



GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



Aluno: _____

Escola: _____

Data: ___/___/___

Ano de Escolaridade: FASE VIII

Professor (a):

Disciplina: CIÊNCIAS

Semana 19: de 29 de novembro a 03 de dezembro de 2021

ATIVIDADES DE REVISÃO

1 – Para fortalecer, os exercícios físicos também são importantes, pois através deles melhoram nossa:

- a) musculatura d) pele c) alimentação d) moradia

2 - Para manter uma alimentação regular, é preciso ter pelo menos:

- a) uma refeição c) duas refeições
b) três refeições d) mais de três refeições

3 - Como estudar gasta muita energia, uma alimentação balanceada, à base de carboidratos, frutas, cereais, leite e seus derivados, dará maior capacidade para:

- a) cabeça e pés c) corpo e mente
b) coração e cabelo d) braços e unhas

4 – Coloque Vou F nas frases:

a) () Como estudar gasta muita energia, uma alimentação balanceada, à base de carboidratos, frutas, cereais, leite e seus derivados, dará maior capacidade para que corpo e mente suportem a carga horária de estudo.

b) () Os exercícios físicos também são importantes, pois através deles a musculatura de todo o corpo se fortalece.

c) () O fundamental não é buscar o equilíbrio das atividades que faz durante o dia, sem ter uma boa alimentação, esquecendo do descanso.

d) () Estudar requer muita disciplina e dedicação, mas não é necessário que o aluno se sobrecarregue, esquecendo-se das importantes refeições que deve fazer.

5 – Responda:

a) Quando que o corpo e mente estão em equilíbrio?

b) Como estudar gasta muita energia, como deve ser nossa alimentação?

c) Qual é a importância dos exercícios físicos?

d) O que é fundamental para que o cérebro esteja em perfeitas condições de suportar uma carga elevada de estudos e garantir bons resultados?
