

Estilos de Vida Saudáveis — Ficha

3.º Ano

Estudo do Meio

3 páginas

Competências que desenvolve: Reconhecer hábitos quotidianos de vida saudável — alimentação, exercício, sono e higiene — e os efeitos prejudiciais do álcool, do tabaco e de outras drogas.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

a) Dormir bem e fazer exercício fazem parte de um estilo de vida saudável. → ____

b) O tabaco prejudica os pulmões de quem fuma e também de quem está perto. → ____

c) O álcool não faz mal nenhum às crianças. → ____

d) Beber água ao longo do dia é um bom hábito. → ____

2. Liga cada hábito ao seu benefício

a) comer sopa e fruta — ____ b) lavar as mãos antes de comer — ____ c) dormir 9 a 11 horas — ____

1) evitar doenças e infeções 2) ter energia e crescer bem 3) repousar e estar concentrado na escola

3. Completa as frases

a) O ____ prejudica os pulmões e o coração, e o seu fumo faz mal a quem não fuma.

b) Ao beber ____ ao longo do dia, mantemos o corpo hidratado.

c) Sentir-se bem com o corpo e com os amigos é ter ____ físico e psicológico.

4. Escolhe a resposta correta

a) Que atitude é de risco? 1) experimentar cigarros 2) comer legumes 3) andar de bicicleta

b) Quando alguém te oferece algo que te faz mal, deves... 1) dizer não e afastar-te 2) aceitar para não ofender 3) esconder o que aconteceu

5. Verdadeiro ou Falso

a) As drogas prejudicam a saúde e podem alterar o comportamento das pessoas. → ____

b) Só as pessoas adultas precisam de fazer exercício. → ____

c) Passar muitas horas seguidas em ecrãs ajuda a dormir melhor. → ____

6. Classifica cada hábito

Escreve S (saudável) ou N (não saudável).

a) Comer fruta todos os dias → ____ b) Fumar → ____ c) Beber refrigerantes em todas as refeições → ____ d) Lavar os dentes depois das refeições → ____

7. Escolhe a resposta correta

a) O que devemos fazer antes de comer? 1) lavar as mãos 2) correr 3) ver televisão

b) Se alguém te pressiona a fumar, podes... 1) pedir ajuda a um adulto de confiança 2) aceitar 3) calar-te

8. Responde por escrito

a) Descreve um bom pequeno-almoço e explica porque é importante tomá-lo.

b) Diz duas coisas que podes fazer para dormir melhor.

9. Pensa e responde

a) Porque é que o fumo do tabaco prejudica também quem não fuma?

b) O que farias se um amigo te contasse que alguém lhe ofereceu drogas?

Soluções

1. a) V b) V c) F (o álcool é prejudicial, sobretudo na idade de crescimento) d) V
2. a) 2 b) 1 c) 3
3. a) tabaco b) água c) bem-estar
4. a) 1 b) 1
5. a) V b) F (as crianças também precisam de se mexer e brincar) c) F (as luzes dos ecrãs dificultam o sono)
6. a) S b) N c) N d) S
7. a) 1 b) 1
8. Resposta pessoal — exemplo: a) Leite, pão e uma peça de fruta; dá energia para a manhã de escola e ajuda a concentração. b) Deitar sempre à mesma hora e desligar os ecrãs antes de dormir.
9. Resposta pessoal — exemplo: a) Porque quem está perto respira o fumo (fumo passivo). b) Ouvir o amigo, aconselhá-lo a recusar e contar a um adulto de confiança.