

# PROPOSTA DE ATIVIDADE- 4º ANO

## ESTUDOS INTEGRADOS - DATA: 02/02/2021

### ALIMENTAÇÃO: UM PRATO CHEIO DE SAÚDE

Uma boa alimentação é composta de alimentos frescos, não estragados e de diversos tipos. Para ter uma boa saúde as pessoas necessitam, entre outras coisas, de uma alimentação nutritiva (cheia de vitaminas) e variada. Quanto mais coloridas forem suas refeições, mais você irá crescer com energia e tornar-se resistente às doenças.

Muitas pessoas gostam de comer apenas doces, sanduíches, hambúrgueres e beber muito refrigerante. Tudo isso pode matar a fome, porém, não é uma alimentação nutritiva. Por isso, evite alimentos industrializados e procure sempre consumir alimentos naturais, ou seja, de origem vegetal, animal e mineral.

Fonte: De olho no futuro, Ciências 1; Marinez Meneghellex São Paulo, quinteto editorial, 1996.

1- O que você costuma comer pela manhã? Marque abaixo.



( )



( )



( )



( )



( )



( )

( ) Outros \_\_\_\_\_

2- Uma boa alimentação é composta de que tipo de alimento?

\_\_\_\_\_

3- De acordo com o texto, o que é uma refeição colorida?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4- Que tipos de alimentos devemos evitar?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# PROPOSTA DE ATIVIDADE- 4º ANO

## ESTUDOS INTEGRADOS - DATA: 02/02/2021

5- Observe as imagens ao lado:



Escreva o nome de 6 alimentos que você gosta:

---

---

### ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Vegetais como **legumes**, **verduras** e **hortaliças** são alimentos saudáveis que devemos ingerir diariamente.

Encontre no caça palavras abaixo os nomes dos alimentos listados a seguir: **MILHO**, **REPOLHO**, **ABÓBORA**, **COUVE**, **AGRIÃO**, **BATATA**, **CENOURA**, **CHUCHU**, **BERINJELA** e **ESPINAFRE**.

E	M	I	R	H	O	F	D	S	F	A	C
G	A	F	E	S	P	I	N	A	F	R	E
C	G	E	P	L	A	I	M	L	F	B	N
A	R	I	O	T	S	J	I	F	D	K	O
B	I	V	L	M	N	E	L	A	D	D	U
A	Ã	W	H	Y	N	O	H	C	J	D	R
T	O	U	O	R	I	O	O	E	D	I	A
A	B	Ó	B	O	R	A	M	V	M	J	E
T	C	A	T	C	H	U	C	H	U	D	B
A	S	F	M	S	I	C	O	U	V	E	T
V	C	B	E	R	I	N	J	E	L	A	A

## PROPOSTA DE ATIVIDADE- 4º ANO MATEMÁTICA - DATA: 03/02/2021

VAMOS FALAR SOBRE OS BENEFÍCIOS DE ALGUNS ALIMENTOS SAUDÁVEIS?



**COUVE** - Um benefício muito grande ao consumir a **couve** é que ela contém maior quantidade de ferro e de cálcio que todas as verduras, além de ser rica em vitamina C, que ajuda na absorção do ferro em nosso organismo. Além disso, a **couve** é rica em vitamina A (indispensável para a visão e para a pele), K e algumas do complexo B.



**OVO** - O ovo é rico em proteínas, vitaminas A, D, E e do complexo B, selênio, zinco, cálcio e fósforo, proporcionando diversos benefícios para a saúde como aumento da massa muscular, melhora do funcionamento do sistema imunológico e diminuição da absorção do colesterol no intestino.



**BERINJELA** - A berinjela é um legume rico em vitaminas, sais minerais (cálcio, fósforo, ferro) e fibras. É famosa por combater o colesterol, mas também previne diabetes e câncer, melhora o intestino e até ajuda a emagrecer. Benefícios da berinjela: **combate a diabetes, reduz o colesterol, ajuda a emagrecer, aumenta a imunidade, melhora o intestino, tem ação antioxidante, previne doenças cardíacas, previne a anemia, previne o câncer.**



**CENOURA** - As cenouras são repletas de benefícios para a saúde. Aqui estão algumas das principais razões para comê-las com mais frequência, especialmente quando temos acesso a elas frescas e orgânicas: Fonte de cálcio, magnésio e ferro; Hidrata pele e cabelos; Previne úlceras; Previne reumatismos; Fonte de vitamina A, B e C; Estimula o sistema

## PROPOSTA DE ATIVIDADE- 4º ANO

### MATEMÁTICA - DATA: 03/02/2021



imunológico; Auxilia nos processos de crescimento; Equilibra o funcionamento das glândulas; Fortalece os dentes e ossos; Regula o equilíbrio ácido do organismo; Melhora a visão noturna; Combate gases; Protege contra o envelhecimento; Previne infecções urinárias.



**MAÇÃ** - Consumir maçã ajuda a ter uma vida equilibrada e longe de doenças. Tanto a polpa quanto a casca são ricas em vitaminas C, sais minerais como cálcio, fósforo e potássio, além de fibras e um poderoso antioxidante: a quercetina. Confira, a seguir, detalhes sobre os benefícios da fruta: Melhora a função cerebral; é boa para o coração; diminui o risco de diabetes; afasta a prisão de ventre; previne o câncer; combate a asma; previne cáries; fortalece o sistema imunológico; previne doenças oculares; aumenta a saúde óssea; diminui o colesterol; retarda o envelhecimento; alivia problemas de estômago...

#### ATIVIDADE: RESPONDA DE ACORDO COM AS INFORMAÇÕES DO TEXTO.

1) Mariana está com anemia. Qual desses alimentos ela pode comer para ajudar a combater a anemia? \_\_\_\_\_

2) Paulo é uma criança de oito anos, ele estava com falta de apetite e se cansava muito rápido ao fazer suas tarefas. Sua mãe o levou ao pediatra e o médico disse que ele estava com falta de **ferro** (mineral essencial para a saúde) no sangue. Qual desses alimentos a mãe de Paulo pode preparar para ajudar o filho? \_\_\_\_\_

3) Júlia quer comer alimentos que façam bem ao coração. Qual desses alimentos Júlia poderá comer para esse objetivo? \_\_\_\_\_

4) Para obter os benefícios do ovo, é recomendado que sejam consumidos 3 a 7 ovos inteiros por semana, podendo-se consumir uma quantidade mais elevada da clara do ovo, onde estão as suas proteínas.

De acordo com essa informação se uma pessoa consumir 3 ovos por semana, quantos ovos ela vai consumir em um mês? (considerando um mês com 4 semanas)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# PROPOSTA DE ATIVIDADE- 4º ANO

## LÍNGUA PORTUGUESA - DATA: 05/02/2021

### DESAFIO: VAMOS FAZER UMA HORTINHA?



Atualmente, ter plantações e hortas em casa é uma das melhores formas de dedicar um tempo a si mesmo e aliviar o estresse, além de que, uma horta bem cuidada pode ser um grande diferencial no charme da sua casa. Nada como cozinhar e comer os frutos que você mesmo plantou, colheu e cozinhou com a família.

Ter uma fonte de frutos naturais em casa, com a segurança e a consciência de que quem plantou foi você mesmo, é uma das formas mais gratificantes de se dedicar o tempo, fora a recompensa de se fazer deliciosas receitas livres de agrotóxicos de forma totalmente natural.

Cultivar uma horta em casa não é, apenas, para se ter uma boa nutrição, mas também ter um ótimo estado mental, servindo quase que como uma terapia verde, um momento para se esquecer dos problemas, focar em suas plantas e aliviar o estresse. Dessa forma, divirta-se fazendo sua alimentação e entrando em contato consigo mesmo.

- Peça ajuda de um adulto para providenciar todos os itens necessários para plantar a sua própria hortinha. (Pode ser em um pequeno pote, caso não tenha mais espaço).
- Para esse desafio nós vamos precisar de terra, uma mudinha de planta ou sementes, um potinho (pode ser de garrafa pet, pote de manteiga ou qualquer outro potinho apropriado).
- Após finalizar a sua plantação faça uma produção de texto, relatando como foi a sua experiência. Para facilitar, pode usar o roteiro de perguntas da próxima página para a produção do seu texto.
- Tire uma foto da sua plantação ou faça um desenho para nos enviar.



NÃO SE ESQUEÇA DE CUIDAR DA SUA PLANTINHA, PARA QUE VOCE TENHA UMA BOA COLHEITA.



# PROPOSTA DE ATIVIDADE- 4º ANO

## ESTUDOS INTEGRADOS - DATA: 08/02/2021

### Os alimentos

Os seres humanos utilizam os alimentos para obter a energia de que necessita para se desenvolver, realizar atividades necessárias para o funcionamento do corpo, se movimentar, entre outras atividades.

Os alimentos ingeridos pelo ser humano podem ser de origem animal ou vegetal. Esses alimentos são compostos de nutrientes como proteínas, gorduras, carboidratos, vitaminas e sais minerais. Além disso, necessitamos ingerir substâncias de origem mineral, como a água e o sal.

Cada tipo de nutrientes presentes nos alimentos exerce uma ou mais funções diferentes no organismo. Os primeiros nutrientes que podemos encontrar nos alimentos são: proteínas, carboidratos, vitaminas e sais minerais.

Veja, no quadro abaixo, as principais funções de cada um dos nutrientes:

FonteDisponível em:  
<https://br.pinterest.com/>

Nutrientes	Principais funções	Exemplos de fonte
Proteínas	Repõem células e tecidos e são responsáveis pelo crescimento, pela construção do corpo.	Leite, ovos, carne, feijão e peixe. 
Carboidratos	Principal fonte de energia para o corpo.	Pão, massa, arroz, farinha, doces e batata. 
Gorduras ou lipídios	Considerados também fonte de energia, ficam armazenados no organismo para suprir a falta de carboidratos, se estes são ingeridos em menor quantidade.	Manteiga, óleo, gorduras e margarina. 
Vitaminas	Ajudam no bom funcionamento do organismo.	Leite, peixe, verduras, legumes e frutas. 
Sais minerais	Desempenham funções vitais em nosso corpo, como formação de ossos e dentes, contração muscular e coagulação do sangue.	Leite, peixe, algumas verduras, ovos e sal de cozinha. 





# PROPOSTA DE ATIVIDADE- 4º ANO

## ESTUDOS INTEGRADOS - DATA: 08/02/2021

4- Escreva o nome dos alimentos não saudáveis.

_____
_____
_____

5- Dos alimentos abaixo, qual devemos consumir com moderação por **não** ser um alimento saudável? Circule-o.



6- Escreva qual nutriente está faltando na refeição da imagem abaixo.



_____
-------

# PROPOSTA DE ATIVIDADE- 4º ANO

## LÍNGUA PORTUGUESA - DATA: 10/02/2021

LEIA O POEMA COM BASTANTE ATENÇÃO:

### A festa das Frutas

Deixem-me apresentar  
As saborosas frutinhas.  
Elas só querem lembrar  
Que são nossas amiguinhas.

São tantas e tão variadas.  
Dão saúde e energia.  
Quem delas se alimentar  
Vai ganhar em valentia.

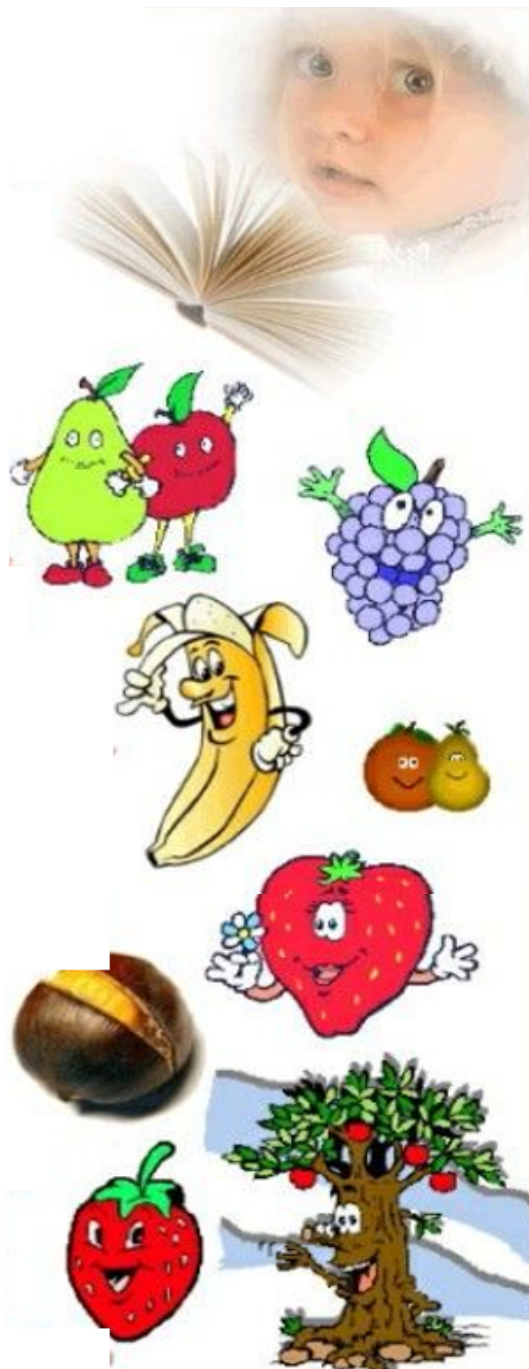
Olhem as maçãs coradas  
E os figos das figueiras.  
Mais as uvas vindimadas  
Entre canções e canseiras.

Das cerejas, água na boca,  
Faço brincos *pras* orelhas.  
Como uma, sabe a pouca  
Tiro um montão, bem vermelhas.

E as castanhas aí estão.  
Tão castanhas e lisinhas!  
S. Martinho, pois então,  
Gosta delas assadinhas.

Juntaram-se as frutas todas  
Para a saúde festejar  
E agora cada um de nós  
Convidam para as provar.

Nita Ferreira



# PROPOSTA DE ATIVIDADE- 4º ANO

## LÍNGUA PORTUGUESA - DATA: 10/02/2021



Estudando o poema:

1- Qual o título do poema? \_\_\_\_\_

2- De acordo com o poema as frutas são:

( ) nossas amigas                      ( ) nossas inimigas

3- O poema destaca, na segunda estrofe, uma característica para quem se alimenta de fruta. Qual é?

\_\_\_\_\_

4- Assinale a segunda coluna de acordo com a primeira:

(A) Maçã	( ) lisinhas
(B) Peras	( ) coradas
(C) Castanhas	( ) sorridentes

5- Copie do poema 3 (três) palavras:

- Monossílabas (1 sílaba)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Dissílabas (duas sílabas)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Trissílabas (três sílabas)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Polissílabas (4 sílabas ou mais)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6- O poema tem: \_\_\_\_\_ estrofes \_\_\_\_\_ versos

7- Escreva a parte da poesia que você mais gostou:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Um abraço carinhoso!

# PROPOSTA DE ATIVIDADE- 4º ANO

## ARTE - DATA: 11/02/2021

### NATUREZA MORTA

Calma! Natureza morta não tem nada a ver com a morte!!! Um desenho de natureza-morta está indiretamente ligado com a natureza. É um tipo de pintura e fotografia em que são representados objetos inanimados, como frutas, louças, instrumentos musicais, flores, livros, taças de vidro, garrafas, jarras de metal, porcelanas, dentre outros objetos. É um estilo de pintura presente desde a Grécia Antiga e praticada pelos artistas até hoje.

Fonte: <https://www.historiadasartes.com>

#### 1) Veja alguns exemplos



2- Coloque dois objetos à sua frente. Olhando para eles e percebendo todos os detalhes, faça um desenho bem caprichado. Não se esqueça de colorir, usando as cores próprias dos objetos escolhidos.

# PROPOSTA DE ATIVIDADE- 4º ANO

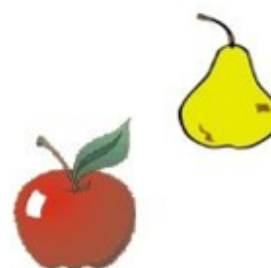
## LÍNGUA PORTUGUESA - DATA: 12/02/2021



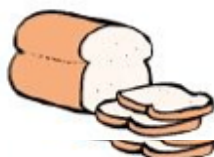
HOJE É DIA DE ESCOLA,  
MAIS CEDO ME VOU LEVANTAR,  
PORQUE UM BOM PEQUENO-ALMOÇO,  
É COISA QUE NÃO PODE FALTAR.



UM BELO COPO DE LEITE,  
CEREAIS A ACOMPANHAR,  
E UMA PEÇA DE FRUTA,  
SOU CRESCIDO, SEI MASTIGAR.



MAS SE NÃO GOSTAR DE LEITE,  
E CEREAIS NÃO HOVER,  
COMO UM IOGURTE,  
QUE TAMBÉM AJUDA A CRESCER.



PÃO COM QUEIJO OU FIAMBRE,  
MANTEIGA OU MARMELADA,  
É ALIMENTO SAUDÁVEL,  
PARA TODA A PEQUENADA.



É VERDADE MEUS AMIGOS,  
NÃO SALTEM ESTA REFEIÇÃO,  
POIS ELA É ESSENCIAL,  
NUMA BOA ALIMENTAÇÃO.



Rosarinho, Outubro, 2010

(Imagens retiradas da internet)

**PROPOSTA DE ATIVIDADE- 4º ANO**  
**LÍNGUA PORTUGUESA - DATA: 12/02/2021**



ESTUDANDO O POEMA:

1- Qual o título você daria para o poema?

---

2- De acordo com o poema, o que não pode faltar em dia de escola?

---

---

3- Como está sendo sua rotina ao acordar nessa quarentena?

---

---

4- Quais os tipos de alimentos que você e sua família costumam alimentar-se durante:

O café da manhã: \_\_\_\_\_

---

O almoço: \_\_\_\_\_

---

O jantar: \_\_\_\_\_

---

5- Qual o nome do autor ou autora do poema? \_\_\_\_\_

---

6- Faça uma ilustração do poema no espaço abaixo: