

# COLÉGIO AFONSO PENA

Disciplina: Ciências

Curso 2º ano

NOTA

Nome: \_\_\_\_\_

Nº \_\_\_\_\_

Estudo Dirigido – 3º trimestre - Outubro - valor 6,0

Objetivo: Verificar o entendimento na leitura e interpretação, compreensão sobre conceitos básicos de saúde.

Parte A: Leitura e interpretação

1) Leia e responda

Plena saúde

Isabel Cristina Silveira Soares

Que coisa complicada  
O conceito de saúde,  
Se a cabeça está pirada  
No corpo gera inquietude!



Não basta físico são  
Se a mente não acompanha,  
Pois nem mesmo o coração  
Fica forte, se apanha!

Mas contudo, veja só  
Não somente a alimentação,  
Qualidade de vida importa  
Para uma vida plena em ação!



1) Responda de acordo com o texto: (1,0)

a) Por que se a cabeça está pirada o corpo fica inquieto?

---

---

b) Por que qualidade de vida é importante?

---

---

c) O que você faz para melhorar sua qualidade de vida?

---

---

2) Leia e responda:

### Prática de Esporte e Alimentação Saudável

A prática de esportes e uma alimentação saudável devem andar juntas para termos uma boa qualidade de vida. Para ter mais qualidade de vida, além de evitar os maus hábitos alimentares, é preciso manter a prática de exercícios físicos. Todo mundo já sabe que praticar exercícios físicos faz bem para a saúde, porém, especialistas alertam que de nada adianta passar horas exercitando-se se não houver uma alimentação controlada e balanceada. Importante lembrar que antes e após a prática de atividade física devemos tomar água. E nos dias de hoje torna-se necessário lavar bem as mãos.

(disponível em <http://dministradores.com.br/artigos/rsporte-e-alimentação-saudável>, texto retirado em parte, acesso: 27/março/2020).

1. Com base no texto, complete as frases abaixo: (0,5)

a) A \_\_\_\_\_ e uma \_\_\_\_\_ devem andar juntas para termos uma boa qualidade de vida.

b) Todo mundo já sabe que praticar exercícios físicos faz bem para a \_\_\_\_\_, porém, especialistas alertam que de nada adianta passar horas exercitando-se se não houver uma alimentação controlada e balanceada

#### Parte B: Exercícios

1) Responda: (1,0)

a) O que é saúde?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



b) Cite três exemplos do que é ter saúde:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

d) Quais os cuidados que podemos ter com a mente?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

e) Cite a brincadeira que você mais gosta. Atenção essa brincadeira precisa ser saudável. Quando foi a última vez que você realizou essa atividade?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2) Procure no caça palavras: (0,5)

a) Brincar no fogão pode causar...

b) Subir em janelas podem causa...

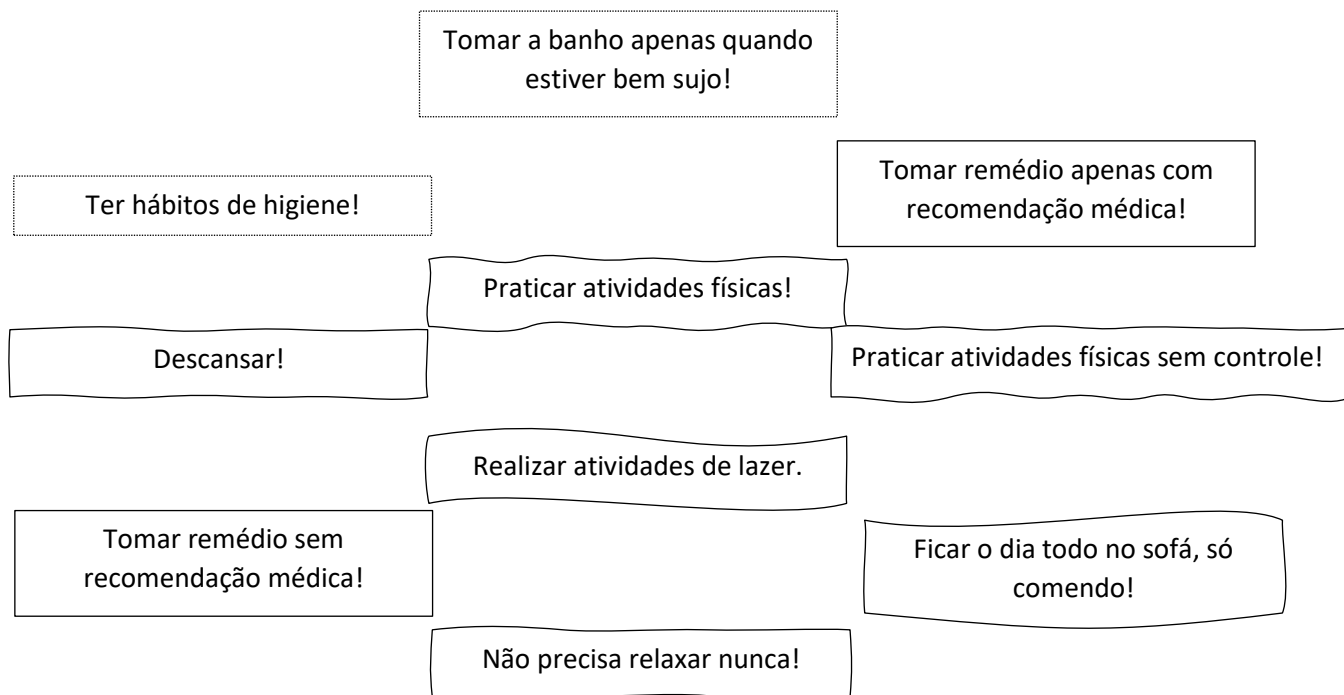
c) Colocar o dedo na tomada pode causar...

d) Entrar na piscina sem supervisão...

e) Atravessar ruas e avenidas sem olhar para os dois lados podem causar...

A	C	I	D	E	N	T	E	S	Q
P	A	E	U	I	L	K	L	Ç	U
J	V	R	E	D	C	S	W	G	E
F	B	T	W	Q	R	F	G	V	D
Q	U	E	I	M	A	D	U	R	A
U	M	G	C	X	Z	S	A	G	S
I	L	C	H	O	Q	U	E	S	U
O	O	K	R	F	T	J	K	L	O
A	F	O	G	A	M	E	N	T	O

3) Pinte o que nos ajuda a ter qualidade de vida: (1,0)



4) Observe e imagem: (1,0)

### ***ARMÁRIO DE LIMPEZA!***



a) O que está acontecendo nessa imagem?

---

b) O que deveria ter sido feito para esse acidente não acontecer?

---

5) Complete as frases abaixo com as ações que evitam a transmissão do Coronavírus. (1,0)

	EVITAR O APERTO DE _____
	EVITAR BEIJOS E _____
	SE ESTIVER COM ALGUM SINTOMA DE RESFRIADO, USE _____ QUANDO FOR SAIR.
	Lavar sempre as mãos com água _____
	COBRIR O _____ E A _____ AO TOSSIR OU ESPIRRAR.
	EVITE COLOCAR A _____ NA BOCA, NO NARIZ E NOS OLHOS.
	EVITE LUGARES COM MUITAS _____
	MANTENHA OS AMBIENTES BEM _____



Atenção

Beijos Tia Alê