

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA LAVÍNIA DE FIGUEIREDO ARNONI		
Nome do aluno:	Data: 29/10/2020	Semana: 9
Professor: Elisangela Pinho e Ilza A. C. Simão	Turma: 5ºANO	
Componentes Curriculares: Língua Portuguesa	Entregar devolutiva no Google Classroom	

ESSA É AQUELA ATIVIDADE PARA VOCÊ REALIZAR COM SEUS FAMILIARES OU COM A PESSOA QUE ESTÁ CONVIVENDO COM VOCÊ NESSE ISOLAMENTO SOCIAL. CONVIDE ELA PARA INICIAR.

Nesta semana estamos falando algumas coisas sobre alimentação saudável, e os benefícios que isso traz para o nosso organismo.

O personagem da história que vocês vão assistir, teve que tomar algumas decisões sobre a sua alimentação.

Assistam ao vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=AKkVM8F4Juk>

Depois de assistir o vídeo, façam a retomada da história, cada um vai contando o que lembra.

Roteiro de Reflexão:

1 – Conversem sobre as questões:

- O Rato estava com fome, qual foi a primeira decisão dele para resolver o problema dele?
- Quando ele tentou entrar com o alimento dentro da casa ele não conseguiu. Qual a segunda decisão que ele tomou?
- Quando ele terminou de comer o alimento, tentou entrar na toca e não conseguiu. Qual foi a decisão dele para resolver esse problema?
- Após fazer muitas atividades físicas o Rato sentiu fome novamente. Qual é a decisão provável que ele tomou para resolver sua fome?
- Para você, ele tomou alguma decisão errada? Justifique a sua resposta.
- Como ele poderia resolver o problema de fome sem tanta complicação?

Agora analise o vídeo junto com a frase que você escutou no vídeo que assistiu na aula de Ciências de terça-feira:

“Alimentação saudável é dar ao corpo o nutriente que ele precisa”

- O Rato comeu todo o enorme pedaço de queijo, será que o corpo dele precisava de tudo isso? Qual foi a consequência que o consumo exagerado trouxe ao Rato?

h) Analise os seus hábitos alimentares, você tem uma alimentação saudável, ou tem algum alimento que você consome mais que o necessário para o corpo?

i) Após refletir sobre o vídeo e a frase, você acha que precisa mudar em sua alimentação para que fique mais saudável? Justifique e dê exemplos.

Escreva um resumo de sua reflexão:

E lembre-se:

A decisão é sua. Decida por alimento saudável!

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA LAVÍNIA DE FIGUEIREDO ARNONI		
Nome do aluno:	Data: 29/10/2020	Semana:
Professor: Elisangela Pinho e Ilza A. C. Simão	Turma: 5ºANO	9
Componentes Curriculares: Matemática	Entregar devolutiva no Google Classroom	

De que maneira podemos saber como estamos em relação ao peso?

Aprenda a calcular o IMC seguindo os passos abaixo:

MANTENHA O SEU PESO DENTRO DE LIMITES SAUDÁVEIS – VEJA NO SERVIÇO DE SAÚDE SE O SEU PESO ESTÁ ADEQUADO PARA A SUA ALTURA.

É muito importante que o nosso peso fique nesta faixa de normalidade, pois as pessoas com sobrepeso ou obesidade tem muito mais chance de terem outras doenças como diabetes, problemas do coração, pressão alta etc.

O IMC (Índice de Massa Corporal) mostra se o seu peso está adequado para sua altura.

É calculado dividindo-se o peso, em quilogramas, pela altura, em metros, elevada ao quadrado. Para calcular o IMC

IMC= P (em quilogramas): Altura (em metros)

EXEMPLO: imagine uma pessoa com 82 quilos e que tem a altura de 1,67 m. Para calcular o IMC precisamos: - multiplicar a altura por ela mesma: $1,67 \times 1,67 = 2,788$ - dividir o peso pelo resultado da conta acima: $82 / 2,788 = 29,41 \text{ kg/m}^2$.

Para saber se o peso está adequado para a altura precisamos usar a tabela de classificação abaixo:

Valor do IMC Classificação

Menor que 18,5 Baixo Peso

18,5 a 24,99 Normal

25 a 29,99 Sobrepeso

Maior que 30 Obesidade

OBS: Para adultos se considera que o peso saudável corresponde ao IMC entre 18,5 e 25 Kg/m. Para valores menores ou maiores que esta faixa devemos procurar o serviço de saúde para orientação. .

1 – Agora, calcule o IMC de pelo menos três pessoas, e anote na tabela abaixo:

PESO		ALTURA X ALTURA		IMC	CLASSIFICAÇÃO
	:		=		
	:		=		
	:		=		
	:		=		

2 – Faça os cálculos, coloque em ordem crescente e descubra a frase sobre alimentação saudável:

- a) $119 \times 8 - 591 =$ _____ VI
- b) $5 \times 12 - 25 =$ _____ CO
- c) $60 \times 2 + 25 =$ _____ PA
- d) $789 : 3 + 144 =$ _____ VER
- e) $144 : 12 + 34 =$ _____ MER
- f) $639 : 3 + 417 =$ _____ LHOR
- g) $35 \times 6 - 108 =$ _____ BEM
- h) $45 \times 15 - 450 =$ _____ RA
- i) $1.224 : 6 + 321 =$ _____ ME