ESCOLA MUNICIPAL DOUTOR JOSÉ XAVIER NOGUEIRA

CIÊNCIAS - 1ºANO / 1º CICLO

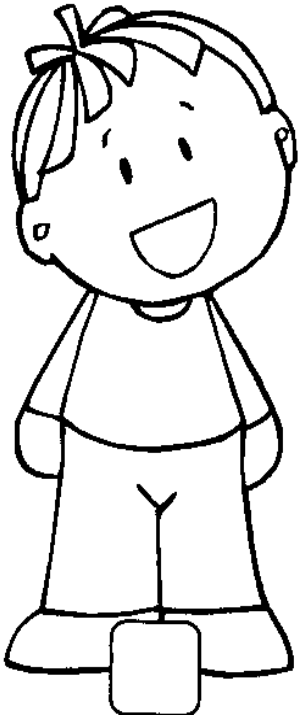


NOME:_____

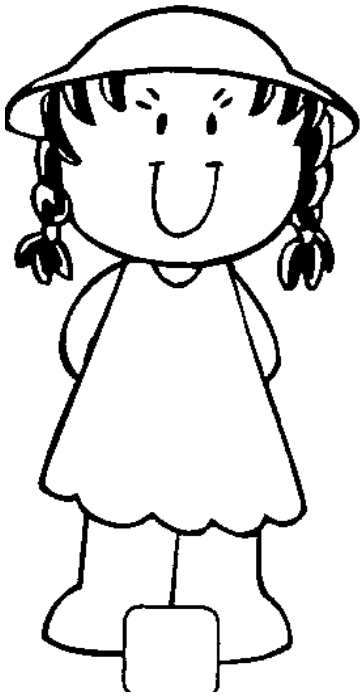
PROFESSORA:_____

CORPO HUMANO

1. COMPLETE A PALAVRA QUE INDICA CADA FIGURA.



M	E	N	I	N	



M	E	N	I	N	

2. QUAL DAS ILUSTRAÇÕES REPRESENTA SEU CORPO? PINTE-A.

3.MARQUE UM X.

☐ EU SOU UMA MENINA.

◯ EU SOU UM MENINO.

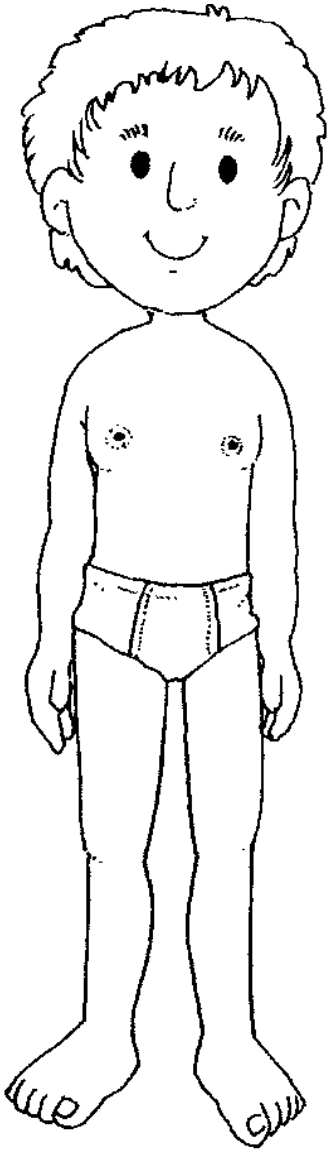


CORPO HUMANO

PINTE CADA PARTE DO CORPO CONFORME PEDE A ETIQUETA.

CABEÇA
AMARELO

PESCOÇO
ALARANJADO

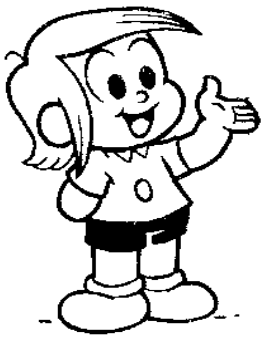


TRONCO
AZUL

MEMBROS SUPERIORES
(BRAÇOS E MÃOS)
VERDE

MEMBROS INFERIORES
(PERNAS E PÉS)
VERMELHO

PARTES DO CORPO HUMANO

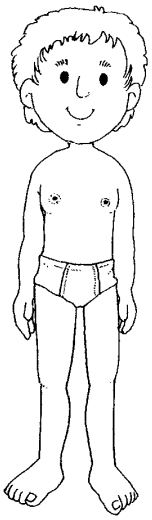


O CORPO HUMANO É FORMADO POR: CABEÇA, TRONCO E MEMBROS.

- RECORTE AS FIGURAS ABAIXO E MONTE-AS NA PRÓXIMA PÁGINA FORMANDO O CORPO DE UMA MENINA.
- ANTES DE COLAR, ORGANIZE A FIGURA, JUNTANDO TODAS AS PARTES ATÉ QUE O CORPO FIIQUE COMPLETO.
- COLE APENAS QUANDO A FIGURA ESTIVER MONTADA E VOCÊ TIVER CERTEZA DE QUE MONTOU O CORPO CORRETAMENTE.



CORPO HUMANO



MODELO

PARTES DO CORPO HUMANO

LIGUE CADA OBJETO OU VESTUÁRIO À PARTE CORPO HUMANO ONDE É USADO:



PARTES DO CORPO HUMANO

VAMOS PROCURAR AS PALAVRAS:


MÃO


PÉ

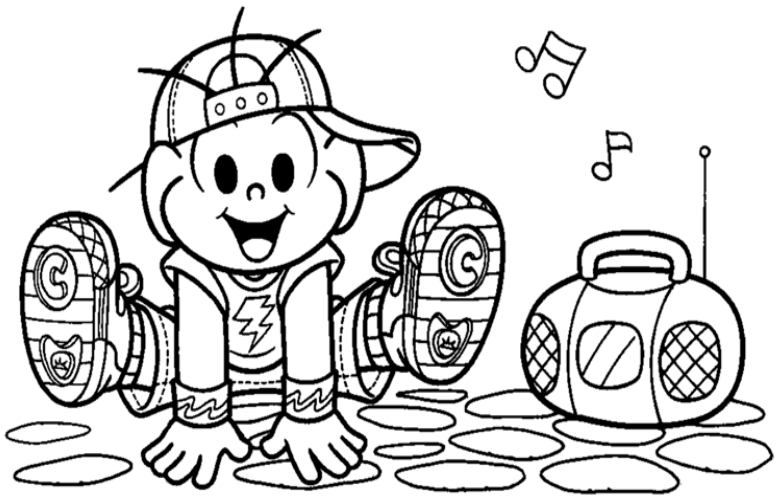

ORELHA


OLHO


NARIZ


BOCA

B	N	O	L	H	O	D
N	A	R	I	Z	D	O
T	Y	U	D	G	P	É
T	R	D	M	Ã	O	V
A	B	O	C	A	Y	X
O	R	E	L	H	A	C



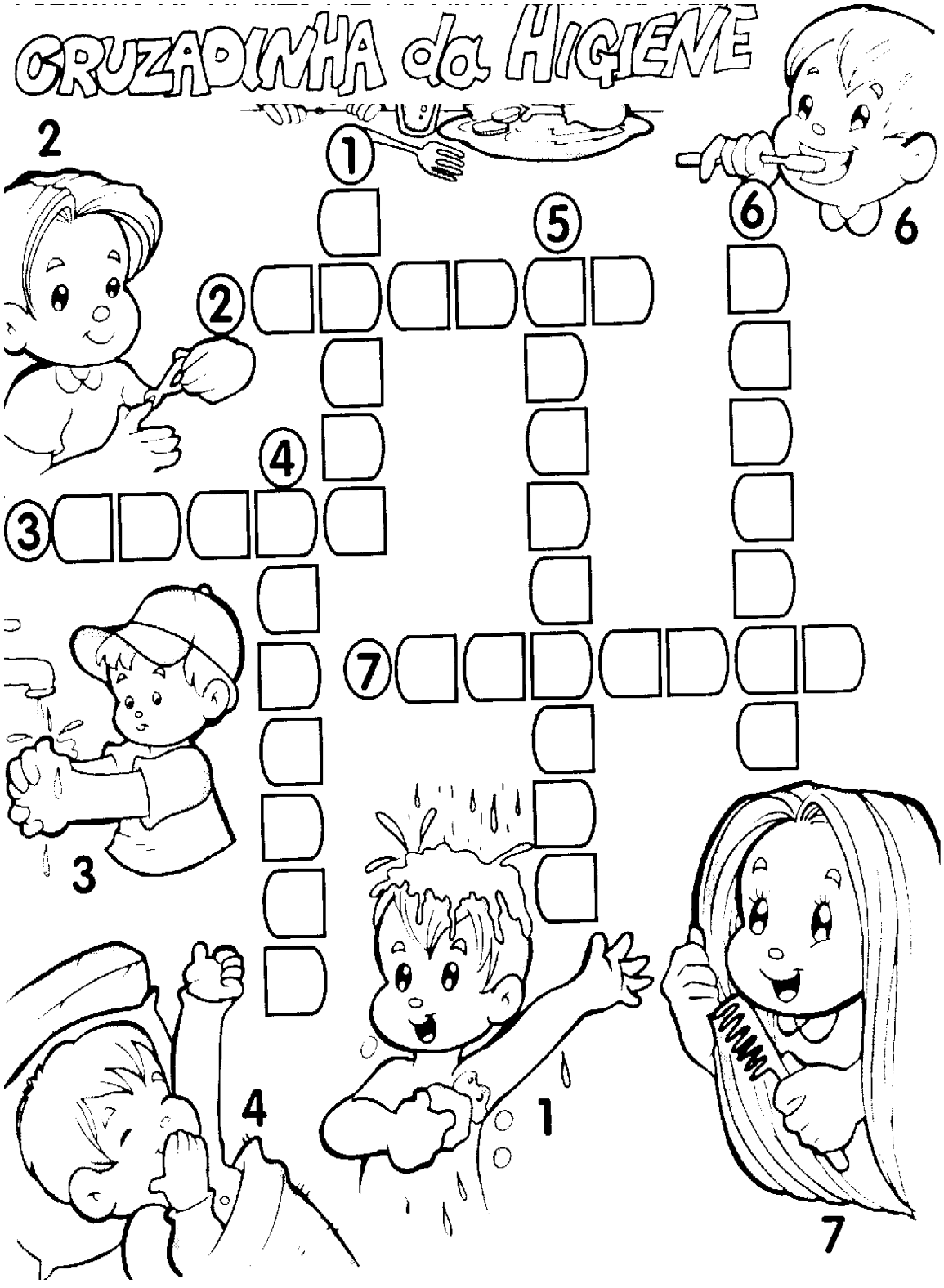
HÁBITOS DE HIGIENE

PINTE AS CENAS QUE MOSTRAM QUEM ESTÁ CUIDANDO DA HIGIENE DO CORPO.



HÁBITOS DE HIGIENE

ESCREVA AS AÇÕES DE ACORDO COM OS HÁBITOS DE HIGIENE.



HIGIENE PESSOAL

1. PINTE APENAS OS OBJETOS USADOS NA HIGIENE DE NOSSA BOCA.



2. MARQUE A FRASE CERTA.

☐ DEVEMOS ESCOVAR OS DENTES APENAS APÓS AS REFEIÇÕES.

○ DEVEMOS ESCOVAR OS DENTES APENAS AO ACORDAR.

☆ DEVEMOS ESCOVAR OS DENTES AO ACORDAR, APÓS AS REFEIÇÕES E ANTES DE DORMIR.

HIGIENE PESSOAL

1. MARQUE A RESPOSTA CERTA.

NOSSAS UNHAS DEVEM SER:

☐ GRANDES ⬭ LIMPAS ⇨ ROÍDAS

☆ CURTAS ☐ SUJAS ◯ CORTADAS

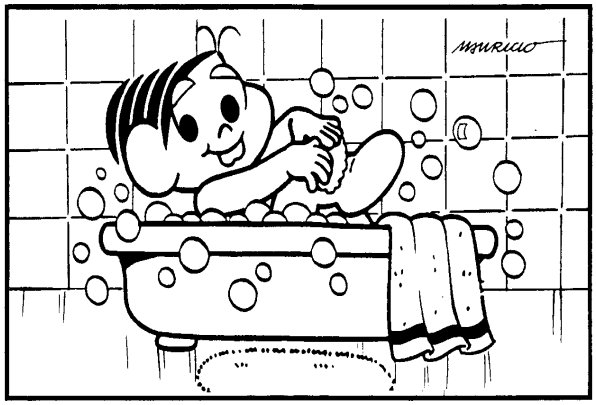
2. DEVEMOS LAVAR AS MÃOS:

☐ AO ACORDAR E ANTES DE DORMIR.

☐ ANTES DAS REFEIÇÕES, DEPOIS DE USAR O BANHEIRO E SEMPRE QUE SUJÁLAS.

☐ APENAS AO TOMAR BANHO.

2. DESENHE OU COLE FIGURAS DE PRODUTOS QUE VOCÊ USA AO TOMAR BANHO.



3. MARQUE A RESPOSTA CERTA:

◯ A HIGIENE NOS AJUDA A PERDER A SAÚDE.

◯ A HIGIENE NOS AJUDA A MANTER A SAÚDE.

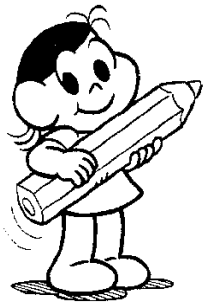
◯ A HIGIENE DIMINUE NOSSA SAÚDE.

CUIDANDO DOS DENTES

1. É IMPORTANTE ESCOVAR OS DENTES PARA:

☆ ADQUIR CÁRIES ☆ EVITAR E PREVENIR CÁRIES.

2. ALÉM DA ESCOVA E DO CREME DENTAL, QUE OUTROS PRODUTOS AJUDAM NA HIGIENE DA BOCA? ESCREVA.



3. QUAL É O PROFISSIONAL QUE CUIDA DOS NOSSOS DENTES?

4. MARQUE TODOS OS MOMENTOS EM QUE DEVEMOS ESCOVAR NOSSOS DENTES.

◯ AO ACORDAR. ◯ ANTES DE DORMIR.

◯ AO LAVAR AS MÃOS. ◯ APÓS ÀS REFEIÇÕES.

◯ DURANTE O BANHO. ◯ ANTES DAS REFEIÇÕES.

5. DEVEMOS ESCOVAR:

☐ APENAS OS DENTES DA FRENTE.

☐ TODOS OS DENTES.

☐ APENAS OS DENTES DETRÁS.

☐ APENAS OS DENTES DE CIMA.

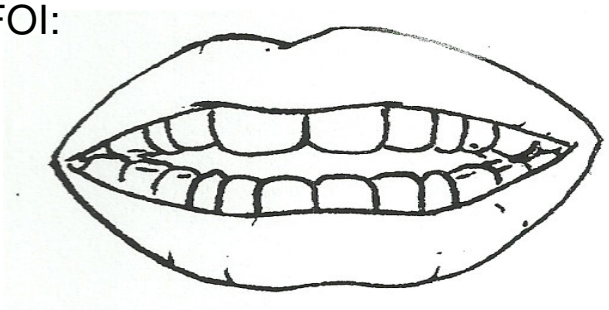
6.OS PRIMEIROS DENTES QUE NASCEM EM UMA CRIANÇA SÃO CHAMADOS DE DENTES DE:

☆ CAFÉ ☆ LEITE ☆ CHÁ

7.VOCÊ JÁ PERDEU ALGUM DENTE? SE JÁ PERDEU, PINTE QUAL FOI:

☐ SIM

☐ NÃO



8.MARQUE O QUE VOCÊ FAZ PELA SAÚDE DE SEU DENTES.

◯ VAI AO DENTISTA PELO MENOS DUAS VEZES AO ANO.

◯ TROCA A ESCOVA DE DENTE A CADA TRÊS MESES.

◯ NÃO DORME ANTES DE ESCOVAR OS DENTES.

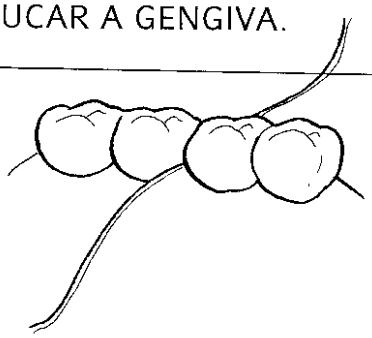
◯ ESCOVA OS DENTE APÓS AS REFEIÇÕES.

◯ USA FIO DENTAL SEMPRE.

APRENDENDO A ESCOVAS OS DENTES

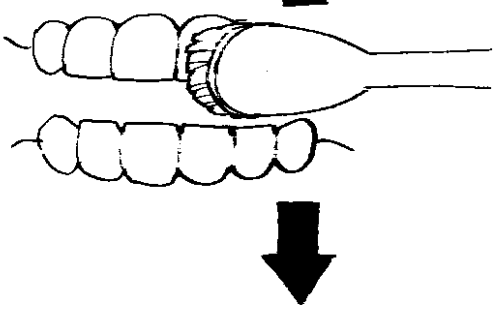
1

SEGURE O FIO DENTAL COM OS DEDOS POLEGARES E MOVIMENTE-O SEM MACHUCAR A GENGIVA.



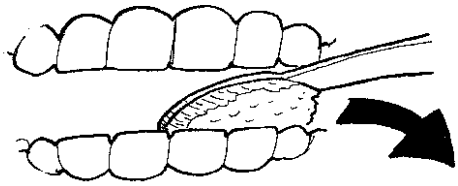
2

OS DENTES SUPERIORES ESCOVE DE CIMA **PARA BAIXO**, NA PARTE DA FRENTE E **NA PARTE DE TRÁS.**



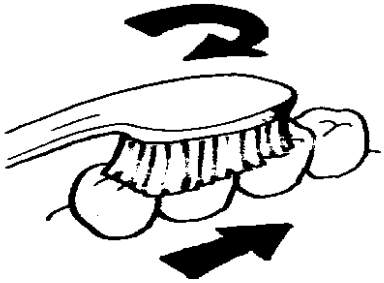
3

ESCOVE OS DENTES INFERIORES DE BAIXO PARA CIMA. ATRÁS E NA FRENTE.



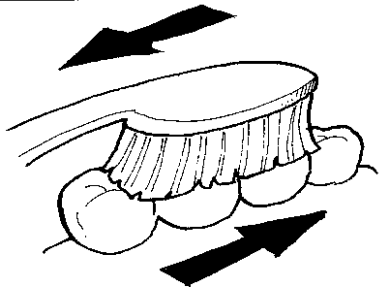
4

COM MOVIMENTOS CIRCULARES, ESCOVE A PARTE DE CIMA DOS DENTES.



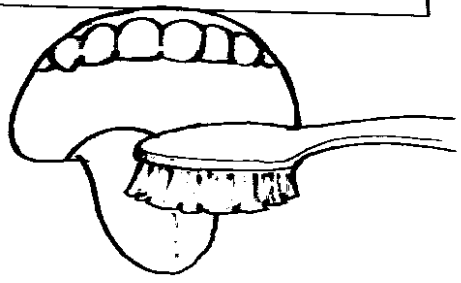
5

NUM MOVIMENTO DE VAIVÉM, ESCOVE A PARTE QUE MASTIGA, DE TODOS OS DENTES.



6

ESCOVE A LÍNGUA E ENXÁGUE A BOCA. GUARDE A ESCOVA EM UM LUGAR BEM SECO E LIMPO.



CUIDANDO DOS CABELOS

1.ESTE BICHINHO ADORA FICAR NA NOSSA CABEÇA E SUGA NOSSO SANGUE, CAUSANDO FERIDAS E BASTANTE DESCONFORTO. QUEM É ELE.ESCREVA SEU NOME ABAIXO. PINTE A PRIMEIRA LETRA E CIRCULE DE VERMELHO A ÚLTIMA.

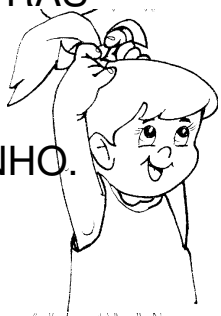


2.PARA ACABAR COM O PIOLHO DEVEMOS TER ALGUNS CUIDADOS. SUA PROFESSORA VAI LER CADA FRASE ESCREVA **V** SE FOR VERDADEIRO E **F** SE FOR FALSO.



☐ LAVAR A CABEÇA SEMPRE.

☐ USAR PENTE OU ESCOVA DE CABELO DE OUTRAS PESSOAS.



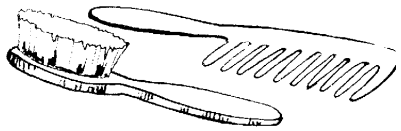
☐ OS MENINOS DEVEM USAR O CABELO CURTINHO.

☐ AS MENINAS DEVEM USAR O CABELO PRESO.



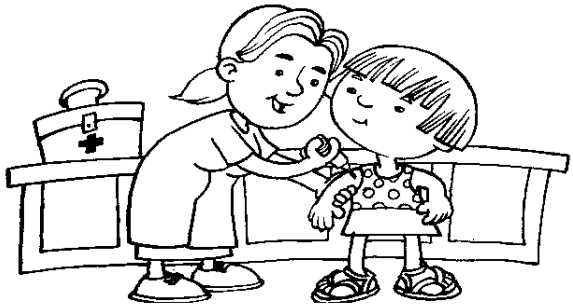
☐ USAR O BONÉ DE OUTRAS PESSOAS.

☐ CORTAR AS UNHAS E MANTÊ-LAS SEMPRE LIMPINHAS, POIS ELAS SÃO UM TRANSPORTE PARA O PIOLHO.



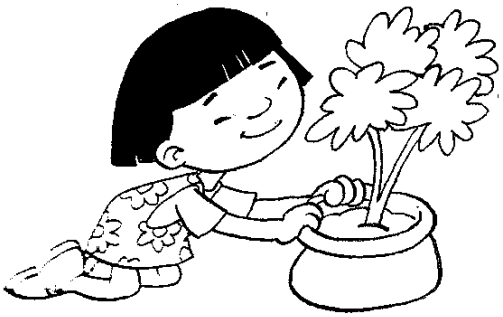
OS SENTIDOS

CONSULTE A LISTA ABAIXO E ESCREVA O NOME DO SENTIDO QUE ESTÁ SENTIDO USADO EM CADA CENA.



- AUDIÇÃO
- OLFATO
- PALADAR
- TATO
- VISÃO









OS SENTIDOS

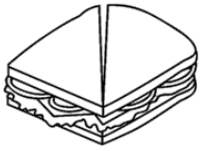
VAMOS LIGAR OS DESENHOS DA DIREITA COM OS DA ESQUERDA, QUE CORRESPONDEM A UM DOS SENTIDOS.





POSSO OUVIR





POSSO SENTIR O SABOR





POSSO TOCAR





POSSO CHEIRAR

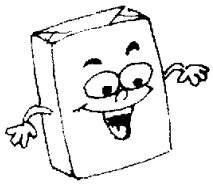




POSSO VER

RECORTE E COLE FIGURAS.

DOCE



SALGADO



AZEDO



AMARGO



PARA SENTIR O GOSTO DOS ALIMENTOS, USAMOS:

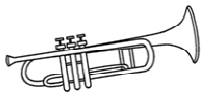
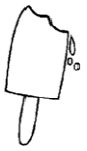
○ TATO ○ OLFATO ○ AUDIÇÃO

○ VISÃO ○ PALADAR

OS SENTIDOS



MARCAR COM UM X OS ÓRGÃOS DOS SENTIDOS QUE USAMOS DE ACORDO COM O DESENHO.

FICHA PESSOAL

COM AJUDA DE UM ADULTO PREENCHA ESTA FICHA SOBRE VOCÊ.

EU SOU ASSIM

MEU NOME _____

DATA DO MEU NASCIMENTO_____

ATULAMENTE, EU TENHO _____ ANOS.

MINHA ALTURA:_____

MEU PESO_____

COR DA MINHA PELE _____

COR DO MEU CABELO_____

COR DOS MEUS OLHOS_____

NÚMERO DO MEU CALÇADO_____



COLE UMA FIGURA DE REVISTA PARA O USO DE CADA SENTIDO.

OLFATO

AUDIÇÃO

TATO

VISÃO

PALADAR

CUIDANDO DO CORPO



PARA CUIDAR DO NOSSO CORPO, É PRECISO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, HIGIENE PESSOAL ,LAZER, DORMIR BEM E FAZER ATIVIDADE FÍSICA.

1. QUANTAS HORAS VOCÊ DORME POR DIA?_____

2. CITE UMA ATIVIDADE DE LAZER QUE VOCÊ PRATICA.

_____

3. VOCÊ PRATICA ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA? ONDE?

_____

4. VOCÊ PRATICA ALGUM DESTES ESPORTES? QUAL?

☐ NATAÇÃO ☐ FUTEBOL ☐ VÔLEI

☐ CAPOEIRA ☐ BASQUETE ☐ JUDÔ

☐ CICLISMO OUTRO. QUAL? _____

5. CITE UMA BRINCADEIRA QUE PRECISAMOS MOVIMENTAR O CORPO PARA PRATICÁ-LA.

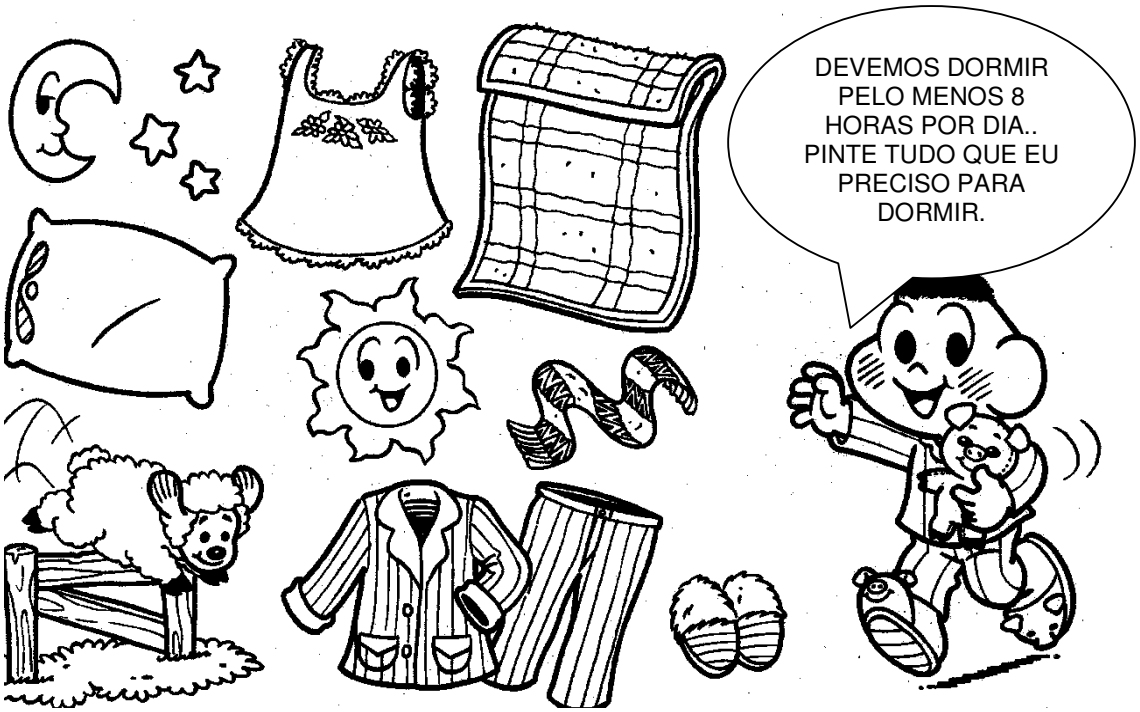
_____

5. PRATICAR ESPORTE É CUIDAR DO CORPO. FAÇA A CORRESPONDÊNCIA DE CADA SÍMBOLO AO ESPORTE CORRESPONDENTE.

A	B	C	D
			
NATAÇÃO	VÔLEI	BASQUETE	TÊNIS

6. DESENHE UM SÍMBOLO PARA ESTES ESPORTES.

CICLISMO	FUTEBOL



FASES DA VIDA

LIGUE CADA PESSOA AO NOME DA FASE QUE ESTÁ VIVENDO.



VELHICE



FASE ADULTA



INFÂNCIA



ADOLESCÊNCIA

2. COMO É CHAMADO O PRIMEIRO MOMENTO DA VIDA, APÓS A GESTAÇÃO NO CORPO DA MÃE?

◯ FALECIMENTO

◯ INFÂNCIA

◯ NASCIMENTO

◯ JUVENTUDE



A GESTAÇÃO HUMANA



1. COMPLETE A PALAVRA E DESCUBRA COMO SE CHAMA O QUE ESTA OCORRENDO COM MULHER AO LADO.

G		S	T		Ç		

2. EM BRVE, ESSA MULHER EM GESTAÇÃO SERÁ:

○ AVÓ ○ TIA ○ PRIMA ○ MÃE

3. TEMPO QUE DURA A GESTAÇÃO DO FUTURO BEBÊ É:

♡ 9 HORAS ♡ 9 MESES

♡ 9 DIAS ♡ 9 ANOS

4. QUE FASE DO CICLO DE VIDA ESTA MULHER ESTÁ VIVENDO?

✦ NASCIMENTO ✦ CRESCIMENTO

✦ REPRODUÇÃO ✦ MORTE

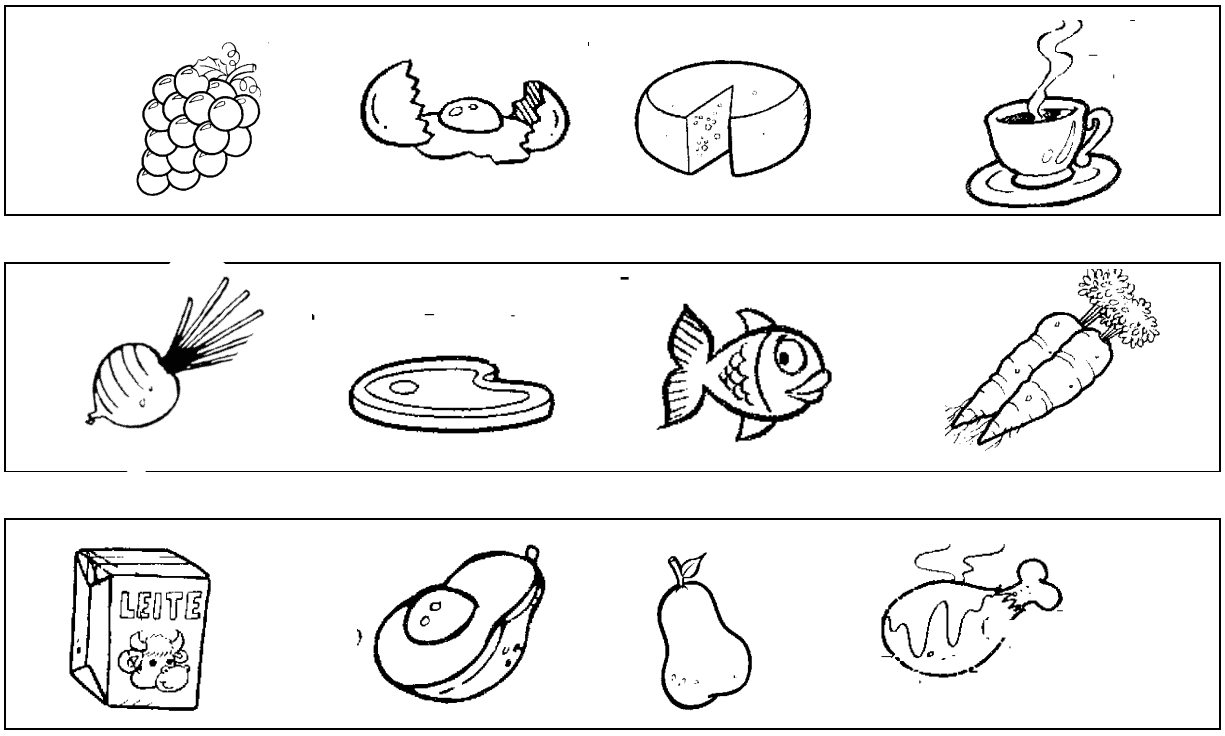
4. APÓS O NASCIMENTO, O SER HUMANO:

☐ PÁRA DE SE DESENVOLVER.

☐ CONTINUA A CRESCER E A SE DESENVOLVER.

A ORIGEM DOS ALIMENTOS

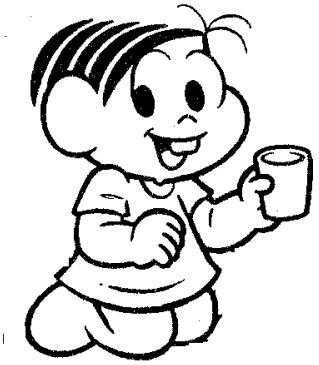
1.CIRCULE A PENAS OS ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL.



2.AGORA, PINTE ACIMA OS ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL.

3. COPIE O NOME DESTES ALIMENTOS DE ORIGEM MINERAL.





ORIGEM DOS ALIMENTOS

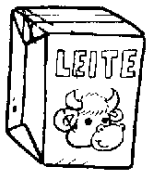
1.LIGUE O ALIMENTO À SUA ORIGEM:









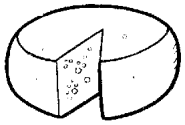




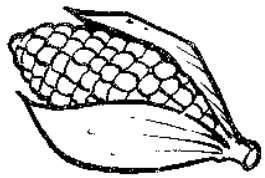






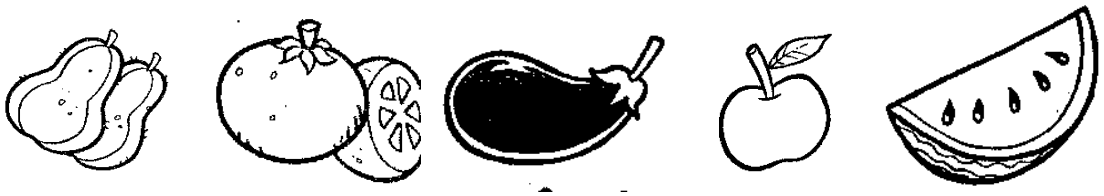


2. QUAIS OS ALIMENTOS SÃO PREPARA À BASE DE MILHO? CONVERSE COM UM ADULTO E ANOTE:

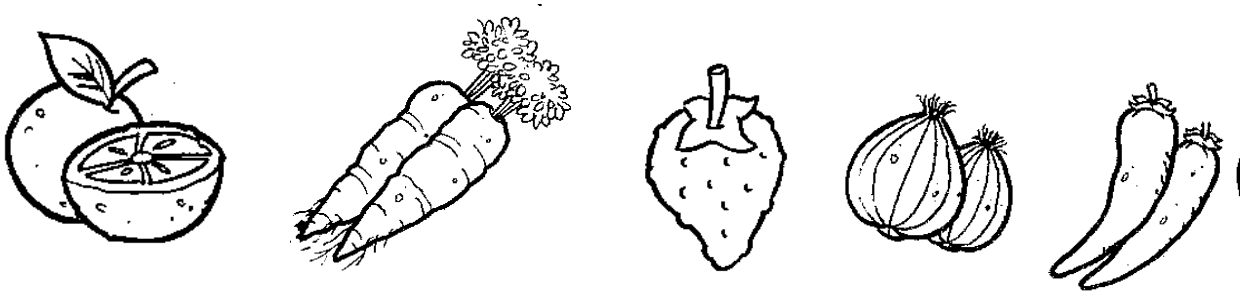


ALIMENTOS SAUDÁVEIS

PINTE O NOME DESTES ALIMENTOS SAUDÁVEIS



W	X	C	H	U	C	H	U	Y
T	O	M	A	T	E	H	W	Q
H	M	A	Ç	Ã	Q	W	Y	Ç
M	E	L	A	N	C	I	A	Z
Y	X	L	A	R	A	N	J	A
W	Ç	C	E	N	O	U	R	A
Z	M	O	R	A	N	G	O	X
C	E	B	O	L	A	Y	Z	W
Q	P	I	M	E	N	T	A	Y



HIGIENE ALIMENTAR

1. ANTES DE COMER UMA FRUTA, O QUE PRECISAMOS FAZER?



☐ LAVAR BEM AS MÃOS E AS FRUTAS.

☐ LAVAR APENAS AS MÃOS.

☐ LAVAR APENAS A FRUTA.

2. ALÉM DE BEM LAVADAS, A CARNE QUE COMEMOS DEVE SER:

◯ MAL COZIDA OU MAL PASSADA.

◯ BEM COZIDA E BEM ASSADA.

3. ANTES DE CONSUMIR ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

☐ DEVEMOS OBSERVAR A DATA DE VALIDADE.

☐ NÃO É PRECISO OBSERVAR A DATA DE VALIDADE.

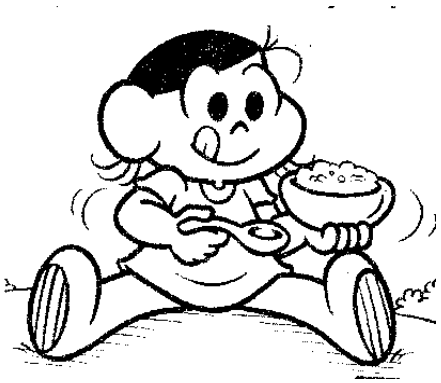
4. ANTES DE NOS ALIMENTARMOS, DEVEMOS:

◯ TOMAR BANHO.

◯ LAVAR AS MÃOS.

◯ ESCOVAR OS DENTES.

◯ TROCAR DE ROUPA.



5. COMO DEVE SER NOSSA MASTIGAÇÃO:

	DEVEMOS MASTIGAR BEM OS ALIMENTOS ANTES DE ENGOLIR.
	DEVEMOS MASTIGAR RAPIDAMENTE E ENGOLIR.

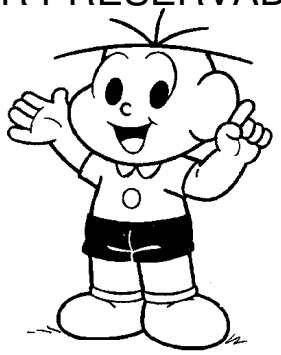
6. A HIGIENE DOS ALIMENTOS PERMITE QUE ELES:

	SEJAM CONTAMINADOS.
	NÃO SEJAM CONTAMINADOS.

7.A HIGIENE ALIMENTAR, BEM COMO UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É ESSENCIAL PARA PREVENIR:

ACIDENTES PREOCUPAÇÕES DOENÇAS

8. ALIMENTOS COMO O IOGURTE, QUEIJO, MARGARINA DEVEM SER PRESERVADOS:



NO FOGÃO

NO ARMÁRIO

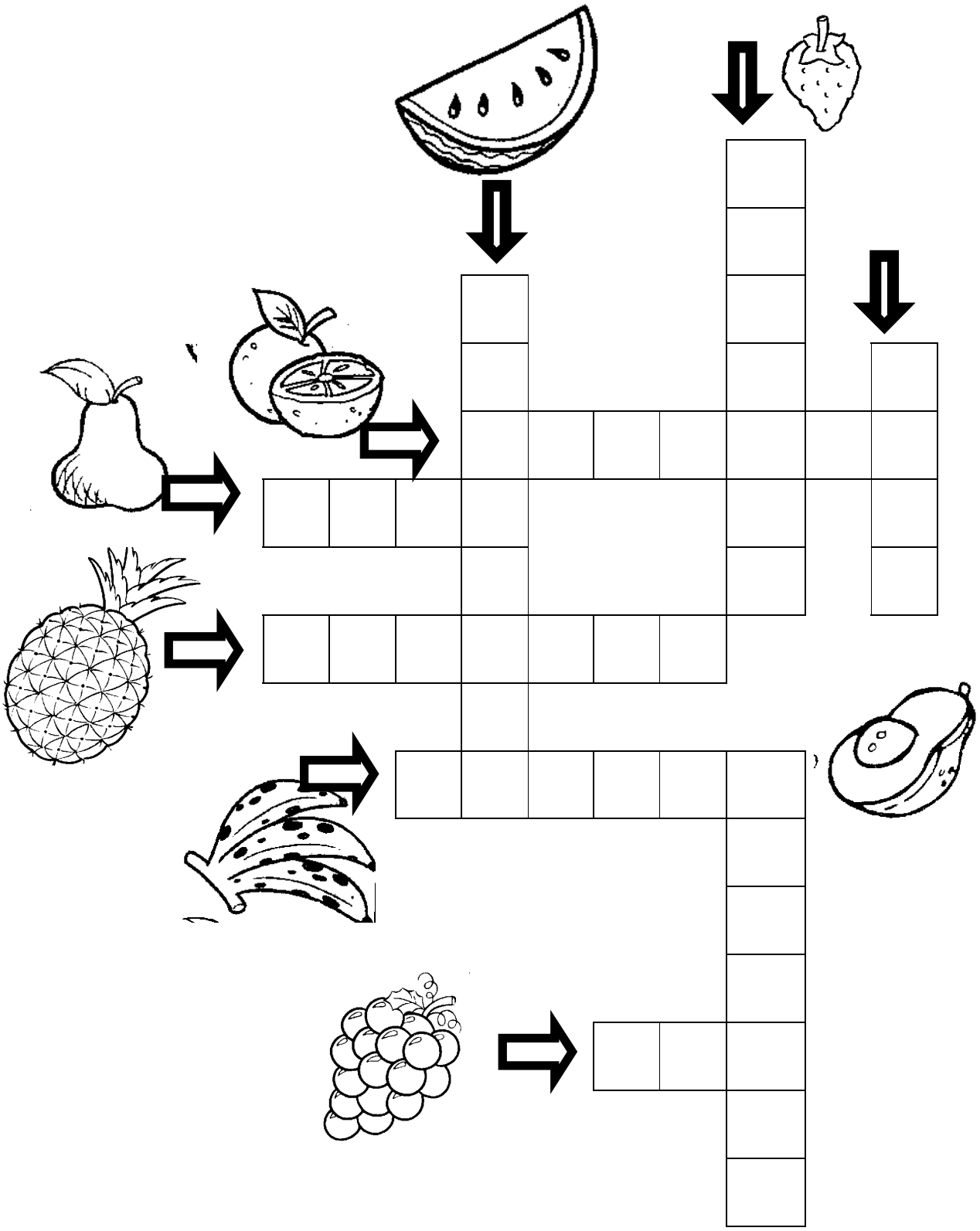
NA GELADEIRA

9. PARA EVITAR MOSCAS, BARATAS E FORMIGAS, DEVEMOS:

MANTER AS EMBALAGENS ABERTAS.

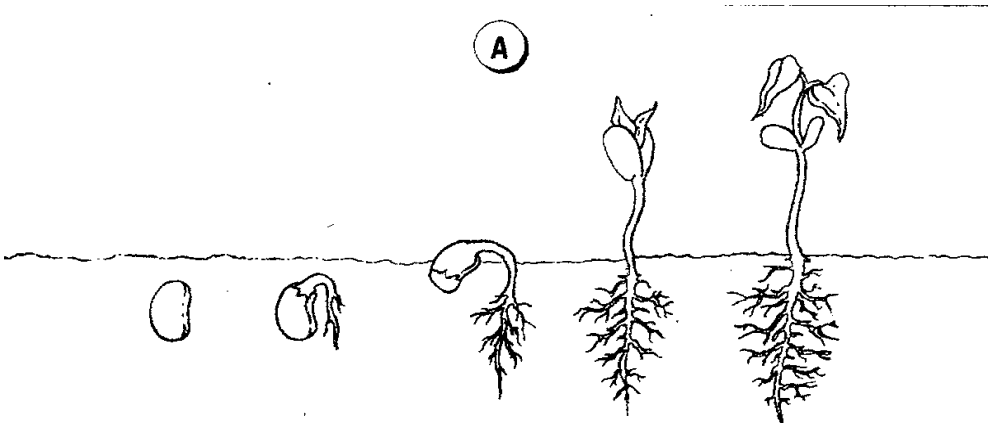
MANTER AS EMBALAGENS E OS RECIPIENTES FECHADOS.

5. COMPLETE A CRUZADINHA COM NOMES DE ALGUNS FRUTOS USADOS NA NOSSA ALIMENTAÇÃO.

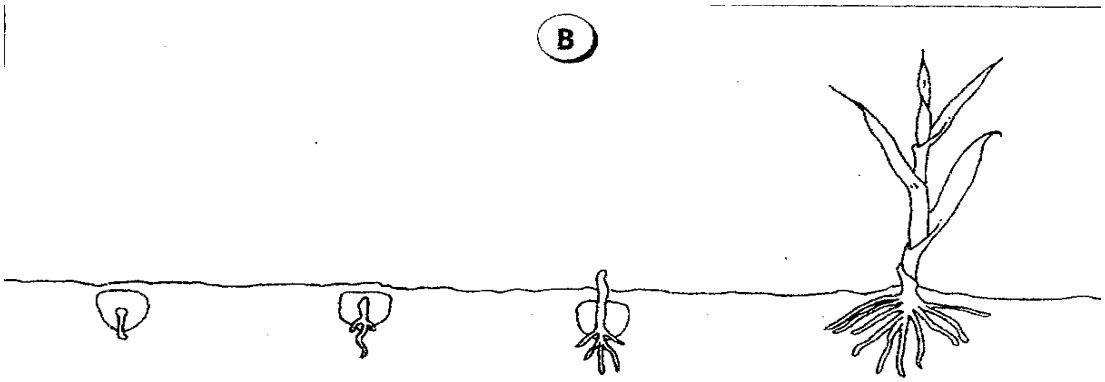


GERMINAÇÃO

1. PINTE AS CENASDE GERMINAÇÃO DE DUAS SEMENTES.



GERMINACÃO DO FEIJOEIRO



GERMINACÃO DO MILHEIRO

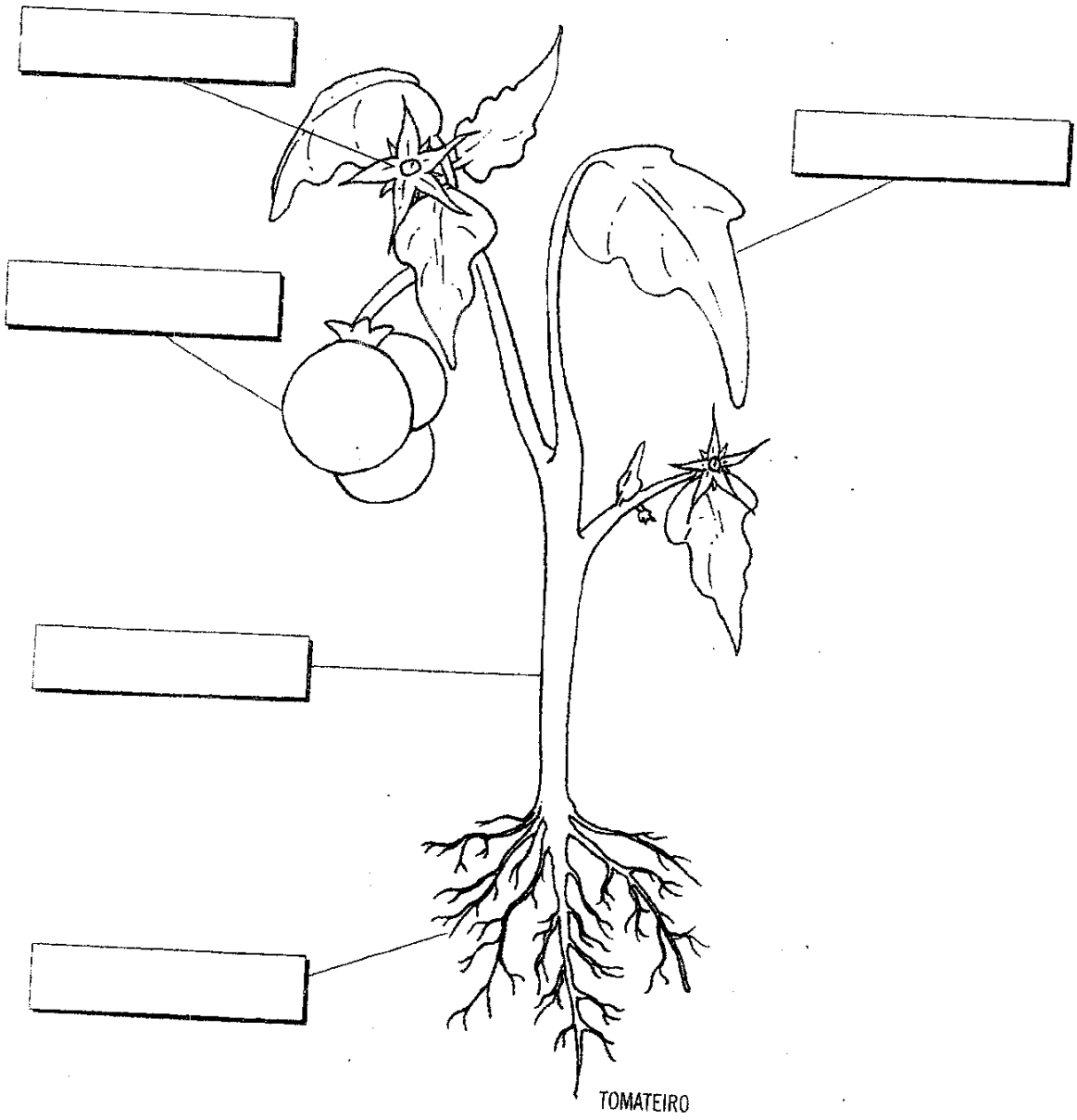
2. QUAIS SEMENTES FORAM PLANTADAS NAS CENAS ACIMA?

CENA **A**	( ) MILHO	( ) FEIJÃO	( ) ARROZ
CENA **B**	( ) MILHO	( ) FEIJÃO	( ) ARROZ

PARTES DA PLANTA

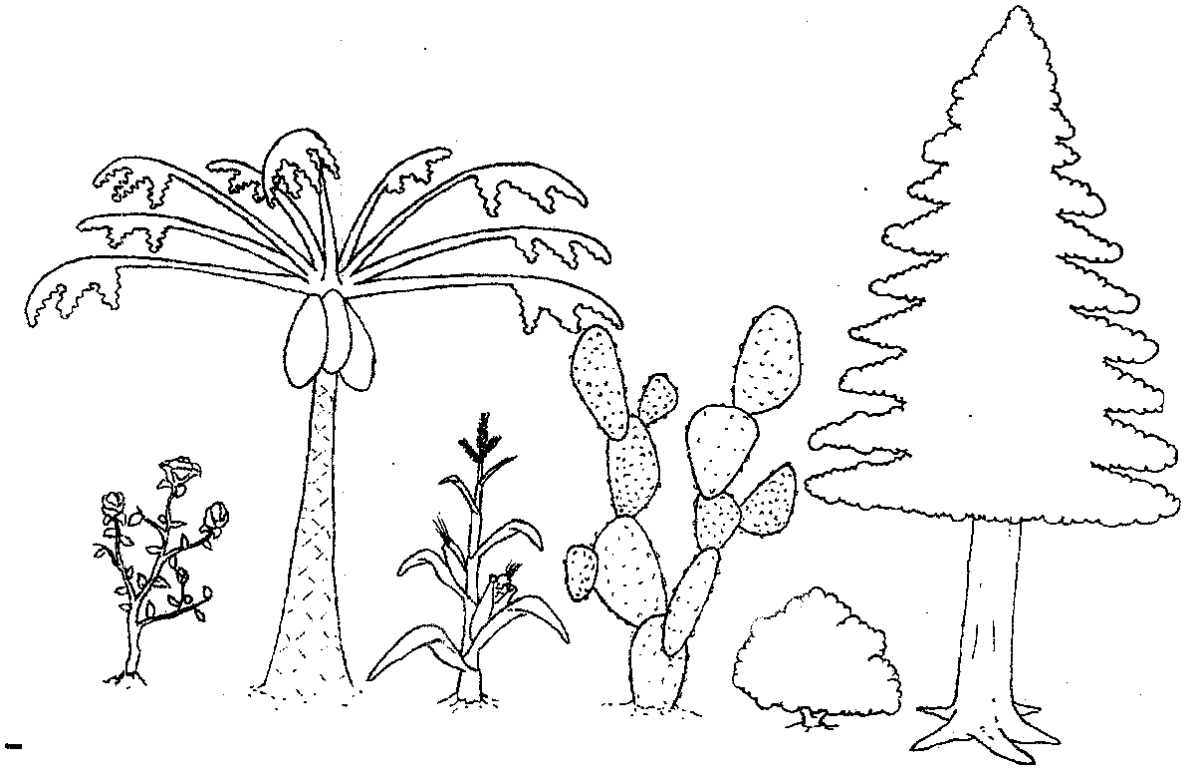
ESCREVA NO LOCAL ADEQUADO O NOME DE CADA PARTE DA PLANTA.

FOLHA FLOR CAULE
FRUTO RAIZ



VARIADAS PLANTAS

1. PINTE ESTAS PLANTAS E VERIFIQUE COMO ELAS VARIAM NO TAMANHO E NA FORMA.



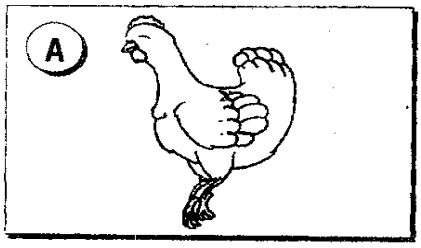
2. RECORTE DE REVISTAS TRÊS FIGURAS DE PLANTAS COM FORMATOS VARIADOS. COLE-AS E COMPARE-AS.

CICLO DE VIDA DOS SERES VIVOS



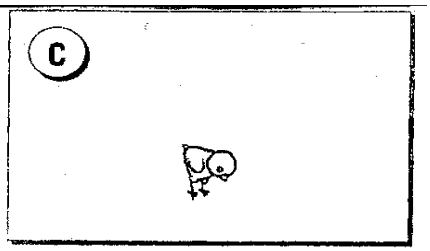
OS SERES VIVOS NASCEM, CRESCEM E MORREM. ELES TAMBÉM PODEM SE REPRODUZIR, OU SEJA, DAR ORIGEM A OUTROS SERES VIVOS.

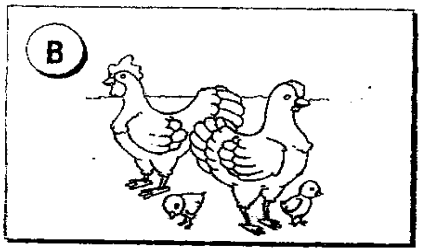
1. LIGUE A ILUSTRAÇÃO AO MOMENTO DO CICLO DE VIDA DESTE ANIMAL.



NASCE

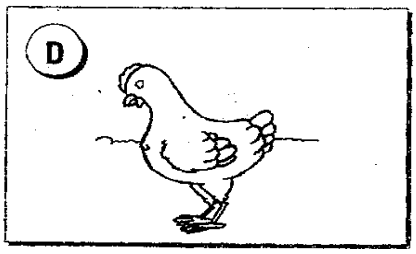
CRESCE





REPRODUZ-SE

MORRE



2.ESCREVA CADA MOMENTO DO CICLO DE VIDA DESTE TOMATEIRO.

