



Domínio Intercultural - 6.º ANO

Saúde e bem-estar

Livro

Aluno B1





Vejo o [vídeo](#) sobre saúde.

A.L.B1.1

Estação da
colaboração



Recorro a um equipamento eletrónico e construo, juntamente com a minha turma, uma nuvem de palavras, no [Wordart](#), sobre condições ou determinantes que promovem a saúde.





A.L.B1.2

Estação do professor

Oiço a explicação do professor sobre os serviços de saúde existentes. Respondo às questões feitas pelo professor.

- Quais são os três tipos de serviços de saúde que existem?
- Quando estão doentes, onde costumam ir?
- Em que casos se vai ao centro de saúde? E ao hospital?
- Quais as diferenças entre estes dois espaços ligados aos cuidados de saúde?
- Quando vão ao centro de saúde é necessário pagar os serviços? E no hospital?
- Já foram a alguma clínica ou hospital privado?
- Qual a diferença entre estes espaços e os que falámos anteriormente?
- Será que quem vive numa pequena aldeia pode ir ao hospital com a mesma facilidade de quem vive numa cidade? Porquê?

A.L.B1.3

Estação da tecnologia

Vejo o [vídeo](#) e respondo às questões.



Seleciona a opção correta com um X.

- Bit não queria levar uma vacina.
- Bit estava com medo de levar uma vacina porque achava que doía.
- Bit queria ir morar para o sôtão porque estava com medo da mãe.

Marca com V (verdadeiro) ou F (falso) de acordo com o vídeo.

A vacina é composta por vírus ou bactérias inativos.

Quando levamos uma vacina o nosso corpo reage e ficamos doentes.

O nosso organismo cria anticorpos que nos defendem dos vírus introduzidos pela vacina.

Assinala com um X a imagem que representa a **vacinação**.



Refere três benefícios de tomar a vacina.

1 - _____

2 - _____

3 - _____



A.L.B1.4

Estação do professor

Observo os panfletos sobre a vacinação.
Oíço a explicação do professor sobre a importância da vacinação para combater as doenças.



<https://www.arsalgarve.min-saude.pt/agenda/semana-europeia-da-vacinacao-2023-cada-dose-counta-vacinados-estamos-mais-protetidos/>



<https://www.arsalgarve.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/2/2023/04/Semana-Europeia-da-Vacinacao-2023-post-2.jpg>

Oíço e aponto no caderno as instituições e serviços que contribuem para o bem-estar da população (hospital, centro de saúde, quartel dos bombeiros, esquadra da polícia, etc...).



Observo o cartaz.

A.L.B1.5

Estação da
colaboração



Recorto os ícones e colo na tabela, de acordo com a minha opinião.

Promovem a saúde diretamente	Não promovem a saúde diretamente

Escolho um ícone que promove a saúde diretamente e penso numa possível medida a adotar que vá ao encontro desse objetivo.

Objetivo do ícone:
Medida a adotar:

Apresento ambas as tabelas e justifico as minhas escolhas ao resto da turma.



Observo as notícias.

- VivaBem**
Entenda como atividade física promove saúde, previne e trata doenças

30/08/2021


- medicinas.com.br**
Fatores sociais negativos impactam a saúde das pessoas

22/08


- O TEMPO**
Má alimentação na gestação e infância aumenta risco de doenças ao longo da vida

31/07/2023


- o-povo**
Comer muito fast food aumenta risco de crise de saúde mental, aponta estudo

24/08


- lutaobem**
Maus hábitos alimentares podem levar à obesidade

04/03/2021


- saude**
Alimentação e saúde: como comer bem pode ajudar o seu corpo

28/10


- Diário De Notícias**
Tabaco, álcool e obesidade responsáveis por quase metade dos casos de cancro no mundo

19/08/2022


- metrópoles**
Cigarro, álcool e sedentarismo aumentam risco de demência

29/08/2019


- saude**
A ciência comprova: o sono de qualidade é essencial para a saúde

08/07/2022



A.L.B1.6

Estação da colaboração

Recorto e colo na tabela.



Bom para a saúde	Mau para a saúde

Escolho uma notícia e escrevo um resumo sobre a mesma, destacando uma frase que considere importante.
Apresento essa notícia à turma e explico o porquê de a ter escolhido.



A.L.B1.7

Estação da
colaboração

Vejo o [vídeo](#) atentamente.



COMO VOCÊ SE IMAGINA NOS SEUS ÚLTIMOS DE ANOS?



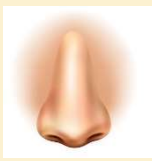

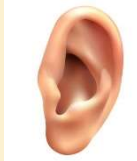
Tiro de um saco um papel para saber o tema da minha dramatização, “A vida com um estilo de vida saudável” ou “A vida sem um estilo de vida saudável”.

Preparo, com o meu grupo, uma dramatização de sensibilização sobre esse tema.



Procuo e recorto dos jornais as várias partes do corpo humano. Construo, numa cartolina, um exemplo de corpo humano feminino e um masculino.

Preencho a tabela com elementos (alimentos, objetos, instrumentos, etc.) do jornal, de acordo com o sentido que podemos usar para o detetar.

A.L.B1.8

Estação da
colaboração

https://br.freepik.com/fotos-gratis/vista-frontal-da-mao-mostrando-a-palma_11372491.htm#page=2&query=mao&position=0&from_view=search&track=sph&uuid=d6bd7fd5-e683-4298-aeab-8ac4b3db4055

https://br.freepik.com/vetores-gratis/conjunto-de-icone-de-nariz-de-labios-de-orelha-de-olho_4006300.htm#query=nariz&position=7&from_view=search&track=sph&uuid=2fee9268-c8a3-4286-bb9c-3c39f0f2670f



A.L.B1.9

Estação da
colaboração

Provo o conteúdo de um recipiente opaco.

Identifico o sabor e assinalo com um X no que mais se adequa.

	Doce	Salgado	Amargo	Ácido
1.º sabor				
(...)				

Tento identificar o alimento.

Ponho os auscultadores e oiço os sons.

Identifico o som e aponto na tabela.

Assinalo com um X de acordo com a propriedade do som.

	Identificação	Propriedades do som			
		Grave	Agudo	Forte	Fraco
1.º som					
(...)					

Partilho o que aponte com os colegas e comparamos os resultados.



Observo o cartaz do professor.



A.L.B1.10

Estação da
colaboração

Tiro um papel de um saco com o nome de um país.
 Pesquiso informação no Google sobre o país que me calhou.
 Contruo um póster físico ou digital sobre esse país.
 Apresento-o à turma e identificamos semelhanças e diferenças entre os países.

https://br.freepik.com/fotos-gratis/prato-com-comida-fresca-perto-de-copos-de-bebida_4040040.htm#query=tagine%20marroquina%20fechada&position=0&from_view=search&track=ais&uuiid=cea9b857-5a39-415f-a4f9-3feb8dd802e2

https://br.freepik.com/fotos-gratis/pratos-tradicionais-de-tajine-cuscuz-e-salada-fresca-na-mesa-de-madeira-rustica-tagine-carne-de-cordeiro-e-abobora-vista-do-topo-configuracao-plana_6677354.htm#query=tajine&position=0&from_view=search&track=sph&uuiid=c73db829-02ed-4468-8f85-ccd92eca6

https://br.freepik.com/fotos-gratis/caravana-de-camelos-no-deserto-ao-nascer-do-sol-imagem-gerada-por-ia_45137209.htm#query=marrocos&position=1&from_view=search&track=sph&uuiid=d1d35a75-1a5c-4383-87e1-b894c528cafb



A.L.B1.11

Estação da
colaboração

Projeto um espaço público ideal. Para isso desenho, procuro e recorto elementos de jornais e construo esse espaço numa folha A3.

Incluo características, atividades e elementos que acho que tornariam esse espaço mais agradável e funcional para a comunidade.

Templates



<https://br.freepik.com/fotos-gratis/colagem-de-conceito-de-infancia-34509274.htm#from view=detail serie>

<https://br.freepik.com/fotos-gratis/colagem-de-conceito-de-infancia-34509281.htm#from view=detail serie>

Escrevo uma frase a dar a opinião do grupo sobre o conceito de envolvimento da comunidade no design de espaços públicos.

Após a construção, apresento a minha ideia e justifico.



A.L.B1.12

Estação
independente

Oiço a música sobre exercício físico.

Completo a letra da música.

Fazer _____ é saudável
Para o _____ e para a mente.
Andar a pé não custa nada
E é bom para o _____.

Saber nadar é preciso
Para se banhar no _____.
Andar de patins ou de _____
Não tem nada que enganar!

E enquanto te divertes,
Fazes novas _____.
Fazer ginástica é para _____.
-Para todos?
-Claro!
-E para _____ as idades!

Deixa de lado a _____
E enche de ar os _____.
O _____ quer exercício
Para nos fazer campeões.

O teu _____ agradece
E retribui ao bater.
Bate _____ e compassado
E ajuda-te a _____.

Vamos fazer ginástica!

Canto, em conjunto com a turma, a música que ouvi.




A.L.B1.13

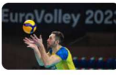
Estação da colaboração

Leio as notícias e identifico o desporto em cada uma delas.


Jornal O Portomossense
Ciclista da Ribeira de Cima entre os 20 juvenis com mais potencial
23/01




P
Portugal vai defrontar Ucrânia nos "oitavos" do Europeu de voleibol
5/09




VALERIA MENDES
Basquetebol é oportunidade para cegos praticarem desporto
17/01




P
Benfica empata com campeão Barcelona na Champions feminina
Há 4 dias



P
Portugal nada no Mundial a pensar nos Jogos Olímpicos
Há 2 dias • Marco Vaza



Reconquista
Vasco Costa: "O ténis afirmou-se como um dos grandes desportos"
23/11



Aponto na tabela os desportos que identifiquei.

Completo a tabela com o nome dos objetos necessários para a prática de cada modalidade.

Modalidade	Objeto(s)	Modalidade	Objeto(s)

Pesquiso no Google Notícias, três notícias sobre outros desportos.

Preencho a tabela com as informações sobre essas notícias.

Modalidade	Objeto(s)



Em conjunto com o meu grupo de trabalho, realizo o jogo “Exploradores da saúde” da Direção-Geral da Saúde.

A.L.B1.14

Estação da
colaboração

