

1- Coloca um X no ano em que nasceste.

...	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	...
-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-----

2- Completa a quadra tradicional:



Trinta dias tem novembro,  
\_\_\_\_\_, junho e \_\_\_\_\_  
De vinte e oito ou vinte e nove só há \_\_\_\_\_.  
Todos os outros têm \_\_\_\_\_.

3- **Preenche** os espaços em branco de **forma** a completares os nomes de meses do ano que têm 31 dias

_____ O	_____ T__
__ U _____	__ E _____
_____ R__	J _____
__ A__	

4- **Liga** estes acontecimentos ao mês correspondente.

S. João	Meu aniversário	Início das aulas	Início da primavera	Natal	Início das férias de verão						
•	•	•	•	•	•						
•	•	•	•	•	•						
JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ

5- **Completa** os espaços em branco.

Se estamos no mês de novembro o próximo será \_\_\_\_\_.

Antes de junho é sempre mês de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_ é o primeiro mês do ano.

O último mês do ano é \_\_\_\_\_.

Junho é o \_\_\_\_\_ mês do ano.

O oitavo mês do ano é \_\_\_\_\_.

Um ano tem \_\_\_\_\_ meses.

Uma semana tem \_\_\_\_\_ dias.

O primeiro dia da semana é \_\_\_\_\_ e o sétimo é \_\_\_\_\_.

Se hoje é quinta-feira, amanhã será \_\_\_\_\_.

Antes de domingo é sempre \_\_\_\_\_.

6- **Completa** com as informações relativas aos objetos.

Nome: \_\_\_\_\_

Utilidade: \_\_\_\_\_

Um cuidado a ter no seu uso: \_\_\_\_\_



Nome: \_\_\_\_\_

Utilidade: \_\_\_\_\_

Um cuidado a ter no seu uso: \_\_\_\_\_



Nome: \_\_\_\_\_

Utilidade: \_\_\_\_\_

Um cuidado a ter no seu uso: \_\_\_\_\_

- 7- A que sentido se refere cada uma destas afirmações? **Completa** com as palavras destacadas.

visão

olfato

audição

tato

paladar

Estas uvas são muito doce. Sentido d\_ \_\_\_\_\_.

O meu champô cheira a flores. Sentido d\_ \_\_\_\_\_.

Os bebés têm uma pele macia. Sentido d\_ \_\_\_\_\_.

A árvore de Natal tem bolas de muitas cores. Sentido d\_ \_\_\_\_\_.

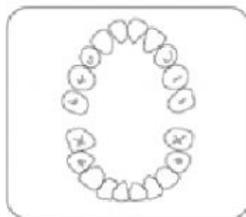
As motos fazem muito barulho. Sentido d\_ \_\_\_\_\_.

- 8- **Observa** as gravuras e **assinala com X** a correta.

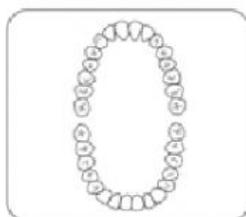
**Para evitar a surdez...**



- 9- **Completa:**



A dentição \_\_\_\_\_  
começa a nascer por volta dos \_\_\_\_\_  
meses de idade.  
É composta por 20 dentes.



A \_\_\_\_\_  
começa a  
formar-se por volta dos \_\_\_\_\_ anos e  
é composta por \_\_\_\_\_ dentes.

10- **Assinala com X** a gravura que mostra cuidado com a limpeza da casa.



11- **Observa** as imagens e **escreve** uma frase, tendo em conta as regras de higiene representadas.




---



---



---



---



---



---



---

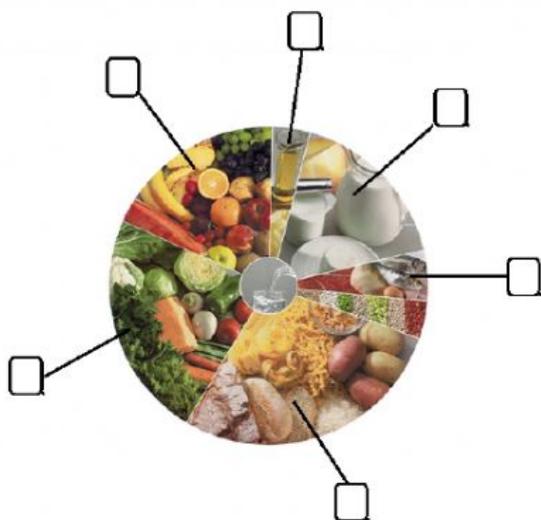


---

12- **Assinala com X** as afirmações verdadeiras.

- a) Devemos usar roupa limpa e confortável.
- b) Nos dias de sol não devemos usar chapéu.
- c) Nos dias quentes devemos usar roupas leves.
- d) Devemos dormir com a roupa que usamos durante o dia.
- e) Os agasalhos são para usar nos dias frios.

13- **Legenda** a Roda dos Alimentos com as respetivas letras.



A – Gorduras e óleos  
 B – Frutas  
 C – Laticínios  
 D – Carne, pescado e ovos  
 E – Água  
 F – Leguminosas  
 G – Cereais e derivados  
 H – Produtos hortícolas

14- Para termos saúde como deve ser a nossa alimentação? **Assinala** com X as **afirmações corretas**.

<input type="checkbox"/>	1. A alimentação deve ser equilibrada.
<input type="checkbox"/>	2. Devemos comer a qualquer hora do dia.
<input type="checkbox"/>	3. Há alimentos que devemos comer em maior quantidade.
<input type="checkbox"/>	4. A Roda dos Alimentos ensina-nos a comer de forma saudável.
<input type="checkbox"/>	5. O sal e o açúcar não prejudicam a nossa saúde.
<input type="checkbox"/>	6. As bebidas alcoólicas são proibidas a todas as crianças.

15- **Completa** as afirmações com as seguintes palavras: **potável, litros, alimentos, água, iogurte, morangos**.

A \_\_\_\_\_ é essencial à vida.

Devemos beber cerca de dois \_\_\_\_\_ de água \_\_\_\_\_ por dia.

Muitos \_\_\_\_\_, como a melancia, os \_\_\_\_\_, o tomate, o leite, o \_\_\_\_\_ e os espinafres, são ricos em água.

16- Os alimentos embalados têm de ter algumas informações no rótulo. **Observa** este frasco de maionese:

**MAIONESE**



CONSERVAR EM LOCAL FRESCO E SECO  
AO ABRIGO DA LUZ SOLAR.  
APÓS ABERTURA CONSERVAR NO FRIGORÍFICO  
NO PRAZO DE 15 DIAS.  
LOTE (Ver Tampa) / CONSUMIR DE PREFERÊNCIA  
ANTES DO FIM DE: ABR 2021

**INGREDIENTES**

ÓLEO VEGETAL DE GIRASSOL, ÁGUA, VINAGRE,  
GEMA DE **OVO** (2%), AÇÚCAR, SAL, AMIDO  
MODIFICADO DE MILHÃO (E1422),  
ESTABILIZADORES (E412 E E415), REGULADOR  
DE ACIDEZ (E330), FARINHA DE **MOSTARDA**,  
CONSERVANTE (E202), CONCENTRADO DE  
LIMÃO, ANTIOXIDANTE (E385), AROMAS E  
CORANTE (E160C).

**DECLARAÇÃO NUTRICIONAL**

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100ml DE PRODUTO
ENERGIA	2211kJ 537kcal
LÍPIDOS	59g
DOS QUAIS:	
ÁCIDOS GORDOS SATURADOS	7,2g
HIDRATOS DE CARBONO	1,8g
DOS QUAIS: AÇÚCARES	1,6g
FIBRA	0g
PROTEÍNA	0,7g
SAL	1,3g

16.1- **Copia** os cuidados a ter com este produto.

R.: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16.2- **Observa** o rótulo e **completa**.

Lembra-te que a maionese depois de aberta tem de ser consumida em poucos dias:

- Após abertura conservar no frigorífico durante \_\_\_\_ dias.
- Consumir de preferência antes do fim de: \_\_\_\_\_

17- **Observa** as datas destes produtos e **assinala** com X os que estão fora do prazo de validade.











18- **Assinala** com X o documento atual que permite a tua identificação. **Rodeia** a imagem que o representa.

- Cartão de cidadão
- Boletim de saúde
- Registo de nascimento



19- Qual é a importância da vacinação?

R: \_\_\_\_\_

20- Três amigos têm opiniões diferentes sobre o tema de um trabalho. **Liga** corretamente.

Chegaram a um acordo.

Votação

Conversaram sobre o tema.

Consenso

Elegeram o tema.

Diálogo

21- Observa a imagem.



21.1. Qual o conflito presente na imagem?

---



---

21.2. Se estivesses no lugar destas crianças, o que farias para chegar a um acordo?

---



---



---

22- Em cada quadro, **assinala** com X a afirmação que não indica uma regra de boa convivência.

#### Em casa

- Não partilho as tarefas domésticas.
- Respeito os meus familiares.
- Ajudo especialmente os mais idosos e os mais pequeninos.

#### Na escola

- Colaboro com os colegas que necessitam de ajuda.
- Não cumprimento ninguém.
- Cumpro as regras da sala de aula.

#### Nos espaços públicos

- Respeito os bens comuns.
- Contribuo para a limpeza e boa organização dos espaços.
- Não sou solidário com os outros.

#### Quando me dirijo aos outros

- Cumprimento e agradeço.
- Só respeito as pessoas que conheço
- Respeito todas as pessoas.

23- **Assinala** com X as frases que representam comportamentos corretos

- Devemos cumprimentar as pessoas sempre com tristeza.
- Não devemos empurrar os nossos colegas.
- Podemos sempre brincar como nos apetecer.
- Devemos brincar com todos os nossos colegas.
- Não precisamos de ajudar as outras pessoas.
- Ser delicado é uma grande virtude.
- Não devemos interromper a conversa dos outros.
- Devemos cumprimentar as pessoas com muita alegria.
- Devemos levantar a voz, quando falamos.
- Devemos respeitar a nossa vez na fila para entrar o autocarro.

