

1. Coloque em ordem alfabética as palavras que se encontram na lousa da professora.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



2. Separe as sílabas abaixo, e preencha o quadro.

Uruguai \_\_\_\_\_

Paraguai \_\_\_\_\_

Pai \_\_\_\_\_

Cadeira \_\_\_\_\_

Saída \_\_\_\_\_

Piano \_\_\_\_\_

Ditongo	Tritongo	Hiato

3. Sobre iniciais maiúsculas e minúsculas aprendemos que certas palavras precisam ser escritas de forma diferente, conforme seu significado. Reescreva as frases, corrigindo o que for necessário.

- a) felipe mora NA cidade de campinas.
- b) guilherme, marco e andré viajaram para frança em um JOGO de futebol.
- c) eu viajarei para bahia.

Texto:

Uma palmada bem dada

É a menina manhosa  
Que não gosta da rosa,  
Que não quer A borboleta  
Porque é amarela e preta,  
Que não quer maçã nem pêra  
Porque tem gosto de cera,  
Porque não toma leite  
Porque lhe parece azeite,  
Que mingau não toma  
Porque é mesmo goma,  
Que não almoça nem janta  
porque cansa a garganta,  
Que tem medo do gato  
E também do rato,  
E também do cão

E também do ladrão,  
Que não calça meia  
Porque dentro tem areia  
Que não toma banho frio  
Porque sente arrepio,  
Que não toma banho quente  
Porque calor sente  
Que a unha não corta  
Porque fica sempre torta,  
Que não escova os dentes  
Porque ficam dormentes  
Que não quer dormir cedo  
Porque sente imenso medo,  
Que também tarde não dorme

Assinale a resposta que se refere ao seguinte trecho do poema:

- A menina gosta de tomar banho.       A menina gosta do calor e do frio.
- A menina não gosta de tomar banho.       A menina não sabe tomar banho.

Circule a resposta certa:

A autora do poema quer mostrar, através do título, que a menina precisa ser:

- amada.  respeitada.  disciplinada.

De acordo com o poema, descreva abaixo os medos da garota.

Segundo o poema, a menina precisava de umas palmadas. Justifique.

“Que não toma banho  
frio  
Porque sente arrepio  
Que não toma banho  
quente  
Porque calor sente”.

## “OITO REMÉDIOS NATURAIS”

*“Portanto, quer comais, quer bebais ou façais outra coisa qualquer, fazei tudo para a glória de Deus”.*

Coríntios 10:31



### **Alimentação Saudável**

Uma alimentação saudável envolve dois aspectos: evitar alimentos que prejudicam o organismo e usar com moderação os alimentos que são benéficos com destaque para a alimentação vegetariana rica em fibras e nutrientes encontrados nos alimentos integrais.



### **Ingestão regular de água**

A água é essencial para transportar alimentos, oxigênio e sais minerais, além de estar presente naquilo que se elimina como suor e lágrimas, no plasma sanguíneo, nas articulações, nos sistemas respiratório, digestivo e nervoso, na urina e na pele.



### **Respiração de ar puro**

É fundamental buscar lugares onde haja ventilação em que o ar puro ser respirado.



### **Exposição à luz solar**

Uma das principais orientações é que as casas tenham locais de iluminação solar. Às vezes, é necessário remover cortinas, abrir as janelas, suspender persianas para que os raios de sol entrem nos ambientes.



### **Prática de exercício físico**

As atividades físicas devem ser realizadas diariamente, pelo menos 30 minutos a cada dia. Há também pesquisas recentes que falam que três sessões de 10 minutos proporcionam os mesmos benefícios que uma sessão de meia hora.



### **Faça repouso**

Além de se dormir o número de horas correta diariamente, é importante reservar um dia da semana para um processo de restauração das relações sociais e familiares, descanso das atividades física e mentais cotidianas e maior conexão espiritual com Deus.



### **Exerça a temperança**

Temperança envolve mais do que a abstinência de certos tipos de drogas lícitas ou ilícitas, mas o uso dos remédios naturais de Deus, além de uma vida equilibrada no trabalho, no lazer e nas relações pessoais.



### **Confie em Deus**

É imprescindível para uma saúde integral de qualidade a vivência de uma religião prática e não apenas a fé nominal. Confiar em Deus é mais do que saber que Ele existe, mas ter um relacionamento de amor com Ele.

## **REGISTRE NO CADERNO**

- 1- Leia, reflita e registre em que aspectos de um viver saudável você pode e deve melhorar?
- 2- Agora registre uma decisão. Em que você se empenhará para melhorar sua saúde, a partir de hoje?

