

## ATIVIDADE SEMANAL 28- PRÉS 1

OLÁ FAMÍLIA, CHEGAMOS AO INÍCIO DA APOSTILA DO SEGUNDO SEMESTRE, ESTÃO PRONTOS PARA NOVOS APRENDIZADOS? ESTAMOS ANCIOSOS E FELIZES POR ESTA NOVA ETAPA! E PARA COMEÇAR VAMOS CONVERSAR COM AS CRIANÇAS SOBRE HÁBITOS SAUDÁVEIS, APROVEITEM PARA OBSERVAR AS IMAGENS DAS PÁGINAS 6 E 7. QUESTIONEM, O QUE HÁ NAS IMAGENS? AS CRIANÇAS ESTÃO FELIZES OU TRISTES? SERÁ QUE O QUE ESTÃO FAZENDO SÃO HÁBITOS SAUDÁVEIS? ACOLHAM AS RESPOSTAS DAS CRIANÇAS E VERIFIQUEM SE AS IMAGENS CORRESPONDEM AS AÇÕES QUE ELAS PRATICAM EM CASA.



## ATIVIDADE DA APOSTILA PÁG 8.

LEIA O ENUNCIADO DA PÁGINA 8 PARA A CRIANÇA, EM SEGUIDA, PERGUNTE A ELA, O QUE É SER SAUDÁVEL? SERÁ QUE A PALAVRA SAUDÁVEL ESTÁ RELACIONADA COM SAÚDE? POR QUE PRECISAMOS TER HÁBITOS SAUDÁVEIS? COMPORTAMENTOS COMO ESCOVAR OS DENTES E TOMAR BANHO SÃO IMPORTANTES PARA NOSSA SAÚDE? POR QUÊ? NA SEQUÊNCIA MONTE UM CARTAZ COM O TÍTULO "SER SAUDÁVEL É...", PODE SER EM CARTOLINA, FOLHA SULFITE OU COMUM, NO CARTAZ PODERÃO UTILIZAR DESENHOS DA CRIANÇA, FOTOS DO COTIDIANO REALIZANDO ALGUMA ATIVIDADE SAUDÁVEL, RECORTES E COLAGENS DE IMAGENS DE REVISTAS OU MESMO AS RESPOSTAS ESCRITAS.

OBSERVE AS IMAGENS. O QUE CADA CRIANÇA ESTÁ FAZENDO? VOCÊ TAMBÉM REALIZA ESTAS ATIVIDADES? QUANDO? VOCÊ CONSIDERA IMPORTANTE CADA UMA DELAS? POR QUÊ? DESDE CEDO PRECISAMOS APRENDER A FORMAR HÁBITOS QUE NOS AJUDEM A VIVER MAIS E MELHOR. OS HÁBITOS SAUDÁVEIS INCLUEM MUITOS ASPECTOS. ACOMPANHE A LEITURA DAS INFORMAÇÕES.

**SAÚDE**  
A PREVENÇÃO É FUNDAMENTAL PARA EVITAR AS DOENÇAS, POR ISSO É IMPORTANTE TOMAR AS VACINAS EM DIA E IR AO MÉDICO REGULARMENTE.



**HIGIENE**  
MANTER A LIMPEZA E A ORGANIZAÇÃO DOS AMBIENTES, ALÉM DE CUIDAR DA HIGIENE PESSOAL, AJUDAM A EVITAR DOENÇAS.



**ALIMENTAÇÃO**  
OS ALIMENTOS FORNECEM A ENERGIA NECESSÁRIA PARA VIVERMOS, MAS É IMPORTANTE OPTAR POR ALIMENTOS SAUDÁVEIS E NUTRITIVOS.



**EXERCÍCIO FÍSICO E DESCANSO**  
BRINCAR E MOVIMENTAR O CORPO É IMPORTANTE PARA A SAÚDE, MAS, DEPOIS, É PRECISO DESCANSAR E DORMIR BEM.



TROQUE IDEIAS COM O PROFESSOR E COM OS COLEGAS SOBRE O QUE É SER SAUDÁVEL. O QUE DEVEMOS FAZER PARA TER SAÚDE?

COM A AJUDA DO PROFESSOR E COM OS COLEGAS, PRODUZAM UM CARTAZ REPRESENTANDO A ALTURA DOS COLEGAS DA TURMA.



DICAS PARA PRODUÇÃO DO CARTAZ: PREPARE PREVIAMENTE UM LOCAL PARA DISPOR DOS MATERIAIS QUE SERÃO UTILIZADOS (COLA, TESOURA, O PAPEL, LÁPIS, CANETINHAS, GIZ DE CERA...) O ESPAÇO PODE SER ATÉ MESMO NO CHÃO, O IMPORTANTE É QUE A CRIANÇA PARTICIPE ATIVAMENTE DA CONSTRUÇÃO DO CARTAZ.

## ATIVIDADE DA APOSTILA PÁGINA 9

LEIA OS ENUNCIADOS DA PÁGINA 9 E CONVERSE COM A CRIANÇA SOBRE A HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS E DENTES, NA SEQUÊNCIA SE POSSÍVEL APRESENTE O VÍDEO DO SHOW DA LUNA “UMA MÃO LAVA A OUTRA” DISPONÍVEL NO LINK <https://www.youtube.com/watch?v=SesdKLnM57Q> . LEMBRANDO QUE NESTE MOMENTO EM QUE ESTAMOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL DEVIDO A COVID 19, É ESSENCIAL MANTER AS MÃOS HIGIENIZADAS PARA PROTEGER A NÓS E PESSOAS QUE AMAMOS.

OBSERVE AS IMAGENS E ACOMPANHE A LEITURA.

QUANDO BRINCAMOS, SUJAMOS AS MÃOS; ASSIM, BACTÉRIAS OU OUTROS MICRORGANISMOS FICAM NAS MÃOS, NA PELE OU EM OUTRAS PARTES DO CORPO. COMO NÃO SÃO VISÍVEIS AOS OLHOS HUMANOS, É PRECISO LAVAR AS MÃOS ANTES DAS REFEIÇÕES, APÓS AS BRINCADEIRAS AO AR LIVRE E SEMPRE QUE ESTIVEREM SUJAS. DESSA FORMA, EVITAMOS AS DOENÇAS.



SEMPRE QUE NOS ALIMENTAMOS, SOBRAM PEDACINHOS DE COMIDA ENTRE OS DENTES. QUANDO NÃO USAMOS FIO DENTAL E NÃO ESCOVAMOS OS DENTES DIREITO, ESSES PEDACINHOS DE COMIDA SE TRANSFORMAM EM ALIMENTO PARA AS BACTÉRIAS QUE VIVEM EM NOSSA BOCA. AS BACTÉRIAS PODEM FORMAR UM BURACINHO EM NOSSO DENTE, OU SEJA, UMA CÁRIE, O QUE PROVOCA DORES E ESTRAGA O DENTE. POR ISSO, SEMPRE ESCOVE OS DENTES APÓS AS REFEIÇÕES.

CONVERSE COM O PROFESSOR E COM OS COLEGAS SOBRE O ASSUNTO E, DEPOIS, APRENDA A LAVAR BEM AS MÃOS E ESCOVAR OS DENTES CORRETAMENTE.



DE TEMPOS EM TEMPOS, DEVEMOS TROCAR AS ESCOVAS DE DENTES. A SUA ESCOVA ANTIGA PODE SERVIR COMO PINCEL. COM OS COLEGAS, ORGANIZEM UM GRANDE PAINEL E CRIEM UMA PINTURA COLETIVA. USEM TINTA GUACHE E UMA ESCOVA DENTAL USADA.

## ATIVIDADE DA APOSTILA PÁGINA 10

ALÉM DOS DENTES E MÃOS O QUE MAIS DEVEMOS MANTER LIMPO? QUESTIONE A CRIANÇA E ESPERE A RESPOSTA BANHO, SE ACASO ELA NÃO RESPONDER CORRETAMENTE DÊ ALGUMAS DICAS ATÉ CHEGAR A RESPOSTA ESPERADA. NA SEQUÊNCIA SE POSSÍVEL APRESENTE O VÍDEO DO “CASTELO RÁ-TIM-BUM “RATINHO TOMANDO BANHO” DISPONÍVEL NO LINK <https://youtu.be/s9p9m0ebJmg>. PARA REALIZAR A ATIVIDADE DA PÁGINA 10 UTILIZEM O ENCARTE 1, (PÁGINAS FINAIS DA APOSTILA) PERGUNTEM O QUE É UTILIZADO EM CADA MOMENTO E COLEM NOS RETÂNGULOS CORRESPONDENTES.

PRECISAMOS CUIDAR DA HIGIENE DO NOSSO CORPO INTEIRO PARA TERMOS SAÚDE, E NÃO SOMENTE DAS MÃOS E DOS DENTES. DEVEMOS TOMAR BANHO DIARIAMENTE, CORTAR AS UNHAS, LAVAR A CABEÇA E OS CABELOS, LIMPAR O NARIZ...

EM QUAIS MOMENTOS DE HIGIENE VOCÊ UTILIZA OS PRODUTOS ABAIXO? DESTAQUE AS CENAS DO ENCARTE 1 E COLE CADA UMA DE ACORDO COM O OBJETO UTILIZADO.

 **SABONETE**

 **ESCOVA E CREME DENTAL**

 **XAMPU**

NA RODA DE CONVERSA, TROQUE IDEIAS SOBRE O SUOR (LÍQUIDO QUE O CORPO PRODUZ QUANDO ESTÁ CALOR E SAI DA PELE PARA RESFRIAR O CORPO). QUANDO O TEMPO ESTÁ QUENTE NÓS SUAMOS BASTANTE E PERDEMOS LÍQUIDO DO CORPO, POR ISSO É PRECISO INGERIR BEBIDAS, PRINCIPALMENTE ÁGUA.

ENCARTE – 1



## ATIVIDADE DA APOSTILA PÁGINA 11

PARA QUE O CORPO CONSIGA OS NUTRIENTES NECESSÁRIOS É IMPRESCINDÍVEL UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, É ELA QUE NOS DÁ ENERGIA PARA BRINCAR, ESTUDAR E SE DIVERTIR. A PÁGINA 11 SOLICITA QUE A CRIANÇA DESENHE QUE ALIMENTOS ELA COME TODOS OS DIAS E SE POSSÍVEL TENTEM ESCREVER O NOME DESTES ALIMENTOS.

PARA TER BOA SAÚDE É NECESSÁRIO, ENTRE OUTRAS MEDIDAS, OPTAR POR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. PARA ISSO, É IMPORTANTE COMER DE TUDO UM POUCO, PARA QUE O NOSSO CORPO RECEBA TODOS OS NUTRIENTES DE QUE PRECISAMOS PARA CRESCER E NOS DESENVOLVER.

REPRESENTE POR MEIO DE DESENHOS OS ALIMENTOS QUE VOCÊ COSTUMA COMER TODOS OS DIAS. UTILIZE CANETAS HIDROCOR OU LÁPIS DE COR COLORIDOS.



CONVERSE COM O PROFESSOR E COM OS COLEGAS: QUAIS ALIMENTOS VOCÊ COSTUMA COMER EM CASA? E NA ESCOLA? DE QUAIS ALIMENTOS VOCÊ MAIS GOSTA? QUAIS SÃO OS HÁBITOS DA SUA FAMÍLIA NO MOMENTO DAS REFEIÇÕES?

SE ACASO NÃO FOR POSSÍVEL DISPONIBILIZAR OS VÍDEOS PARA A CRIANÇA, NÃO TÊM PROBLEMA, ESTES TEM O PAPEL APENAS DE COMPLEMENTAR O QUE A APOSTILA E A FAMÍLIA NOS ENSINA DIARIAMENTE.

AHHH... E ANTES DE NOS DESPEDIRMOS, QUERÍAMOS SABER COMO VAI A SEMENTE, OU A MUDA QUE PLANTARAM. REGISTREM ATRAVÉS DO DESENHO NO RETÂNGULO DO MEIO (PÁGINA 105 DA APOSTILA DO 1º SEMESTRE) COMO ESTÁ SUA PLANTINHA.

\*OS REGISTROS PODEM SER ENVIADOS EM FOTOS OU VÍDEOS NO GRUPO DE WHATSAPP DA TURMA OU NO PRIVADO DOS PROFESSORES. ÓTIMAS ATIVIDADES. TENHAM UMA BOA SEMANA!