



Olá, querido(a) estudante!

Estamos distantes nesse momento, mas não queremos perder o contato com você! Durante esse período, planejamos atividades que organizarão a sua rotina de estudos.

- Para começar, procure um lugar tranquilo para realizar as atividades.
- Peça ajuda aos seus pais ou responsáveis se necessário.
- Algumas atividades necessitam ser registradas em um caderno.
- Procure explorar todos os recursos propostos.

Boas experiências para você!



### Roteiro de Estudos – 15ª Semana: 10 a 14 de agosto de 2020

Olá, querido (a) estudante! Tudo bem com você e sua família? Esperamos que sim! Vamos para mais uma semana de atividades, aprendizados e diversão?

Na semana passada, falamos sobre alguns cuidados com o nosso corpo, especialmente sobre a importância de termos uma alimentação saudável e ingerirmos água. Esta semana vamos continuar falando sobre o que precisamos fazer para termos uma boa saúde. Dessa vez, vamos aprender sobre a importância dos hábitos de higiene, da vacinação e das atividades físicas. Vamos lá?

### HÁBITOS DE HIGIENE

Os hábitos de higiene também são muito importantes para manter a saúde e prevenir doenças. Leia a seguir alguns cuidados que precisamos ter. Depois, escolha algumas frases e faça a ilustração delas em seu caderno.

Alguns hábitos de higiene são:

- Lavar o rosto ao acordar.
- Tomar banho diariamente.
- Lavar os cabelos.
- Pentear os cabelos.
- Lavar as mãos após ir ao banheiro, antes das refeições e sempre que necessário
- Lavar as mãos antes das refeições.
- Escovar os dentes após as refeições.
- Escovar os dentes ao acordar e antes de dormir.
- Secar os pés cuidadosamente após o banho, principalmente entre os dedos.
- Usar roupas limpas.
- Cortar as unhas.
- Colocar a mão na frente do rosto ao tossir ou espirrar.
- Usar um lenço ou papel higiênico para assoar o nariz.





Deposiphotos

Agora, reescreva as frases em seu caderno e pinte conforme as cores indicadas:

Azul: hábitos que você tem diariamente.

Verde: hábitos que você esquece de vez em quando.

Vermelho: hábitos que não tem e que precisa desenvolver.

Pesquise e recorte de jornais, folhetos ou revistas (caso não tenha, você pode desenhar) imagens de objetos utilizados na higiene do corpo.

## VOCÊ SABE POR QUE DEVEMOS TOMAR BANHO TODOS OS DIAS?

Assista ao vídeo abaixo para saber mais sobre isso com um personagem chamado Ludi:



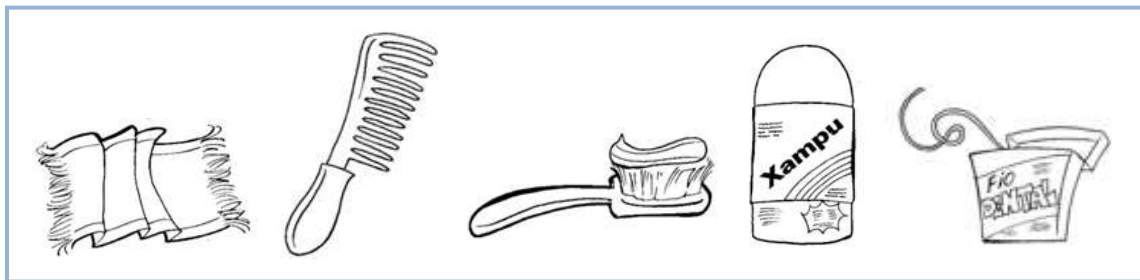
<https://www.youtube.com/watch?v=67wmrRwnLqE>



Neste momento que estamos vivendo, é fundamental lavar bem as mãos com água e sabão, e quando isso não for possível, utilizarmos álcool em gel.



Observe as imagens do quadro e complete as frases:



- a) O \_\_\_\_\_ serve para lavar os cabelos.
- b) A \_\_\_\_\_ serve para enxugar o corpo.
- c) Com o \_\_\_\_\_ eu penteio os cabelos.
- d) Com o \_\_\_\_\_ limpo os dentes.
- e) Com a \_\_\_\_\_ eu escovo os dentes.



Freepik

Toda criança quando nasce recebe a Caderneta de Saúde da Criança, onde constam várias informações para a mamãe e o cuidado com o bebê, além do calendário básico de vacinação, com todas as vacinas necessárias para uma boa saúde.

Além dos cuidados com a higiene, precisamos cuidar da nossa saúde mantendo a vacina em dia.

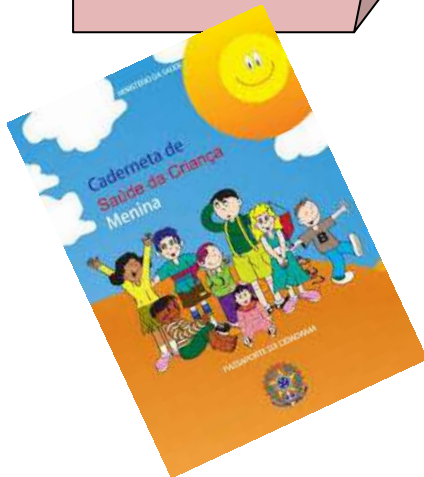
A vacinação é uma das medidas mais importantes de prevenção contra doenças. Ela protege o corpo humano contra os vírus e bactérias que provocam vários tipos de doenças graves, que podem comprometer seriamente a saúde das pessoas.

A vacina estimula o corpo a se defender contra os organismos (vírus e bactérias) que provocam doenças. As vacinas podem ser aplicadas por meio de injeção ou por via oral (pela boca). Quando a pessoa é vacinada, seu corpo detecta a substância da vacina e produz uma defesa, os anticorpos. Esses anticorpos permanecem no organismo e evitam que a doença ocorra no futuro. Isso se chama imunidade.



Você já viu a sua Caderneta de Saúde?

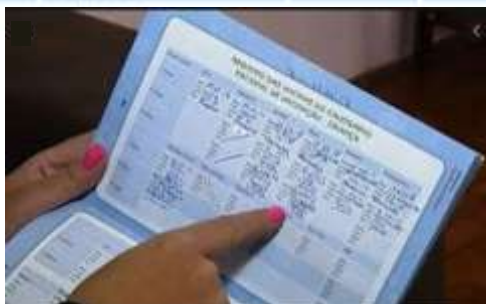
Pergunte aos seus responsáveis se suas vacinas estão em dia! Observe o calendário e compare.



## CALENDÁRIO BÁSICO DE VACINAÇÃO DA CRIANÇA

IDADE	VACINAS	DOSES	DOENÇAS EVITADAS
Ao nascer	BCG-ID	Dose única	Formas graves de tuberculose
	Vacina contra hepatite B <sup>1</sup>	1ª dose	Hepatite B
1 mês	Vacina contra hepatite B	2ª dose	Hepatite B
2 meses	VORH (vacina oral de rotavírus humano) <sup>2</sup>	1ª dose	Diarréia por rotavírus
	VOP (vacina oral contra pólio)	1ª dose	Poliomielite (paralisia infantil)
	Vacina tetravalente (DTP + Hib) <sup>3</sup>	1ª dose	Difteria, tétano, coqueluche, meningite e outras infecções causadas pelo <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
4 meses	VORH (vacina oral de rotavírus humano) <sup>4</sup>	2ª dose	Diarréia por rotavírus
	VOP (vacina oral contra pólio)	2ª dose	Poliomielite (paralisia infantil)
	Vacina tetravalente (DTP + Hib)	2ª dose	Difteria, tétano, coqueluche, meningite e outras infecções causadas pelo <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
6 meses	VOP (vacina oral contra pólio)	3ª dose	Poliomielite (paralisia infantil)
	Vacina tetravalente (DTP + Hib)	3ª dose	Difteria, tétano, coqueluche, meningite e outras infecções causadas pelo <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
	Vacina contra hepatite	3ª dose	Hepatite B

IDADE	VACINAS	DOSES	DOENÇAS EVITADAS
9 meses	Vacina contra febre amarela <sup>5</sup>	Dose inicial	Febre amarela
12 meses	SRC (tríplice viral)	1ª dose	Sarampo, rubéola e caxumba
15 meses	VOP (vacina oral contra pólio)	Reforço	Poliomielite (paralisia infantil)
	DTP (tríplice bacteriana)	1º reforço	Difteria, tétano e coqueluche
4 - 6 anos	DTP (tríplice bacteriana)	2º reforço	Difteria, tétano e coqueluche
	SRC (tríplice viral)	Reforço	Sarampo, rubéola e caxumba
10 anos	Vacina contra febre amarela	Reforço	Febre amarela



(bvsm.sau.de.gov.br)



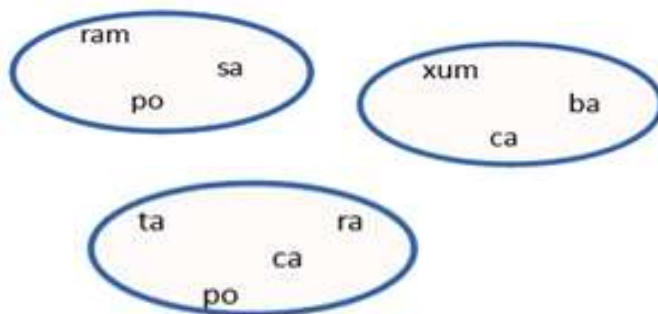
## PREVENÇÃO DE DOENÇAS

As vacinas nos protegem de várias doenças, por isso todas as crianças devem ser vacinadas.

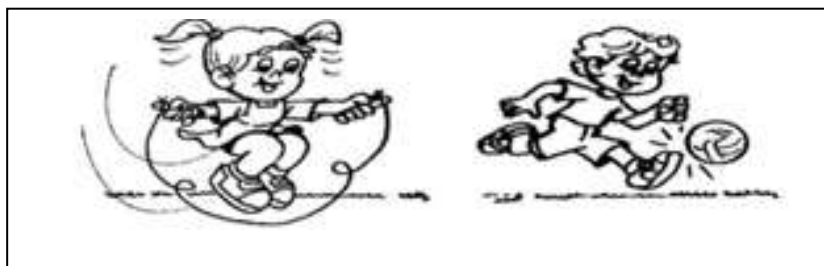
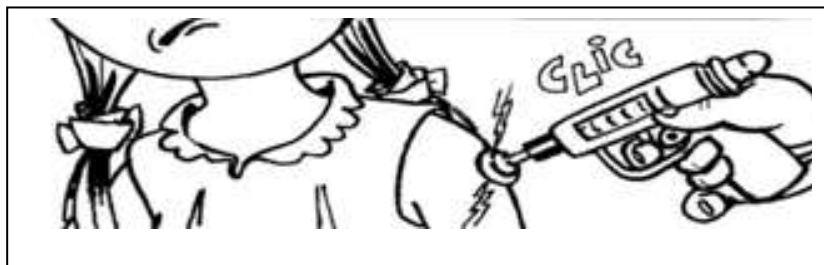


VectorStock

Ordene as sílabas, descubra os nomes de doenças que podem ser prevenidas por vacinas e anote em seu caderno:



De acordo com os desenhos, escreva o que precisamos fazer para ficarmos saudáveis e com saúde



## CUIDADOS COM A LUZ E O CALOR SOLAR

Na imagem abaixo Bárbara está passando protetor solar em Ana, sua filha.



<https://paisefilhos.uol.com.br>

### Você sabe qual é a importância do uso do protetor solar?

A luz e o calor do sol são componentes do ambiente essenciais à vida. Você sabe por quê? Quando os raios solares penetram na pele, eles desencadeiam reações que levam à produção de Vitamina D que, por sua vez, assegura que no intestino o cálcio (assim como o fósforo) seja absorvido, garantindo o crescimento e a reparação dos ossos, o funcionamento celular e neuromuscular e, segundo alguns estudos, a prevenção de doenças.

Veja mais em:

<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/03/23/entenda-quanto-e-de-que-maneira-e-preciso-tomar-sol-para-obter-a-vitamina-d.htm>

### CAÇAPALAVRAS



[www.educolorir.com](http://www.educolorir.com)

ACESSÓRIOS  
CHAPÉUS  
PROTETOR  
SOLAR  
ÁGUA

BONÉS  
ENSOLARADO  
ROUPAS  
ÓCULOS DE SOL

Mas em excesso, a exposição ao sol pode trazer problemas de saúde. Por isso, antes de sairmos de casa devemos nos proteger. Abaixo, listamos alguns cuidados que são necessários. Para descobrir, complete os espaços com as informações do caça-palavras. Depois, reescreva as frases no seu caderno.

- ⊗ Usar \_\_\_\_\_ ;
- ⊗ Vestir \_\_\_\_\_ leves e claras nos dias de calor;
- ⊗ Usar \_\_\_\_\_ para evitar a exposição direta ao sol, como, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_;
- ⊗ Evitar ficar em local \_\_\_\_\_ após a metade da manhã até o meio da tarde;
- ⊗ Beber bastante \_\_\_\_\_.





### A importância dos exercícios físicos:

Além de cuidar da alimentação, ingerir bastante água e ter cuidados com a higiene, outra coisa muito importante para manter a saúde é a prática de atividades físicas. Além de combater a obesidade, contribui para melhoria da força, equilíbrio, flexibilidade, resistência e velocidade, favorecendo o crescimento saudável.

Você já praticou ou pratica alguma atividade física? Pratica algum esporte como futebol, voleibol, basquete, nataçã, dança?

Se ainda não praticou, qual gostaria de fazer?

Se você ainda acha que futebol é "coisa de homem", está por fora. Leia o texto abaixo e descubra a força do futebol feminino.

## A FORÇA DAS MULHERES

O FUTEBOL FEMININO DEMOROU MUITO PARA SE DESENVOLVER. NO PASSADO, OS HOMENS NÃO QUERIAM DEIXAR AS MULHERES JOGAR FUTEBOL PORQUE ACHAVAM QUE ERA UM ESPORTE MUITO BRUTO PARA ELAS. POR CAUSA DESSE PRECONCEITO, SÓ EM 1991 FOI DISPUTADA A PRIMEIRA COPA DO MUNDO PRA MULHERES. A SELEÇÃO BRASILEIRA É UMA DAS MELHORES DO MUNDO. FOI VICE-CAMPEÃ (ISTO É, SEGUNDA COLOCADA) NA COPA DO MUNDO DE 2007, NA ALEMANHA, E NOS JOGOS OLÍMPICOS DE ATENAS, EM 2004, E PEQUIM, EM 2008.



Jogadora Marta

ABREU, Luís. **Futebol de pai pra filha**. São Paulo: Ática, 2010. p.

Escreva o nome da atleta que foi eleita várias vezes a melhor jogadora de futebol do mundo.

E você? Gosta de futebol? Se sua resposta for sim, prefere jogar, assistir ou as duas coisas? Você torce por algum time? Escreva sobre isso no seu caderno. Aproveite e desenhe e pinte a camisa de futebol que representa seu time.

Você sabe com quantos jogadores se faz um time:

- de futebol?
- de voleibol?
- de basquetebol?
- de handebol?

Agora que você respondeu as questões acima, que tal fazer esses cálculos e indicar a quantidade total de jogadores de:

- um time de voleibol e um time de basquete;
- um time de basquete e um time de handebol;
- um time de handebol e um time de voleibol;
- um time de futebol e um time de voleibol;
- um time de futebol e um time de handebol.

**Em uma pesquisa feita sobre esportes preferidos veja o que as pessoas responderam:**



Foto:P.ImagensPith

Após analisar a imagem, responda:

- quantas pessoas responderam a pesquisa?
- de acordo com as preferências desenhe uma bola para cada esporte:

FUTEBOL

VOLEIBOL

BASQUETE

Qual esporte foi o preferido?

Qual esporte foi o menos votado?





Copyright1999Maurício de Souza Produções Ltda

### De olho nos quadrinhos...

- ☒ Por que o Cebolinha e o Cascão aparecem correndo no primeiro quadrinho?
- ☒ Quem ganhou essa "corrida"? Como você descobriu?
- ☒ Em que posição o Cascão terminou a corrida?
- ☒ Por que o coelhinho da Mônica aparece no pódio?

Neste momento em que precisamos ficar em casa, é super importante manter o corpo ativo, para preservar a saúde física e mental. E isso podemos fazer em qualquer ambiente: podemos aproveitar o quintal ou um espaço livre nos arredores de casa ou arrumar um espaço dentro de casa mesmo. Vamos trazer algumas sugestões aqui, mas você pode criar muitas outras! Você precisa da ajuda de um adulto para ter um espaço seguro. Use a criatividade!

- ☒ Que tal praticar um esporte ao ar livre, se tiver espaço para isso? Ou mesmo em casa, mas com cuidado para não derrubar nem quebrar nada, hein?

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=22&v=NxW4Esvc\\_V4&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=22&v=NxW4Esvc_V4&feature=emb_logo)

- ☒ Você também pode criar um jogo para fazer em casa! Veja algumas sugestões:

**Jogo de argolas:** <https://youtu.be/QTkGfKdV92E>

**A caixa furada:**

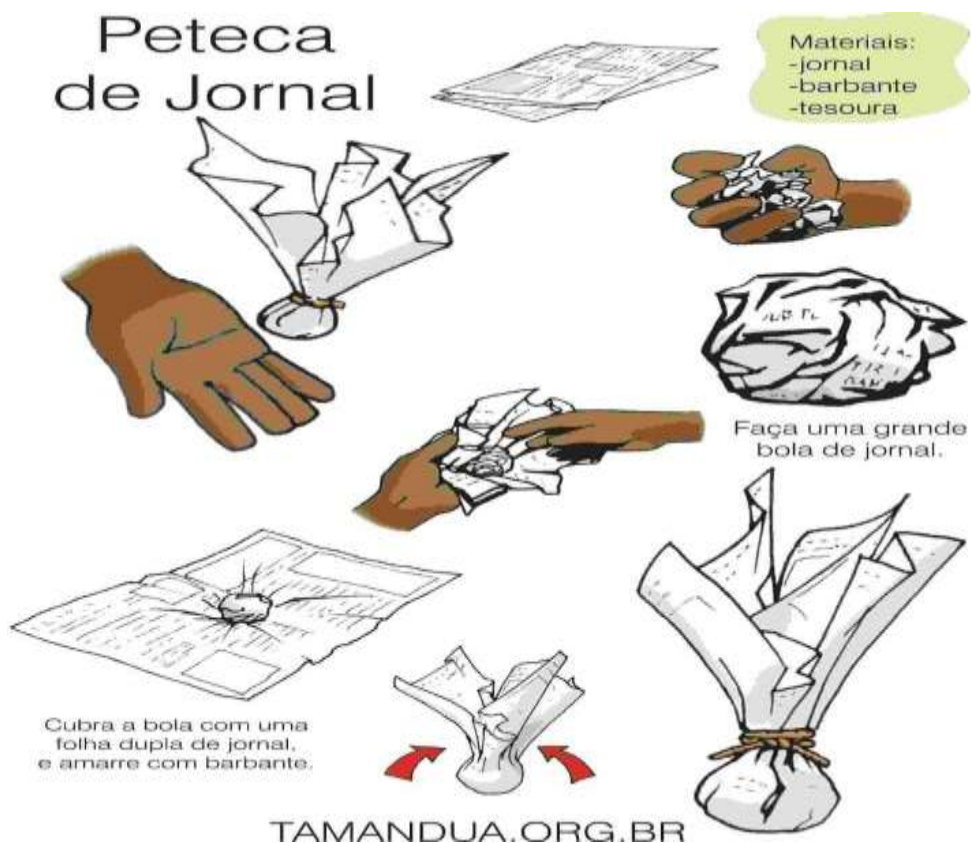
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=31&v=kprjouuDdTg&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=kprjouuDdTg&feature=emb_logo)

**Peteca:**

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=482&v=aJalvLZo2oU&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=482&v=aJalvLZo2oU&feature=emb_logo)



## Peteca de Jornal



### Dançar sua música preferida também é uma forma de mexer o corpo!

Coloque uma música bem alegre e solte a dança! Você também pode dançar com outras pessoas e alguém parar a música em determinado momento, e todos ficam em posição de estátua! Aqui vão algumas sugestões para você:

- ☒ Xô Preguiça - Carrossel - Coreografia | FitDanceKids

<https://www.youtube.com/watch?v=BxEIQR3Ok2M>

- ☒ Tchutchuê - Pequenos Atos | FitDanceKids

<https://www.youtube.com/watch?v=oSwWny1sXNA>

- ☒ Dança do Canguru - Aline Barros - Coreografia | FitDanceKids

<https://www.youtube.com/watch?v=jvkOZgLn378>

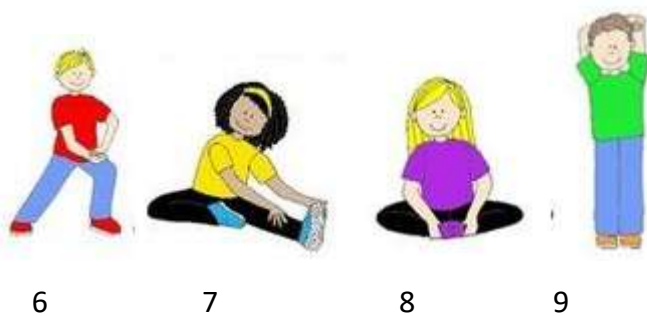
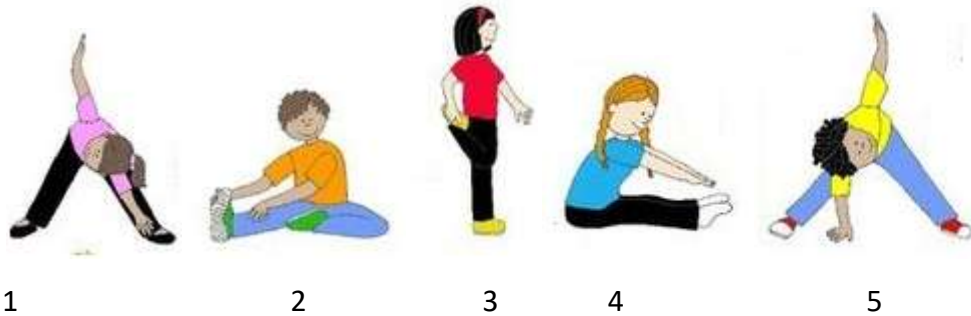
**Que tal fazer uma lista das suas músicas preferidas? Escreva-a em seu caderno!**



## E o que você acha de fazer algumas atividades de ginástica?

Vamos dar algumas dicas para você!

- ✉ Para começar, você sabia que é muito importante se alongar todos os dias antes de partir para qualquer atividade? Veja as figuras abaixo e escreva o que você deve fazer em cada exercício de alongamento. Peça ajuda se precisar. Depois, faça-os sozinho ou chame sua família para participar.



Vamos começar para você ter um exemplo:

1- Em pé, manter um espaço entre as pernas e tentar encostar a mão em um dos pés, esticando o outro braço.

2-

3-

4-

5-

6-

7-

8-

9-

Aqui vai um vídeo para te ajudar a fazer um alongamento:

Alongamento: <https://www.youtube.com/watch?v=dYlphoCms74&list=PL6LotlFZch3optOxZVCEbbiFjhxyhZG&index=1>





Vamos recomendar mais alguns vídeos aqui para você colocar o corpinho para fazer exercícios:

✉ [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=194&v=p6UBVq1oBXc&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=194&v=p6UBVq1oBXc&feature=emb_logo)

✉ <https://youtu.be/U4GBWzCA7Ew>



Vamos brincar de trilha? Para isso, desenhe em folhas de papel várias figuras de pés. Você pode também fazer o contorno dos pés e mãos e folhas de papel coloridas e recortar.



Depois, cole as folhas de papel ou as mãos e pés recortados com fita adesiva no chão em diferentes posições. A brincadeira é pisar conforme as figuras. Você pode ainda intercalar os pés e mãos e tentar fazer os movimentos pisando e colocando as mãos nas figuras. Para saber como você e sua família podem brincar e ainda movimentar o corpo, assista aos vídeos abaixo:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=29&v=uVt9MHZmGcw&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=29&v=uVt9MHZmGcw&feature=emb_logo)

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=182&v=y3jM8-xbfOY&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=182&v=y3jM8-xbfOY&feature=emb_logo)

**Que tal montar um circuito esportivo dentro da sua casa? Você vai precisar de cones ou garrafas PET, bambolês ou giz para desenhar círculos no chão, colchonete ou almofadas, uma bola e outros materiais que você tenha em casa.**

**É muito importante ter o acompanhamento de um adulto para montar e praticar com segurança!**

Organizem o circuito da seguinte forma: os cones/garrafas deverão estar um na frente do outro, com direções alternadas, formando um zig-zag; os bambolês/círculos no chão deverão ser colocados lado a lado, em duas filas; o colchonete/almofadas deverá(ão) ficar na frente dos bambolês/círculos. Coloque a bola logo na sequência.

A ideia é que você:

- 1) comece correndo em zig-zag entre os cones;
- 2) ao chegar nos bambolês/círculos, corra de forma que cada pé toque o centro de um deles;
- 3) em seguida, faça um rolamento ou cambalhota no colchonete/almofada e corra para pegar a bola.

Depois de criado e testado por você, libere o circuito para as outras pessoas da casa. Conte o tempo que cada um leva para concluir todo o percurso e veja quem se sai melhor nessa! Se quiser conferir mais ideias, assista esse vídeo aqui.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ssx6JQ9lz8&feature=youtu.be>

Fonte: <https://impulsiona.org.br/exercicios-fisicos-em-casa/>

**E, para terminar, que tal fazer uma aula de Yoga?**

**Você sabe o que é isso?**



Yoga é um conjunto de conhecimentos de mais de cinco mil anos, que busca harmonizar o corpo com a mente e a respiração, através de técnicas de respiração (pranayamas), posturas de yoga (ásanas) e meditação.

(Fonte: <https://www.artofliving.org/br-pt/yoga>).

E pode ser também uma forma divertida de alongar e exercitar o corpo. Que tal praticar um pouco, assistindo ao vídeo a seguir?

<https://www.youtube.com/watch?v=5RfWgMJ6dcw>

Gostou dessas dicas? Conseguiu praticar alguma(s) atividade(s) que sugerimos aqui? Qual (is)? Registre em seu caderno. Ah, e escreva também como foi e o que e o que mais gostou de fazer...

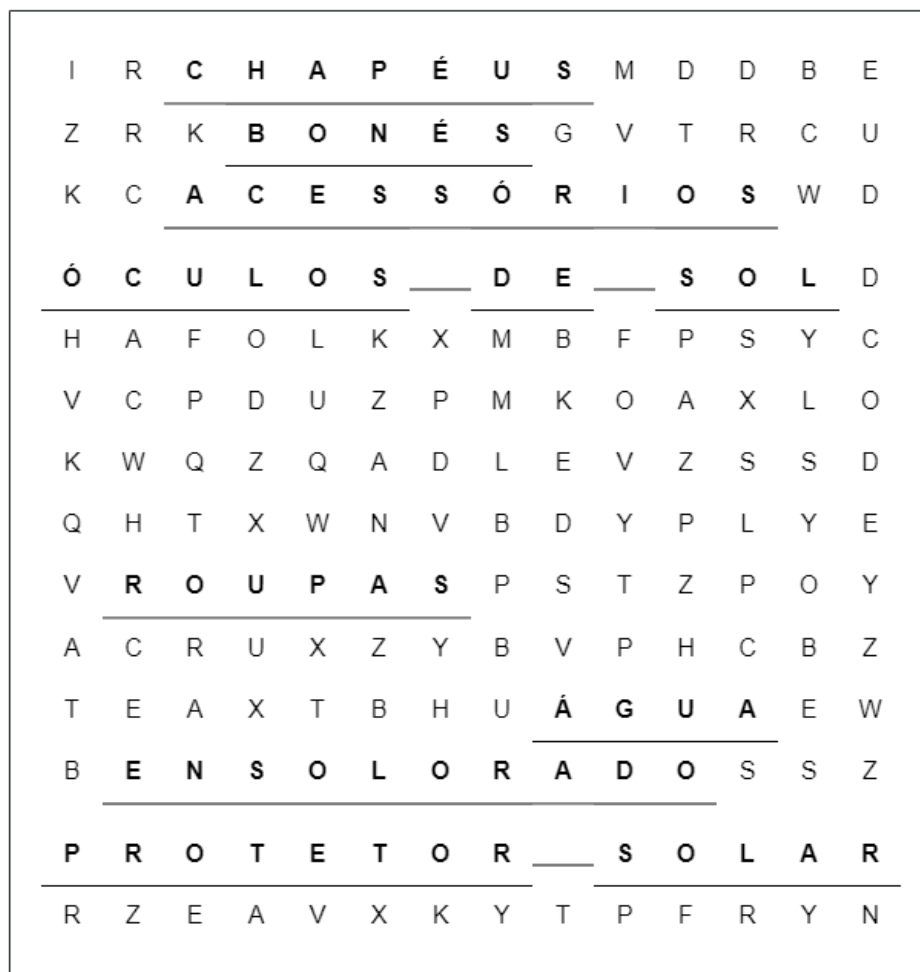
E não se esqueça de que você também pode criar outras atividades! Pode aproveitar os objetos e brinquedos que você tem em casa. E pode até escrever outras dicas para compartilhar com seus amigos! O importante é brincar e exercitar o corpo!



**Até a próxima semana!**

**Diretoria de 1º e 2º Ciclos (Professoras: Fernanda Frambach, Ana Regina Pelegrino, Anne Almeida, Marise Mendel e Silvana Malheiro).**

# CAÇAPALAVRAS



[www.educolorir.com](http://www.educolorir.com)

ACESSÓRIOS      BONÉS  
CHAPÉUS      ENSOLORADO  
PROTETOR SOLAR      ROUPAS  
ÁGUA      ÓCULOS DE SOL