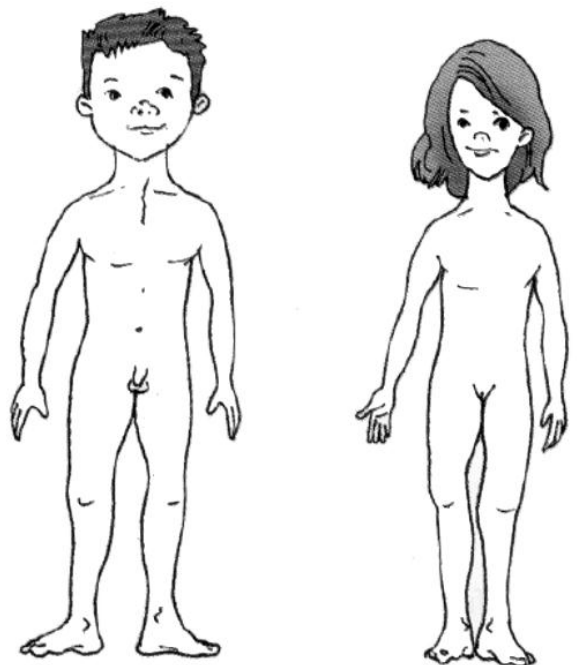
Os filhos nascem da união entre um homem e uma mulher.

Os filhos desenvolvem-se dentro do corpo da mãe, até ao dia do nascimento.

Os bebés, quando nascem, são rapazes ou raparigas, e só se diferenciam pelos órgãos genitais :

- os rapazes têm um pénis;
- as raparigas têm uma vagina.

As suas diferenças exteriores vão-se acentuando pouco a pouco, conforme vão crescendo.



Função Excretora e Reprodutora - FICHA FORMATIVA

NOME

DATA

1 – Como se chama a função que elimina do organismo as substâncias que lhe são prejudiciais ?

2 – Assinala com um X a resposta certa.

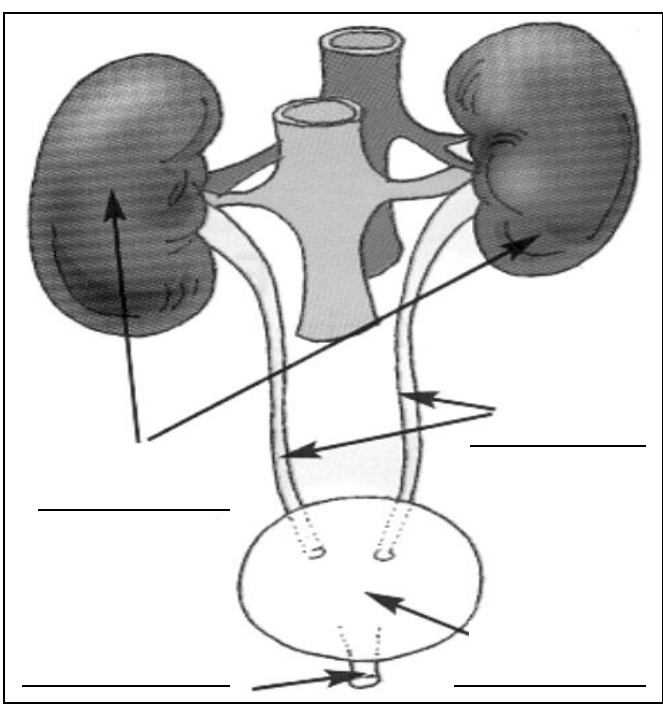
O sangue é purificado e filtrado ao passar :

pela bexiga

pelos ureteres

pelos rins

3 – Faz a legenda da gravura.



4 – Completa :

O aparelho urinário tem _____ rins. O depósito da urina é a _____.

Beber muita _____ ajuda ao bom funcionamento dos _____.

5 – O que aconteceria se o teu corpo não expulsasse a urina ? Porquê ?

6 – O que é a função reprodutora ?

7 – Como se distinguem um rapaz e uma rapariga, quando nascem ?

NOME

DATA

1 – Quais são os órgãos que formam o aparelho urinário (excretor) ?

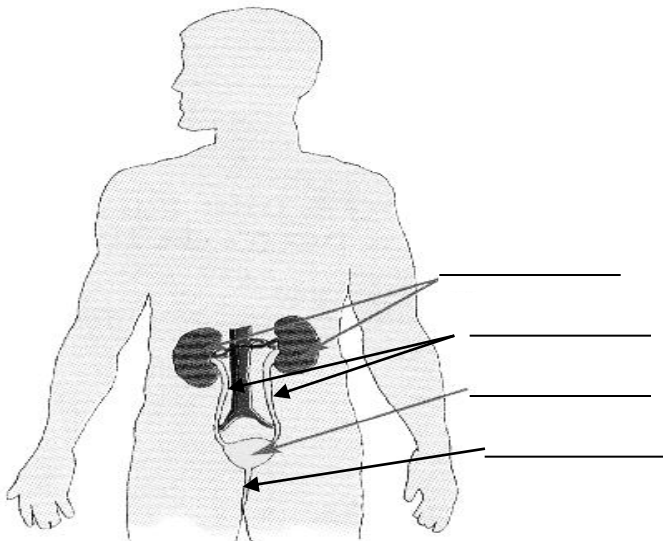
2 – Qual é a função do aparelho excretor ?

3 – Onde é que o sangue é filtrado ?

4 – Onde é armazenada a urina ?

5 – Por onde é eliminada a urina ?

6 – Completa a figura ?



uretra

rins

bexiga

ureteres

NOME

DATA

1 – Quais são as funções que asseguram a nossa vida ?

2 – Qual é a função que permite a continuação da vida ?

3 – Completa com palavras do quadro ao lado.

O _____ é constituído por um conjunto de órgãos transformadores dos alimentos. A essa transformação chamamos _____.

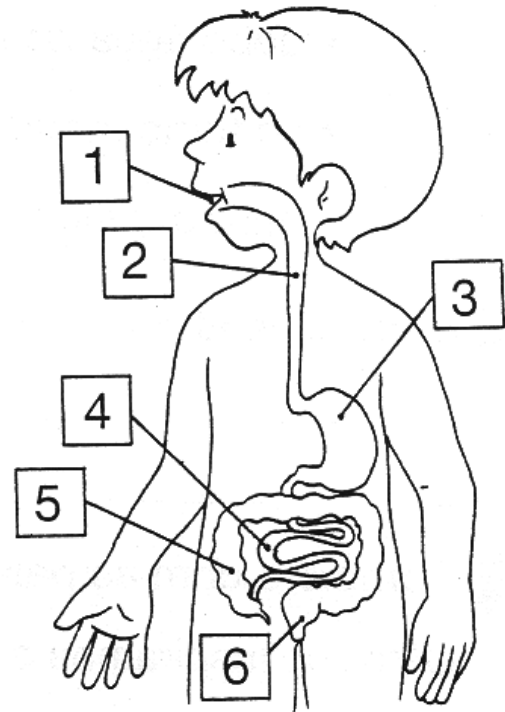
Os alimentos mastigados e salivados formam o _____ que depois de chegar ao estômago, e já transformado numa massa consistente, se chama _____. Depois de sofrer a acção de vários sucos no intestino delgado o _____ passa a chamar-se _____.

- digestão
- quilo
- quimo
- aparelho digestivo
- bolo alimentar

4 – Escreve a legenda da gravura.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

• O que acontece aos alimentos desde que entram na boca até que passam para o sangue ?



5 – Faz uma lista de alimentos indispensáveis à saúde.

6 – Faz a legenda da gravura.

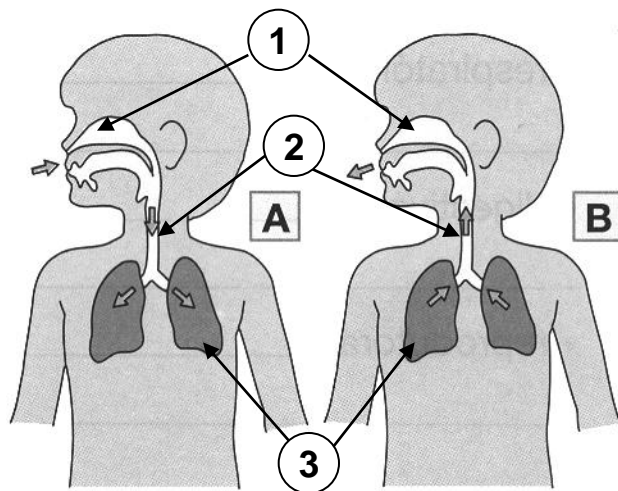
1 _____

2 _____

3 _____

• Indica os momentos da respiração.

A _____ B _____

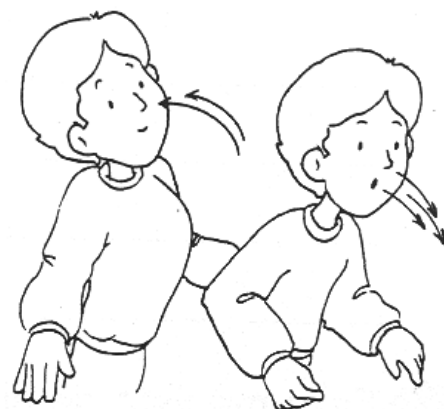


7 - • O que é a inspiração ?

• O que é a expiração ?

8 – Completa com as palavras da lista.

O ar que inspiramos chega aos _____ e deixa o _____ que passa para o _____. O sangue leva o oxigénio a todas as partes do corpo e recebe o _____ que sai para o exterior através da _____.

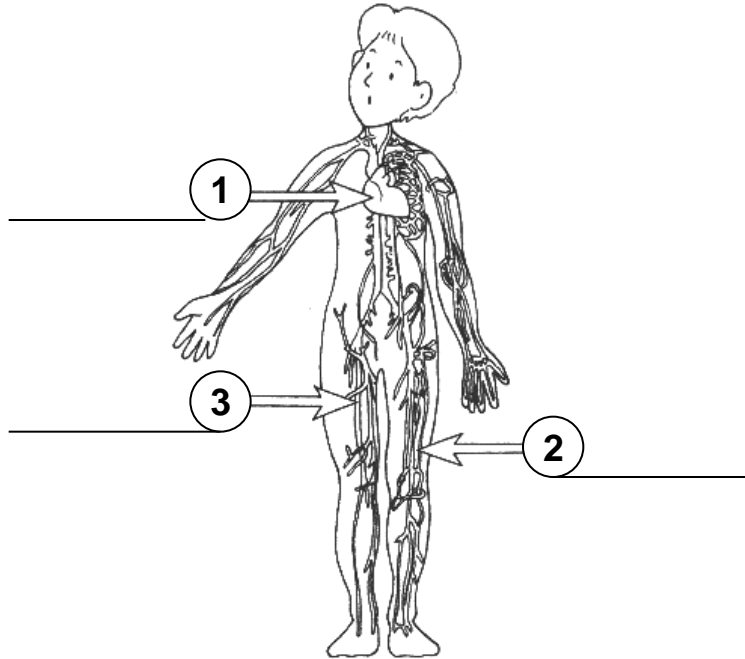
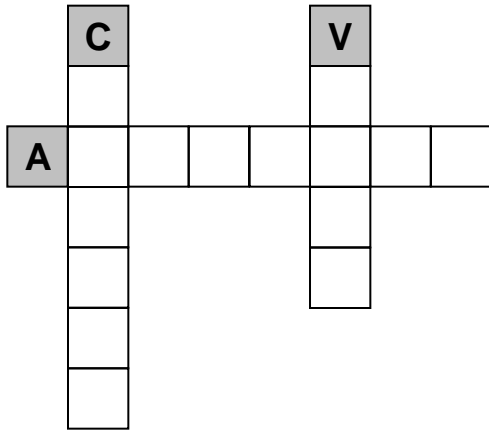


- pulmões
- dióxido de carbono
- oxigénio
- expiração
- sangue

9 – Que nome se dá ao líquido de cor avermelhada que circula no teu corpo ?

10 – Como se chamam os vasos por onde circula esse líquido ?

11 – Escreve o nome de alguns órgãos do sistema circulatório.



• Faz a legenda da gravura.

• Como se chama «a viagem» do sangue através do nosso corpo ?
Descreve-a.

12 – Liga correctamente :

Glóbulos brancos •	• transportam o oxigénio
Plaquetas •	• defendem o organismo das infecções
Glóbulos vermelhos •	• fazem a coagulação do sangue

13 – Completa.

Para mantermos em bom funcionamento o nosso aparelho circulatório devemos :

- Fazer uma _____ equilibrada, evitando comer _____ e _____;
- Praticar _____ físico e dormir em quartos _____.

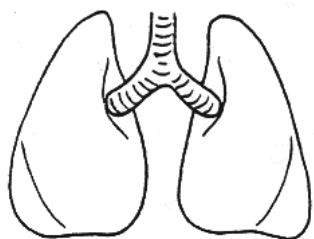
sal
alimentação
exercícios
arejados
gordura

14 – Os rins desempenham um papel muito importante. Explica porquê.

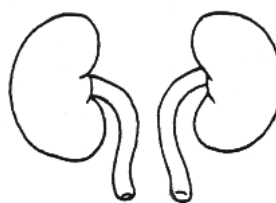
14.1 – Quais são os outros órgão do aparelho excretor.

RESUMO

15 – Como se chamam estes órgãos do nosso corpo ?









16 – Relaciona.

Função excretora

O oxigénio do ar é levado a todo o corpo.

Função respiratória

O sangue leva a todo o corpo o oxigénio e os alimentos.

Função digestiva

O que o corpo não aproveita é deitado fora nas fezes e na urina.

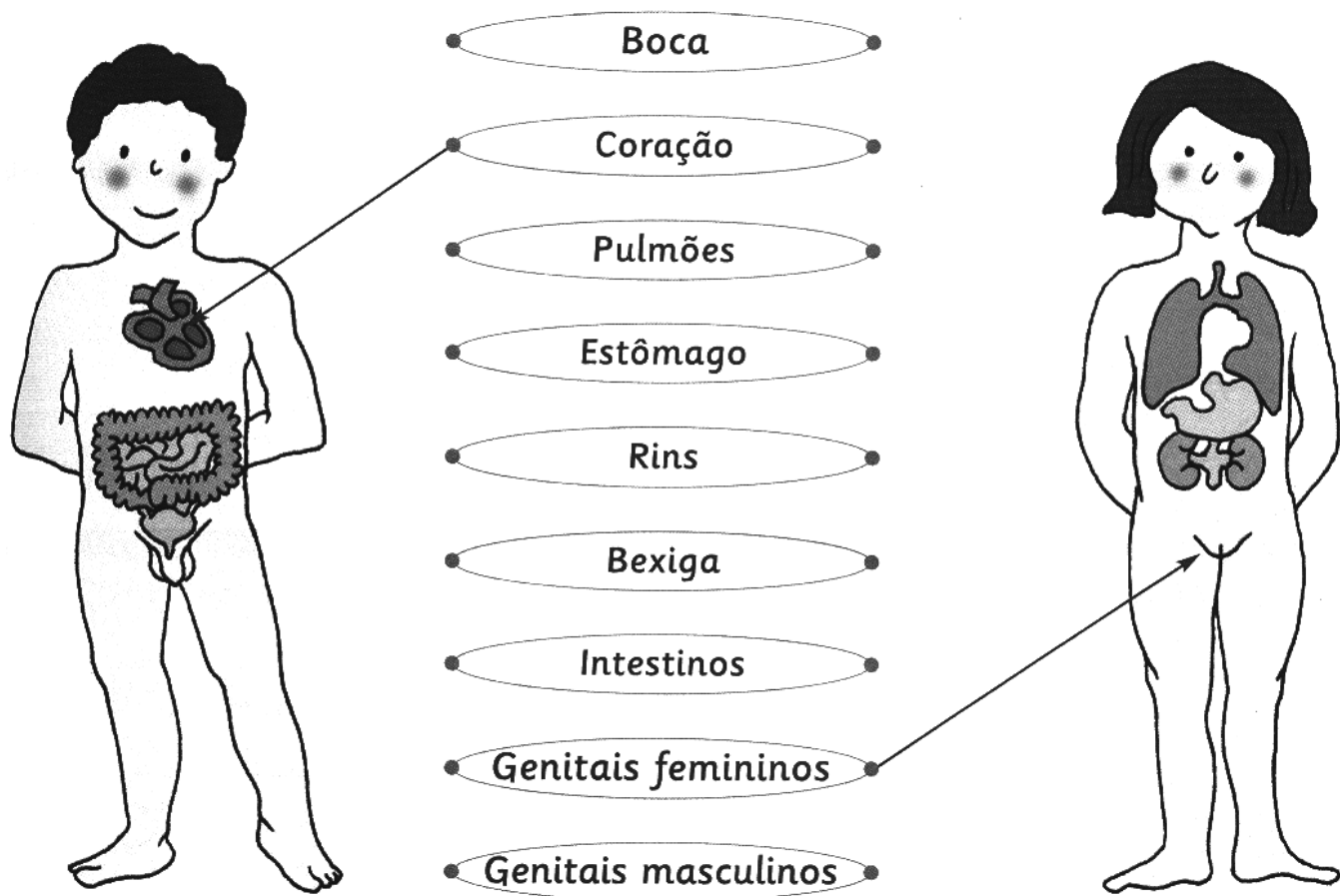
Função circulatória

Encontro entre dois géneros (masculino/feminino). Nascimento de um novo ser.

Função reprodutora

Transformação dos alimentos tornando-os úteis ao nosso corpo.

17 – Liga correctamente os órgãos.



OPINIÃO

De todos os aparelhos que aprendeste e estudaste qual é o que gostaste mais. Explica porquê.

NOME

DATA

1 – Relaciona :

- | | | |
|------------------------------------|---|----------------------|
| Está muito calor ! | • | • Estou a tremer ! |
| Ai, que frio ! | • | • Estou confortável. |
| Estou há muito tempo sem comer. | • | • Transpiro muito. |
| Magoei-me ! | • | • Ai, que dor ! |
| Estou no quentinho da minha cama ! | • | • Até tenho fome ! |

2 – Relaciona :

- | | | | | |
|----------|---|--------------|---|---------|
| alegria | • | • tensão | • | • riso |
| tristeza | • | • felicidade | • | • medo |
| susto | • | • dor | • | • choro |

3 – As situações com que nos deparamos no nosso dia-a-dia são diferentes umas das outras.

Dá exemplos de :

- situações agradáveis _____

- situações desagradáveis _____

4 – Que tipo de sentimentos sentes pelos teus pais ?

5 – Risca as palavras erradas :

Eu manifesto o sentimento que tenho pelos meus pais através de carinho, ódio, ternura, desprezo e repulsa.

NOME

DATA

Encontramos-nos sempre em situações agradáveis ou desagradáveis, com o nosso corpo (saúde) ou com a nossa mente (sentimentos).

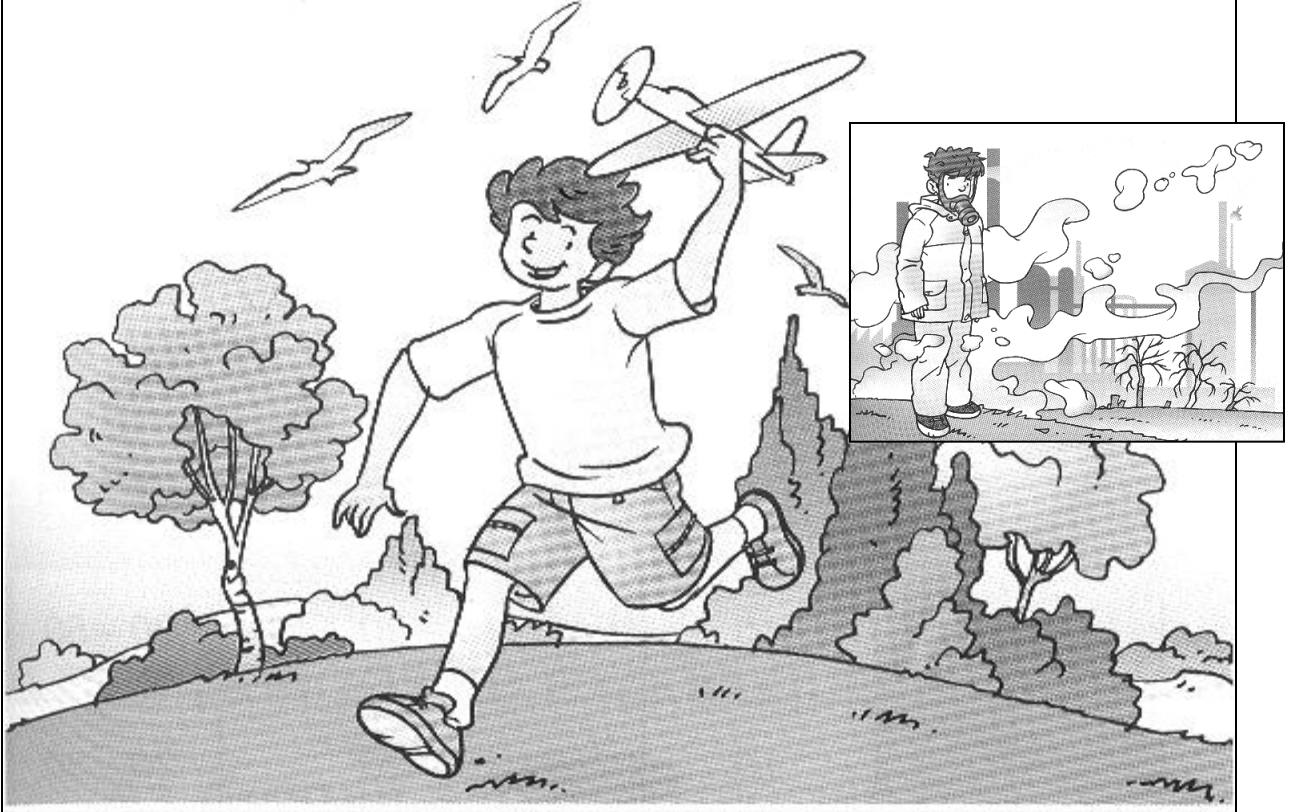


1 – Observo e leio.

Desenho e pinto um rosto para cada tipo de sensações e emoções.

Tenho CALOR! Transpiro e sinto-me cansado.	Sinto FOME! Hoje comi pouco.	Tenho FRIO! Não estou agasalhado para este tempo !
Sinto-me CONFORTÁVEL	Sinto uma grande DOR.	Estou a rir de ALEGRIA.
Sinto TRISTEZA.	Esta noite tenho MEDO.	Tenho um AMIGO.
O meu AMOR por esta pessoa é grande!	Sinto CARINHO pelos velhinhos.	Sinto-me ZANGADO.

A SAÚDE DO SEU CORPO



A SEGURANÇA DO SEU CORPO



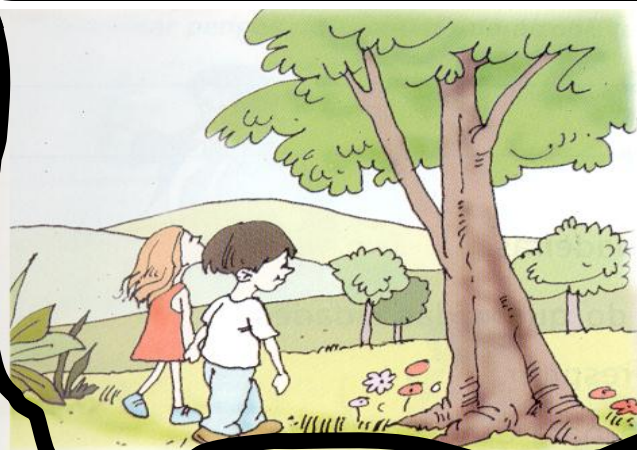
NOME

A SAÚDE DO SEU CORPO

RECONHECER A IMPORTÂNCIA DO AR PURO E DO SOL PARA A SAÚDE

Os **seres vivos** precisam de ar puro para respirar.

Para que o teu corpo seja saudável, o ar que inspiras deve ser puro. Para isso, deves procurar o ar e o sol dos montes, dos jardins e dos parques.



A **poluição do ar** é um grande problema para a humanidade, pois torna difícil a respiração. O ar que respiramos não deve ter poeiras, nem cheiros, nem micróbios.

Hoje em dia, existem muitas fontes de poluição do ar. Se o Homem não tiver cuidado, arrisca-se a acabar com a vida na Terra.



A SAÚDE DO SEU CORPO

RECONHECER A IMPORTÂNCIA DO AR PURO E DO SOL PARA A SAÚDE

O **Sol** dá-nos luz e calor e ajuda o nosso corpo a fabricar a vitamina D.

Esta vitamina torna os ossos mais fortes e resistentes.

A luz e o calor do Sol resultam em vida.



O Sol é fonte de vida.

No entanto, exposições muito prolongadas ao Sol podem originar doenças : gripes, insolações, cancro da pele,...

Como te podes proteger do Sol ?

- Expõe-te gradualmente e evita as horas de Sol mais intenso entre as 12 e as 16 horas.
- Aplica um filtro solar. Usa óculos de Sol e um chapéu ou boné.
- Lembra-te que a sombra e o vestuário são as melhores formas de protecção.

RESUMO

O ar que respiramos não deve ter cheiros, poeiras ou micróbios.

Devemos frequentar ambientes abertos e amplos.

O Sol é essencial para a existência de vida à superfície da Terra.

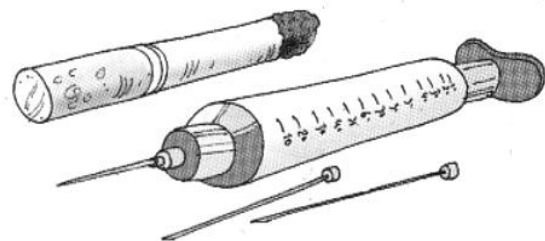
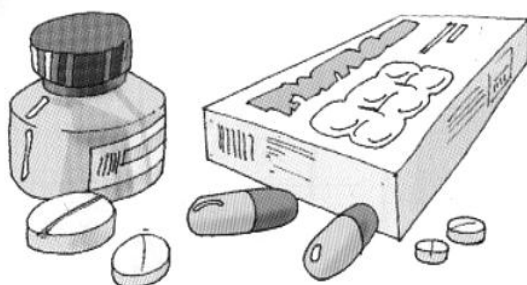
Sem Sol não haveria vida.

A SAÚDE DO SEU CORPO

IDENTIFICAR PERIGOS DO CONSUMO DE ÁLCOOL, TABACO E OUTRAS DROGAS

O **vinho** não alimenta, não dá força e não protege contra o frio. Todas as bebidas que contêm álcool atacam o **cérebro**, o **fígado**, o **estômago**...

Existem muitas doenças causadas pelo álcool que levam à morte.



O fumo do **cigarro** é prejudicial para quem fuma e para quem está ao lado do fumador.

O **tabaco** contém substância venenosas que provocam **bronquite**, **asma**, **doenças do coração** e **cancro pulmonar**.

Tomar **medicamentos** não receitados pelo médico constitui perigo para a saúde.

Além dos medicamentos, há outras **drogas** muito perigosas. As pessoas que tomam essas drogas acabam por ficar totalmente dependentes delas.

NOME

DATA

1 – Como deve ser o ar que respiramos ?

2 – Assinala com uma **X** as respostas verdadeiras ?

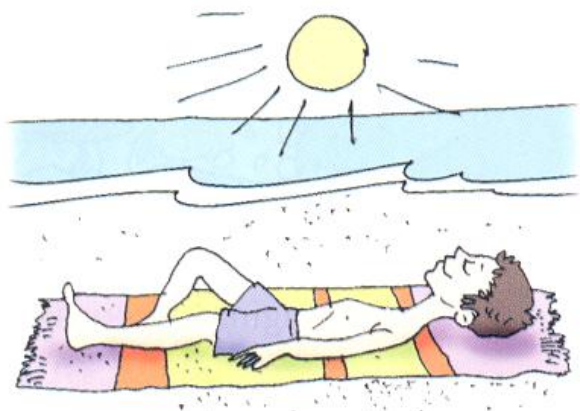
- O ar do campo é mais puro do que o das cidades.
- Precisamos de ar puro para respirar.
- O Sol tem pouco importância para a nossa saúde.
- O Sol não faz falta, porque queima.
- O ar puro é muito importante para a nossa saúde.

3 – O que poderá acontecer, se o Homem não tiver cuidado com a poluição do ar ?

4 – Que importância têm a luz e o calor do Sol ?

5 – Qual é a importância da vitamina que o Sol ajuda o nosso corpo a fabricar ?

6 – O que podem originar as exposições prolongadas ao Sol ?



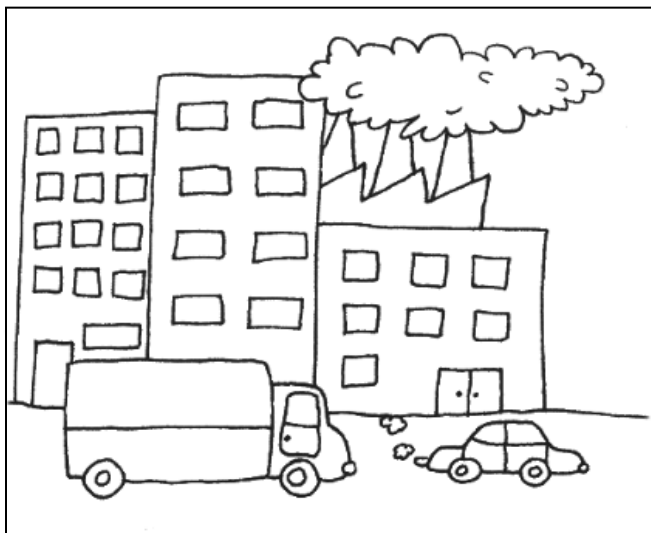
NOME

DATA

1 – Leio e comento.



2 – Observo as duas cenas e pinto a que me parece ter um ambiente mais saudável.



3 – O ar dos campos é mais puro do que o ar das cidades. Porquê ?

4 – Como deve ser o ar que respiramos ?

NOME

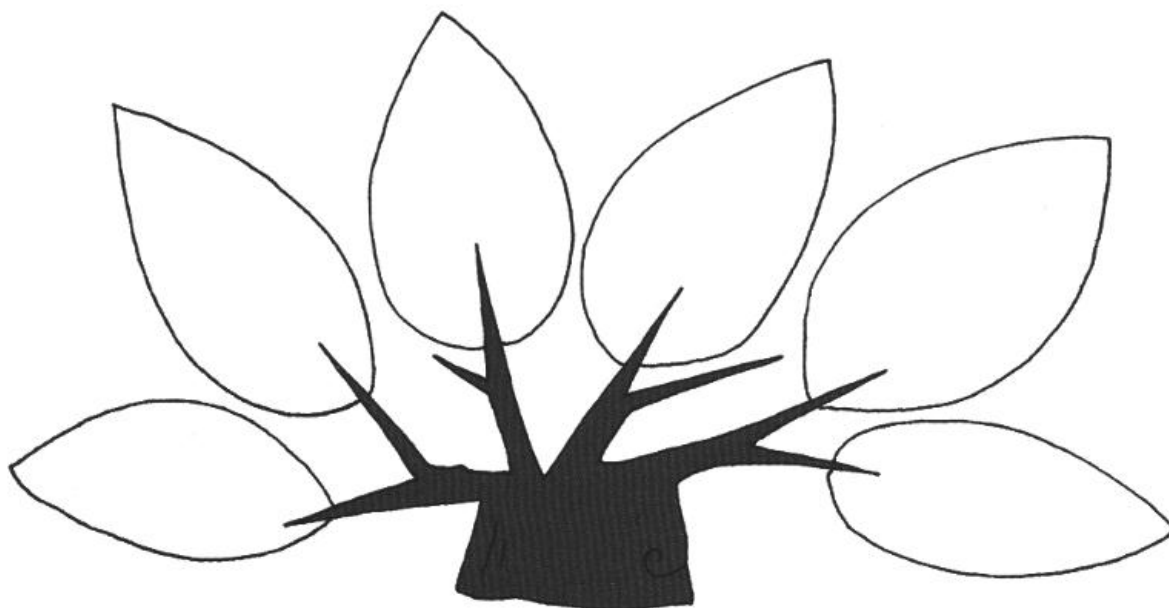
DATA

1 – Escreve **V** (verdadeiro) ou **F** (falso) nas frases que se seguem ?

- O álcool destrói células do cérebro.
- Beber álcool mostra que somos importantes.
- Quem bebe muito álcool gasta o dinheiro necessário para outras coisas.
- As famílias dos alcoólicos são infelizes.
- O tabaco faz bem aos pulmões.
- O tabaco é muito caro.
- Quem fuma pode vir a ter cancro do pulmão.
- Se as grávidas fumarem, podem ter bebés mais pequenos e doentes.
- As drogas melhoram a nossa vida.
- Os drogados estragam a sua vida e a da sua família.



2 – Penso em palavras que traduzem felicidade e vida saudável.
Escrevo-as nas folhas deste arbusto. Pinto-as.



NOME _____

DATA _____

1 – Observo as imagens. Leio as legendas e completo.

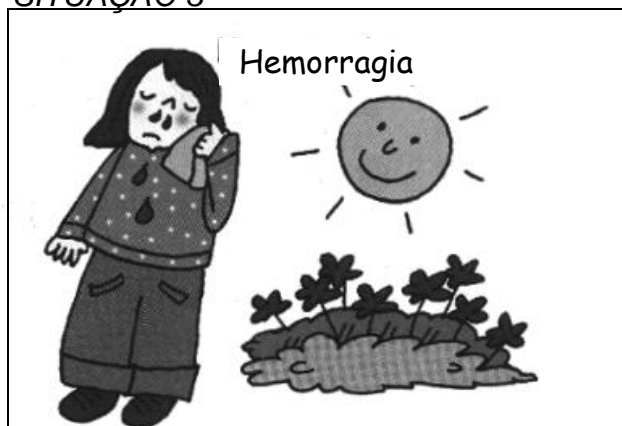
SITUAÇÃO 1



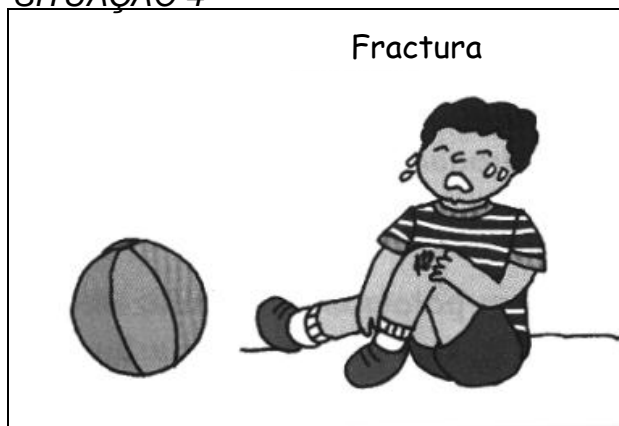
SITUAÇÃO 2



SITUAÇÃO 3



SITUAÇÃO 4



Situação 1 – O menino foi mordido por um cão que pode não estar vacinado.

Deve _____

Situação 2 – Esta criança foi picada por uma abelha.

Deve _____

Situação 3 – Esta criança deita sangue pelo nariz.

Deve _____

Situação 4 – Esta criança fracturou um osso do seu corpo.

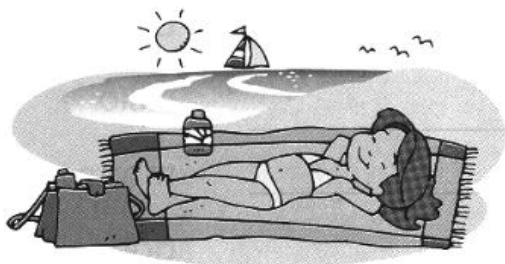
Deve _____

NOME

DATA

1 Escolhe uma legenda para cada gravura e copia-a.

Brincar ao ar livre dá saúde.
O Sol é fonte de vida mas pode ser perigoso.



2 Completa.

A exposição _____ ao Sol entre as 11 horas e as 16 horas pode provocar _____, cancro da _____ queimaduras e _____ precoce.

envelhecimento
rugas
demorada
pele

3 Escreve **certo** ou **errado**, conforme as afirmações.

O Sol e o ar puro são indispensável à vida.

O ar puro provoca bronquite e alergias.

O Sol ajuda a fabricar a vitamina D.

O ar puro contém oxigénio necessário à respiração.

3.1 O que deves fazer para aproveitar os benefícios do Sol ?

4 Há drogas perigosas para a saúde. Indica-as.

4.1 Forma frases, aplicando as palavras dadas.

As bebidas alcoólicas _____

O tabaco _____

O consumo de outras drogas _____

saúde
dependência
vício
morte
doenças
degradação

5 Escreve uma mensagem para os fumadores da tua família.

6 Como deves tratar uma...

HEMORRAGIA NASAL?



PICADA DE ABELHA?



7 O que farias se fosses mordido por um cão ?

NOME

DATA

1 – O álcool faz bem à saúde ?

2 – Comenta a gravura que se segue ?



3 – Nomeia algumas doenças resultantes do tabaco.

4 – Escreve **V** (verdadeiro) ou **F** (falso) nas frases que se seguem ?

- Devemos tomar medicamentos sem serem receitados pelo médico.
- O fumo só faz mal a quem fuma.
- Quem conduz não deve beber bebidas alcoólicas.
- O tabaco contém substâncias venenosas que provocam doenças.
- Só devemos tomar medicamentos receitados pelos médicos.
- As bebidas alcoólicas são benéficas.
- O fumo é prejudicial para o fumador e para quem está ao seu lado.

5 – Escreve duas frases sobre o que pensas da droga.

A SEGURANÇA DO SEU CORPO

CONHECER ALGUMAS REGRAS DE PRIMEIROS SOCORROS

Estamos constantemente sujeitos a pequenos acidentes. Por isso temos que estar preparados para, em qualquer altura, prestarmos os primeiros socorros a quem deles necessite.

Uma picadela de um insecto, uma mordedura de um cão ou uma queda podem exigir de nós alguns conhecimentos. Então vamos aprender.



Como tratar uma picadela ?

- 1.º - Retira-se o ferrão e lava-se a zona da picada, com água e sabão.
- 2.º - Aplica-se uma compressa fria ou um saco de gelo.
- 3.º - Se a picada for na boca, deve chamar-se o médico e dar-se cubos de gelo à vítima.
- 4.º - Se se tratar de um animal venenoso, deve manter-se a vítima quieta e levá-la para o hospital, com urgência.

A SEGURANÇA DO SEU CORPO

CONHECER ALGUMAS REGRAS DE PRIMEIROS SOCORROS

Como tratar hemorragias :

A hemorragia, resultante de pequenas feridas, normalmente pára por si, pois só se rompem pequenos vasos sanguíneos. Neste caso basta lavar e desinfectar a parte da ferida.

Como proceder em casos de hemorragias mais complicadas :

- 1.º - Levantar a parte ferida acima do nível do coração.
- 2.º - Colocar um chumaço limpo e não felpudo na ferida, mantendo os bordos do golpe unidos.
- 3.º - Apertar o chumaço com uma ligadura e procurar ajuda médica.



Como proceder perante uma hemorragia nasal :



- 1.º - Senta-se a pessoa e inclina-se ligeiramente a cabeça para trás.
- 2.º - Faz-se com que a vítima respire pela boca.
- 3.º - Se a hemorragia persistir, introduz-se no nariz um pouco de algodão em rama embebido em água oxigenada.
- 4.º - Evitar assoar-se durante algumas horas.
- 5.º - Se não parar, procurar-se ajuda médica.

Estuda melhor

É importante sabermos aplicar os primeiros socorros pois da sua aplicação correcta pode depender a vida de um ser humano.

NOME

DATA

1 – Pinta as gravuras que mostram o que costumamos fazer para evitar infecções respiratórias ?



Respiro o ar puro dos campos.



Bebo sumo natural de laranja.

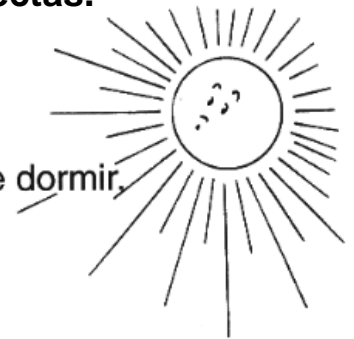


Uso roupa própria para cada estação.

2 – Sublinha as afirmações que mostram atitudes correctas.



- Evito a exposição prolongada ao Sol.
- À noite, retiro as plantas dos quartos de dormir.
- Procuo o ar livre para brincar.
- Não arejo a casa todos os dias.



3 – O que deves fazer para aproveitar os benefícios do Sol ?

4 – Completa com as palavras da lista.

A exposição demorada ao Sol, nas horas de maior _____ pode provocar _____, cancro da _____ e _____.

rugas
pele
queimaduras
calor

5 – Pinta as fontes de poluição que existem na tua terra.

esgotos ao ar livre

fumos

lixos

ruídos

pesticidas

6 – Assinala, com um ☒, as afirmações verdadeiras.

- O fumo do tabaco provoca muitas doenças.
- A droga cria dependência e pode causar a morte.
- As pessoas alcoólicas não abusam do vinho.
- O ar poluído provoca alergias, bronquite...
- Sem Sol, as crianças ficam saudáveis.

7 – Aplicando as palavras dadas, completa as frases.

O tabaco _____

O álcool _____

A droga _____

saúde
vício
habituação
dependência
morte
cancro
pulmão
dignidade

8 – Escreve algumas frases sobre o vício do tabaco.



9 – Faz uma legenda para cada gravura.



10 – Além do tabaco e das bebidas alcoólicas, há drogas perigosas para a saúde. Justifica.

11 – Como deves tratar as picadas das abelhas ?



12 – Escreve uma frase para cada gravura.



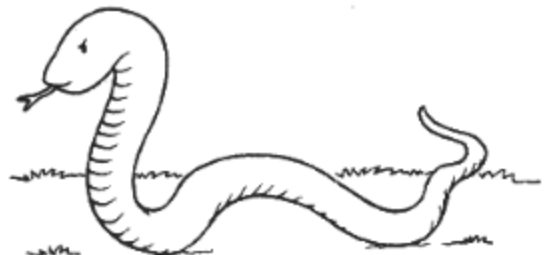


13 – O que farias se o teu colega tivesse uma hemorragia pelo nariz ?



• E se a hemorragia continuasse, depois dos primeiros socorros ?

14 – A mordedura da cobra pode ser perigoso. Justifica.



15 – Relaciona a liga correctamente.



- faço pressão com gaze esterilizada, no sítio do golpe, para estancar o sangue.

- limpo o golpe com algodão em rama e água oxigenada ou outro desinfectante.



- levo a pessoa ao Hospital ou ao Centro de Saúde, se o sangue não parar.

- levanto a parte do corpo que está ferida, para o sangue parar.

16 – Já alguma vez te magoaste, no recreio da escola ?

Conta o que aconteceu.

À DESCOBERTA DE SI MESMO FICHA SUMATIVA

NOME

DATA

1 – Explica como devemos proceder para prestar um primeiro socorro, no caso de :

- uma picadela de insecto;

- uma hemorragia provocada por um golpe;

- uma hemorragia nasal;

2 – Completa :

- Eu sou natural de _____

- A minha nacionalidade é _____

3 – Quais são as funções vitais do nosso corpo ?

4 – Completa o quadro :

Função	Órgão principal
digestiva	
circulatória	
respiratória	
excretora	

À DESCOBERTA DE SI MESMO FICHA SUMATIVA

5 – Escreve em que consistem as seguintes funções :

• função digestiva;

• função respiratória;

• função excretora;

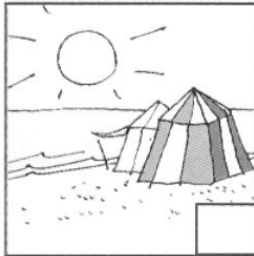
• função reprodutora;

6 – Numera as gravuras, de acordo com a legenda :

1 – frio



2 – calor



3 – alegria



4 - tristeza



7 – Indica duas razões que justifiquem a importância do Sol para a vida.

8 – Dá exemplos de perigos provocados pelo consumo de :

• álcool _____

• tabaco _____

• outras drogas _____
