ESCOLA MUNICIPA FLORESTA:/ ALUNO(A):	_ "MESSIAS BAR /	BOSA FERREIRA".	ENSINO FUNDAMENTA
PROFESSORA:			3° ANO

ATIVIDADES DE CIÊNCIAS 3°ANO

01/06/2020

QUERIDO ALUNO, ESTA ATIVIDADE DEVERÁ SER DEVOLVIDA NO DIA 08 OU 09/06/2020 PARA SER AVALIADA PELA SUA PROFESSORA E CONTARÁ COMO PRESENÇA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PARA QUE UMA ALIMENTAÇÃO SEJA COMPLETA E SAUDÁVEL, ELA DEVE CONTER TODOS OS NUTRIENTES DE QUE NECESSITAMOS EM PROPORÇÕES ADEQUADAS. POR ISSO, DEVEMOS CONSUMIR ALIMENTOS VARIADOS E SEGUIR ALGUMAS RECOMENDAÇÕES:

- OS ALIMENTOS QUE DEVEM COMPOR A MAIOR PARTE DA NOSSA ALIMENTAÇÃO SÃO AS VERDURAS, FRUTAS, GRÃOS, CEREAIS E RAÍZES.
- É IMPORTANTE EVITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS, POIS, EM GERAL, SOFRERAM MUITAS MODIFICAÇÕES, TEM MUITAS SUBSTANCIAS QUÍMICAS ADICIONADAS E POUCOS NUTRIENTES. ALGUNS EXEMPLOS SÃO O HAMBÚRGUER, O REFRIGERANTE, OS SALGADINHOS, AS BOLACHAS RECHEADAS, CHIPS E OS CHOCOLATES.
- A ÁGUA É INDISPENSÁVEL PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO CORPO.
 RECOMENDA-SE BEBER E 6 A 8 COPOS DE ÁGUA POR DIA. (ÁGUA ORIGEM MINERAL).
- LIPÍDIOS SÃO ESSENCIAIS PARA A SAÚDE, POR ISSO, NÃO DEVEMOS DEIXAR
 DE CONSUMI-LOS. OS MAIS SAUDÁVEIS SÃO OS DE ORIGEM VEGETAL, COMO O
 AZEITE DE OLIVA, O ABACATE, AS CASTANHAS ETC.
- É BOM EVITAR O CONSUMO EXCESSIVO DE ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL,
 ESPECIALMENTE AQUELES RICOS EM LIPÍDIOS, COMO A CARNE VERMELHA, A
 MANTEIGA E OS QUEIJOS.
- É IMPORTANTE MASTIGAR BEM A COMIDA E APRENDER A IDENTIFICAR
 QUANDO TEMOS FOME DE VERDADE E QUANDO JÁ ESTAMOS SACIADOS.

RESPONDA AS ATIVIDADES DE ACORDO COM O TEXTO.

FAZER A LEITURA DO TEXTO COM BASTANTE ATENÇÃO:

TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PARA GARANTIR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É NECESSÁRIO INGERIR ALIMENTOS QUE CONTENHAM DIFERENTES TIPOS DE NUTRIENTES. POR ISSO, É IMPORTANTE QUE AS REFEIÇÕES TENHAM ALIMENTOS VARIADOS E QUE ELES SEJAM CONSUMIDOS EM QUANTIDADES ADEQUADAS. TAMBÉM DEVE-SE EVITAR O CONSUMO DE DOCES, FRITURAS, REFRIGERANTES E SALGADINHOS, POIS EM EXCESSO, PODEM LEVAR AO SURGIMENTO DE DOENÇAS.

1) COM BASE NA LETTURA DO TEXTO, FAZE	ER UNIA LISTAGENI DE ALIMENTOS) QUE
PODEMOS CONSIDERAR SAUDÁVEIS.		

2) OBSERVE O NOME DOS ALIMENTOS QUE ESTÃO NO QUADRO ABAIXO E CLASSIFIQUE-OS:

ARROZ – FEIJÃO – DOCE – REFRIGERANTES – LEITE – PÃO - BATATA DOCE – CHIPS – CARNE – BOLACHA RECHEADA – SALGADINHOS – QUEIJO – CHICLETE – IOGURTE – ALFACE – CENOURA – PIRULITO – CHOCOLATE.

SAUDÁVEIS	NÃO SAUDÁVEIS

3) ENCONTRE NO DIAGRAMA NOMES DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS E NÃO SAUDÁVEIS.

F	E	S	С	S	Α	U	D	Á	٧	Е	L	Υ
R	Е	F	R	I	G	Е	R	Α	N	T	Е	L
Р	W	Α	N	M	Α	D	Х	D	0	С	Е	Α
Ã	F	R	С	С	Α	F	É	F	S	0	I	L
0	В	R	S	K	В	0	N	Е	I	S	Υ	F
Α	U	0	Р	Ç	7	R	С	Ŧ	I	Р	S	Α
Т	L	Z	0	I	Т	H	J	د	K	I	F	С
R	С	٧	E	С	H	0	С	0	L	Α	Т	E
I	D	J	R	В	I	N	G	K	L	M	J	Е
G	Q	R	Υ	В	0	L	Α	C	Н	Α	0	Р
0	Р	I	Р	0	С	Α	Н	U	В	Z	Q	Υ
Z	S	G	S	Α	L	G	Α	D	I	N	Н	0

ALFACE
ARROZ
BOLACHA
CAFÉ
CHIPS
CHOCOLATE
DOCE
PIPOCA
PÃO
QUEIJO
REFRIGERANTE
SALGADINHO
SAUDÁVEL
TRIGO



Escola Municipal "Messias Barbosa Ferreira". Ensino Fundamental

ATIVIDADES DE MATEMÁTICA 3°ANO

03/06/2020

1) VAMOS CONTAR QUANTOS GALHOS E QUANTAS CEREJAS TEM, VAMOS REPRESENTAR EM FORMA DE ADIÇÃO E MULTIPLICAÇÃO. SIGA O EXEMPLO.

TRABALHANDO A MULTIPLICAÇÃO



EM CADA GALHO HÁ 2 CEREJAS

	QUANTOS GALHOS	QUANTAS CEREJAS	ADIÇÃO E MULTIPLICAÇÃO
	2	2	2 + 2 = 4 ou 2 X 2 = 4
SSS	2		
SSSS	2		
↑	2		
↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑	2		
	2		
	2		
	2		

2) VAMOS CONTAR QUANTOS GALHOS E QUANTAS CEREJAS TEM, VAMOS REPRESENTAR EM FORMA DE ADIÇÃO E MULTIPLICAÇÃO. SIGA O EXEMPLO.

TRABALHANDO A MULTIPLICAÇÃO



	_		
	QUANTOS GALHOS	QUANTAS LARANJAS	ADIÇÃO E MULTIPLICAÇÃO
	3	2	3 + 3 = 6 ou 2 x 3 = 6
~~~	3		
0000	3		
00000	3		
20000	3		
22000	3		
2000	3		
2000	3		

3) RESOLVA A TABUADA DO DOIS, DEPOIS AS OPERAÇÕES DE MULTIPLICAÇÃO:

`	^
x	٠,
Л	_

$$2 X 0 =$$

$$2 X 9 =$$

3

X2

1	
X2	

I	_
X2	 X2

2	0
X2	X2

6
X2

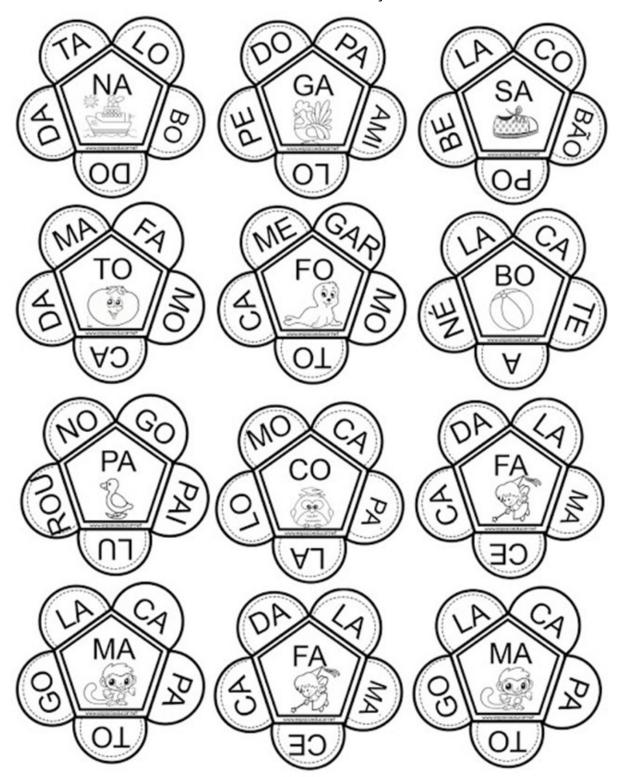
	3			
X	2			

9			
	X2		

X2

NESTA ATIVIDADE OS ALUNOS DEVERÃO SEGUIR OS SEGUINTES PASSOS:

- 1- RECORTAR TODAS AS FLORES,
- 2- DOBRAR AS PÉTALAS PARA FRENTE E COLAR SOMENTE O MEIO DA FLOR NA PRÓXIMA FOLHA.
- 3- ABRIR AS PÉTALAS E ESCREVER UMA LISTA DE PALAVRAS E PSEUDO PALAVRAS (SEM SENTIDO) NA FOLHA,
- 4- ESCOLHA UMA PALAVRA DE CADA FLOR E FAÇA UMA FRASE.



05/06/2020

		05/06/20
_	·	

05/06/202
·