



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE TIMBURI
Estado de São Paulo
Secretaria Municipal de Educação



DATA: 23/04

CIÊNCIAS – 4º ano A e 4º ano B

Atividades referentes ao 1º Bimestre

Por dentro do corpo humano

Todos os seres humanos apresentam muitas diferenças físicas: como altura, peso, cor dos olhos, etc. Internamente o corpo humano é igual, com vários órgãos que formam os sistemas do corpo, como: respiração, locomoção, digestão, excreção e circulação sanguínea

Todos os sistemas do corpo humano trabalham em conjunto para o bom funcionamento do organismo.

Precisamos nos alimentar para viver, pois a energia que adquirimos para realizarmos as atividades diárias encontra-se nos alimentos.

Por meio da digestão, os nutrientes dos alimentos são usados por nosso corpo.

O caminho dos alimentos

- 1) Boca;
- 2) Faringe;
- 3) Esôfago;
- 4) Fígado e pâncreas;
- 5) Estômago;
- 6) Intestino delgado;
- 7) Intestino grosso;
- 8) Ânus.

Responda

Por que a alimentação é tão importante para os seres humanos?



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE TIMBURI
Estado de São Paulo
Secretaria Municipal de Educação



Curiosidade sobre o corpo humano

O nosso corpo é constituído por vários órgãos, chamados de sistema, e cada sistema tem uma função responsável para a manutenção da vida.

Vamos conhecer alguns deles:

- **Sistema circulatório**: que faz o coração bombear o sangue e os nutrientes para todo o corpo.
- **Sistema respiratório**: o ar entra em nosso corpo pelo nariz até chegar ao sangue e ser levado a todas as partes do corpo.
- **Sistema excretor**: os rins filtram o sangue e retiram as impurezas pela urina.
- **Sistema ósseo**: é composto por um esqueleto que sustenta o nosso corpo.

Responda

Todo mundo sente sede quando o organismo precisa repor a água perdida por meio do suor, da urina e das fezes. Mas, o que você faz para levar esse precioso líquido para o corpo? Bebe água? Saboreia um suco? Toma chá? Bebe refrigerante? Toma Leite? Come Frutas?

Os alimentos e a energia

Sabemos muito bem que o nosso organismo necessita de energia para a realização de inúmeras tarefas: andar de bicicleta ou a pé, fazer a digestão de alimentos, fazer o coração bater, etc.

Uma alimentação inadequada não é capaz de fornecer quantidade de energia suficiente, pode levar a um retardamento no desenvolvimento das crianças, à subnutrição e a desnutrição.

Responda

O que você sente quando fica sem comer?



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE TIMBURI
Estado de São Paulo
Secretaria Municipal de Educação



Os nutrientes

Os alimentos que ingerimos são formados por uma mistura de substâncias chamadas nutrientes.

Dentre ele, destacam-se:

- **A água:** a água é fundamental para a vida.
- **As proteínas:** carnes brancas e vermelhas, o leite, os ovos, o feijão, a soja, etc.
- **Os carboidratos:** atuam como combustível em nosso organismo; estão presentes em cereais, biscoitos, frutas, pães, bolos, arroz, milho, pipoca.
- **As gorduras:** de origem animal (creme de leite, manteiga) e as vegetais (milho, soja, azeite).
- **As vitaminas e minerais:** estão presentes nas frutas, verduras e legumes. São fontes de vitaminas. O cálcio, o ferro, o magnésio, o zinco e o fósforo são exemplos de sais minerais.

Responda

Uma pessoa que gasta muita energia durante o dia, precisa consumir quais substâncias em mais quantidade?



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE TIMBURI
Estado de São Paulo
Secretaria Municipal de Educação



 Vamos discutir o texto

Observe ao lado o que ocorreu com Rubens durante seu processo de digestão:

Rubens passou mal pouco tempo depois que comeu um pedaço de pizza que estava há dias em sua geladeira. O bolo alimentar em seu estômago fez o caminho inverso e saiu pela boca. A isso damos o nome de vômito.



a) Por que Rubens vomitou?

b) O que fazer para evitar que isso se repita?

c) Você já passou mal por causa de algum alimento? Conte como aconteceu e o que você sentiu.



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE TIMBURI
Estado de São Paulo
Secretaria Municipal de Educação



Observe os quadrinhos e responda às questões.



(Ivan Zigg. *Ciência Hoje das Crianças*, p. 20, Ano 22, nº 104, ago. 2009)



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE TIMBURI
Estado de São Paulo
Secretaria Municipal de Educação



1 O que a personagem Diná está fazendo?

2 Qual o objetivo a ser alcançado pela personagem?

3 Na sua opinião, o que a Diná fez de errado?



Vamos entender o texto

Leia as afirmativas a seguir e assinale a resposta correta.

1 Acumulamos energia “de montão” em nosso organismo quando:
() brincamos demais com nossos amigos durante o recreio.
() comemos muito e não realizamos atividades físicas.
() nossa mãe diz que somos fofinhos.

2 Para evitar a obesidade, é necessário:
() substituir alimentos calóricos por frutas, verduras, legumes.
() comer no intervalo entre uma refeição e outra.
() não comer durante o dia todo.

3 Uma pessoa obesa pode apresentar problemas ortopédicos, porque:
() realiza exercícios físicos.
() se cansa facilmente.
() o excesso de peso prejudica os ossos.