



ESCOLA \_\_\_\_\_

ALUNO (A) \_\_\_\_\_

4º ANO \_\_\_\_\_

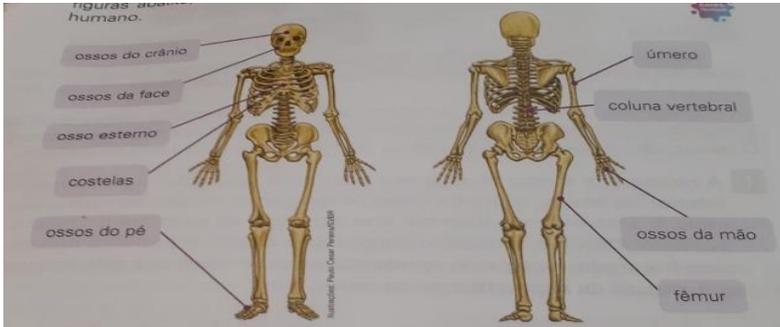
Nome completo

Semana de 28/09 a 02/10/2020

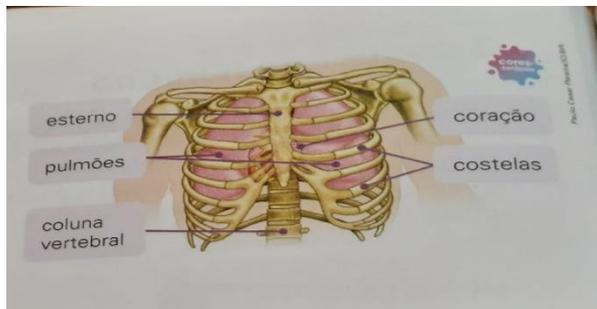
**ATIVIDADES DE CIÊNCIAS - O ESQUELETO HUMANO**

Andar sobre duas pernas e ter capacidade de ficar em pé sobre os dois pés, são movimentos possibilitados pelo modo como o esqueleto, os músculos e as articulações estão organizados no corpo humano. O conjunto de ossos do corpo é chamado de **esqueleto**.

Observe nas figuras abaixo, algumas diferentes partes que formam **esqueleto** humano.



**Funções do esqueleto:** O esqueleto tem diversas funções, entre elas, a **sustentação** do corpo e sua **locomoção**. Além disso, o esqueleto protege os principais órgãos internos. O cérebro, por exemplo, é protegido pelo crânio. Os ossos também **armazenam** sais minerais, como o cálcio e o fósforo. As costelas, a coluna vertebral e o esterno formam uma estrutura chamada **caixa torácica**, que protege o coração e os pulmões.



**Fraturas:** apesar de serem resistentes, os ossos podem se romper. Isso acontece por causa de uma queda ou pancada, nesse caso dizemos que houve uma **fratura**. Os ossos fraturados podem se regenerar. O local da fratura deve ser imobilizado com gesso ou tala e assim, o osso se reconstituirá na posição correta. O tempo de recuperação depende do tipo da fratura e da idade do paciente. **Radiografia:** é a técnica que possibilita visualizar alguns órgãos do interior do corpo, como ossos. A imagem é produzida com o uso do raio x e permite analisar em que condição se encontra o órgão a ser avaliado.

**Ossos de vários formatos:** Os ossos do esqueleto humano não são todos iguais. Eles têm tamanhos e formatos diferentes. Podem ser longos, como o fêmur, ou curtos como os ossos do punho. Também planos (finos ou achatados), como o esterno. Há ainda os ossos que não se encaixam nessas categorias. São os ossos irregulares, como as vértebras.

**Cuidados com os ossos:** Alguns cuidados são necessários para termos ossos saudáveis:

- Ingerir alimentos ricos em cálcio, como leite, queijo, frutas e verduras
- Expor-se ao Sol (com moderação) para que o corpo produza vitamina D, necessária para formar e manter os ossos. Lembre-se de usar filtro solar e evite tomar sol entre 10 h e 16 h.
- Praticar atividades físicas com frequência para fortalecer os ossos.
- Ao fazer atividades físicas em que haja perigo de queda, como andar de bicicleta, skate ou patins, usar equipamentos de proteção, como capacetes e joelheiras.

Livro: Aprender Juntos. Ciências. 4º ano. Editora Saraiva.

**Responda com atenção:**

1- Como é chamado o conjunto de ossos do nosso corpo? R: \_\_\_\_\_

2- Qual a técnica que possibilita visualizar um osso fraturado? R: \_\_\_\_\_

3- A sustentação e locomoção do corpo é uma das funções do \_\_\_\_\_

4 – Assinale a alternativa correta de cada questão:

- a) Protege o coração e os pulmões: ( ) o esqueleto. ( ) a caixa torácica.
- b) O fêmur é o osso mais longo do nosso corpo: ( ) certo. ( ) errado.
- c) O cérebro fica no interior do crânio: ( ) sim. ( ) não.
- d) A vitamina necessária para formar e manter os ossos é: ( ) vitamina B. ( ) vitamina C. ( ) vitamina D.