

# Resumo — Natureza

1.º Ano

Estudo do Meio

2 páginas

**Resumo:** As etapas da vida, a saúde e a segurança, as rotinas de bem-estar, o tempo atmosférico, os continentes e oceanos e os seres vivos — o organizador *Natureza* do 1.º ano.

## 1. As etapas da vida

- As etapas da vida são: **bebé** → **criança** → **jovem** → **adulto** → **idoso**.
- Ao longo da vida o corpo **crece e transforma-se**: aumenta a altura, muda a pele e os movimentos ficam diferentes.
- Os **dentes de leite** caem e são substituídos pelos **dentes definitivos**.
- Cada pessoa cresce ao **seu ritmo**.

## 2. Saúde e segurança

- Há **situações de risco** em casa (tomadas, fósforos, medicamentos), na rua (trânsito), na escola e no **meio aquático**.
- Cuidados: atravessar no **passo de peões**, usar **cinto** e **capacete**, nunca entrar na água sozinho.
- Em caso de emergência ligamos **112** e dizemos o que aconteceu e o local.
- Em caso de dúvida, devemos **pedir ajuda a um adulto**.

## 3. Rotinas de bem-estar

- **Higiene**: lavar as mãos (com sabão) antes das refeições, lavar os dentes depois de comer, tomar banho todos os dias.
- **Alimentação**: variada e equilibrada — fruta, legumes, sopa e água. Doces e refrigerantes só de vez em quando.
- **Vestuário**: roupa adequada ao tempo e ao corpo.
- **Descanso**: dormir bem ajuda a crescer e a ter energia.

## 4. O tempo atmosférico

- O tempo **muda** de dia para dia e ao longo do ano.
- Estado do tempo: **sol**, **chuva**, **vento**, **nuvens**, **calor** e **frio**.
- A **temperatura** mede-se com o **termómetro**.
- Escolhemos o vestuário e os objetos conforme o tempo: guarda-chuva, chapéu, casaco, protetor solar.

## 5. A Terra, os continentes e os oceanos

- A Terra tem **continentes** (grandes porções de terra) e **oceanos** (grandes massas de água salgada).
- Portugal fica no continente  **europeu** e é banhado pelo oceano **Atlântico**.
- No **globo** e nos **mapas**, a cor azul representa a água.
- Podemos localizar os nossos lugares (nascimento, casa, escola) em plantas e mapas simples.

6. Seres vivos e formas não vivas

- Os **seres vivos** nascem, alimentam-se, crescem, respiram e reproduzem-se. As **formas não vivas** (água, pedra, objetos) não fazem nada disso.
- Necessidades básicas dos seres vivos: **água, ar, alimento, luz e calor**.
- O **Sol** dá luz e calor e é essencial à vida.
- As plantas nascem de uma **semente** e crescem até darem flor e fruto.

7. A tabela das estações

| Estação   | Como costuma estar o tempo             |
|-----------|----------------------------------------|
| Primavera | Tempo ameno, com flores e alguma chuva |
| Verão     | Muito calor, dias longos e mais sol    |
| Outono    | Chuva, vento e queda das folhas        |
| Inverno   | Frio, dias curtos e noites longas      |

8. Vivo ou não vivo?

| Ser vivo                   | Forma não viva   |
|----------------------------|------------------|
| Cão, formiga, golfinho     | Água, ar         |
| Árvore, pinheiro, cogumelo | Pedra, areia     |
| Eu, os meus colegas        | Bicicleta, lápis |

9. Pontos-chave

**Para não esquecer:** bebé → criança → jovem → adulto → idoso · dentes de leite → dentes definitivos · higiene, alimentação variada e descanso · 112 em emergência · termómetro · continente europeu e oceano Atlântico · necessidades básicas (água, ar, alimento, luz) · o Sol é essencial à vida.