

PARTE A

1. Completa o texto.

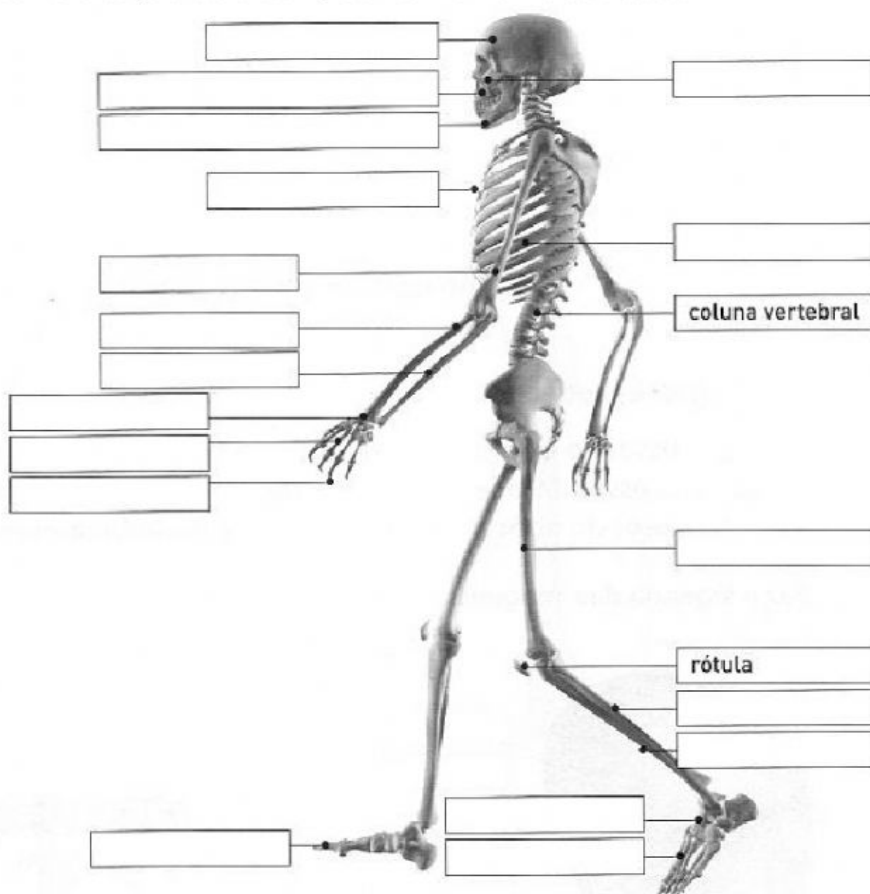
Na figura ao lado podemos observar o conjunto de todos os _____ do corpo humano. A esse conjunto damos o nome de _____. Como o ser humano tem _____, dizemos que é um animal _____.



1.1. Assinala com X as suas funções:

- ☐ Suporte, proteção, locomoção e reserva de sais minerais.
☐ Proteção de alguns órgãos vitais, locomoção e suporte.
☐ Locomoção e reserva de sais minerais.

2. Observa o esqueleto e completa com o nome dos ossos.



3. Na lista seguinte de comportamentos corretos para manter a saúde dos ossos, um está errado. Assinala-o com **X**.

- ☐ Fazer uma alimentação variada e rica em cálcio e fósforo.
- ☐ Praticar exercício físico apenas uma vez por mês.
- ☐ Dormir num colchão que ceda às curvaturas do corpo, sem afundar ou ser rígido de mais.
- ☐ Ter posições corretas ao andar, ao transportar e levantar pesos e quando se está sentado.

4. O que se deve fazer no caso de uma fratura? Classifica as seguintes afirmações em verdadeiras (**V**) ou falsas (**F**).

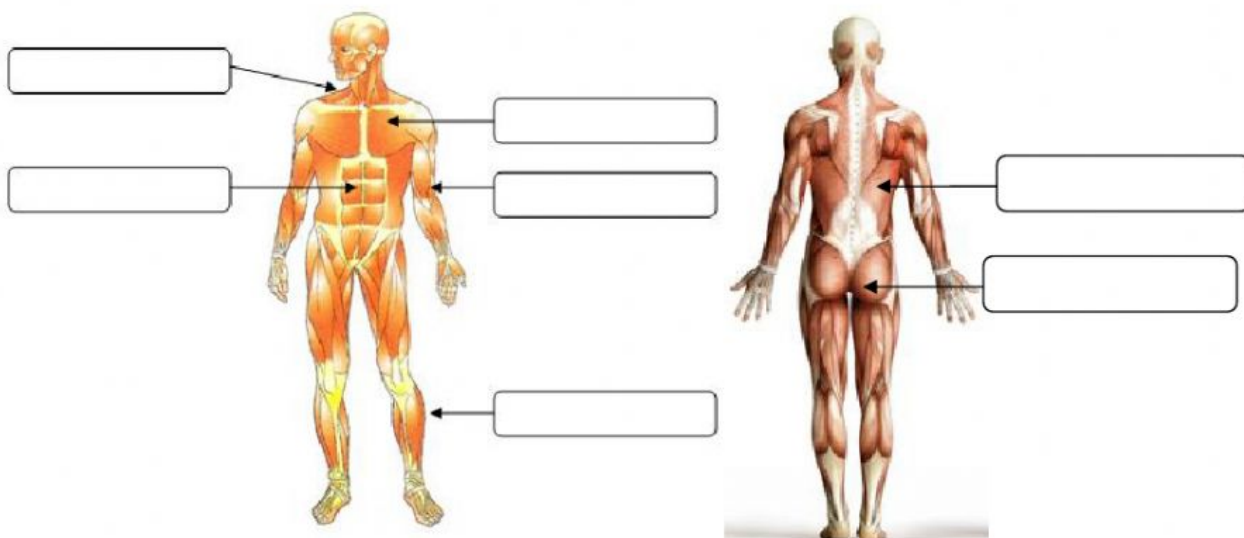
- ☐ Deve-se imobilizar a zona fraturada.
- ☐ Deve-se mexer no osso fraturado e tentar colocá-lo no sítio.
- ☐ Deve-se ligar para o número de emergência e aguardar a chegada da ambulância.
- ☐ Deve-se tomar comprimidos para as dores enquanto se aguarda pela ambulância.



5. Para que servem os músculos? Assinala com um **X** as suas funções.

- | | |
|--|--|
| ☐ Suporte dos ossos. | ☐ Locomoção ou movimento. |
| ☐ Produção de células sanguíneas. | ☐ Proteção dos órgãos internos. |
| ☐ Circulação sanguínea. | ☐ Aquecimento do corpo. |

6. Observa a imagem e escreve o nome dos músculos indicados.



7. Risca a opção errada.

Os músculos do braço são voluntários / involuntários.



Os músculos do coração são voluntários / involuntários.

7.1. Explica a diferença entre os dois tipos de músculos, tendo em conta os movimentos que realizam.

7.2. Liga corretamente.

- Movimento de contração •
- Movimento de distensão •



8. Na lista seguinte de comportamentos corretos para manter a saúde dos músculos, um está errado. Assinala-o com **X**.

- ☐ Fazer uma alimentação variada e rica em proteínas.
- ☐ Praticar exercício físico regularmente.
- ☐ Antes de começar a prática desportiva, fazer o aquecimento.
- ☐ Descansar e dormir pouco.

9. O que se deve fazer no caso de uma distensão muscular? Coloca os procedimentos pela ordem correta, numerando-os de **1** a **3**.

- ☐ Aplicar gelo para aliviar a dor.
- ☐ Dirigir-se ao médico, se a lesão for grave e a dor não passar.
- ☐ Repousar a zona lesionada.



10. O tipo de procedimento a adotar em caso de acidente depende do tipo de lesão. Estabelece a correspondência correta.

Refrescar a zona lesionada, aplicar creme apropriado e consultar o médico em casos graves.

•

• Fratura

Imobilizar a zona lesionada e chamar o 112.

•

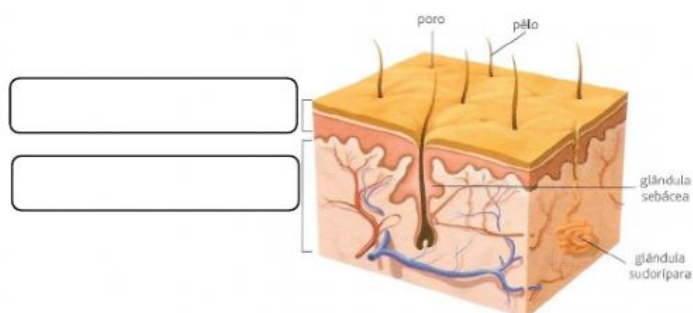
• Distensão muscular

Aplicar gelo na zona lesionada, massajar suavemente e consultar o médico em situações graves.

•

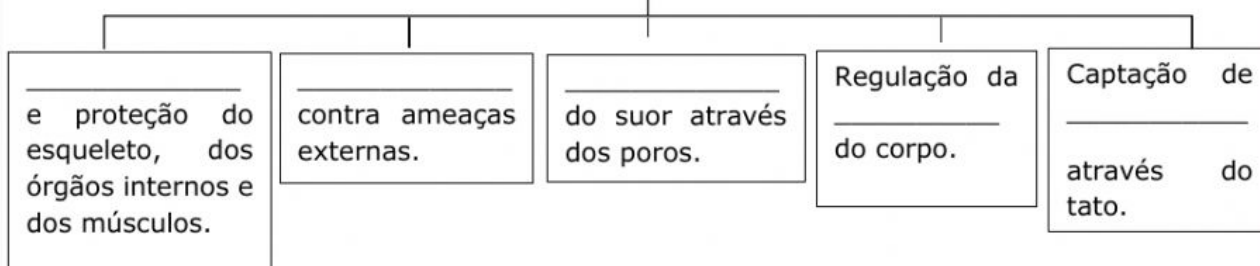
• Queimadura.

11. A pele é o maior órgão do corpo humano e é constituída por duas camadas. Indica-as.



12. Completa o esquema com as funções da pele.

Funções da pele



14. Completa as frases com as palavras: **melanina, moderada, circulação, vivos, cálcio e vitamina D.**

O Sol é necessário à sobrevivência dos seres _____, mas a exposição solar deve ser _____.

A exposição solar permite produzir _____, que ajuda a fixar o _____ nos ossos, e _____, que dá cor à pele e a protege dos raios solares. Também melhora a _____ sanguínea.



15. Quando estamos expostos ao sol, devemos seguir algumas regras, para evitar os efeitos negativos dessa exposição.

Escreve três cuidados que devemos ter quando nos expomos ao sol.

16. Assinala com um **X** as situações incorretas para prevenção de incêndios em casa.



17. Escreve o título adequado em cada folheto.

Prevenção de incêndios nas florestas

Prevenção de incêndios em edifícios públicos

■ Localizar saídas de emergência. ■ Verificar o lugar dos extintores. ■ Em caso de fumo, avisar um adulto. ■ Não usar o elevador em caso de incêndio.

■ Não fazer queimadas nem fogueiras. ■ Não fumar neste local. ■ Não despejar lixo. ■ Colaborar em ações de limpeza das matas.

18. Classifica as seguintes afirmações em verdadeiras (**V**) ou falsas (**F**).

- ☐ A primeira coisa a fazer, logo que se veja um incêndio a começar numa mata, é ir apagá-lo.
- ☐ Em caso de incêndio, devemos ir para um local seguro, mas evitando correr.
- ☐ Num edifício em chamas, devemos fugir rapidamente usando o elevador mais próximo.
- ☐ Se houver muito fumo, devemos colocar um pano húmido sobre a boca e nariz para respirar melhor.

19. No Verão de 2012, a ilha da Madeira foi uma das zonas de Portugal onde os incêndios causaram danos à região e aos seus habitantes.

Refere **3** dos fatores que podem ser a causa deste incêndio e **3** consequências que trazem todos os incêndios florestais.

Causas: _____

Consequências: _____

20. Explica por palavras tuas o que entendes por sismo.

20.1 Em Portugal já ocorreram terremotos de grande intensidade. Refere as zonas do país e as datas em que ocorreram.

Açores

1 de novembro de 1755

1 de setembro de 1890

Lisboa

1 de janeiro de 1980

20.2 Completa as afirmações que mostram atitudes corretas em caso de um sismo.

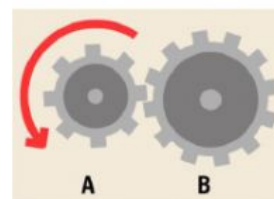
Se estiver em casa, devo proteger-me _____.

Se estiver na rua, devo posicionar-me _____.

21. De acordo com a imagem, como se movimenta **a roda dentada B**. Selecciona a opção correta com um **X**.

A roda B gira...

- ☐ em sentido contrário ao da roda A e à mesma velocidade.
☐ no mesmo sentido que a roda A, mas mais depressa.
☐ no sentido contrário ao da roda A, mas mais devagar.



21.1 Em qual dos seguintes objetos podemos observar rodas dentadas.

☐☐☐☐

Bom trabalho!