

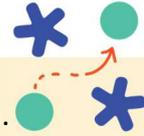


Domínio Língua - 6.º ANO

Sou saudável. E tu?

# Livro Estudante





Ouço a explicação do professor sobre a estrutura da notícia.  
Completo os espaços de acordo com a explicação do professor.

A.L.N.1

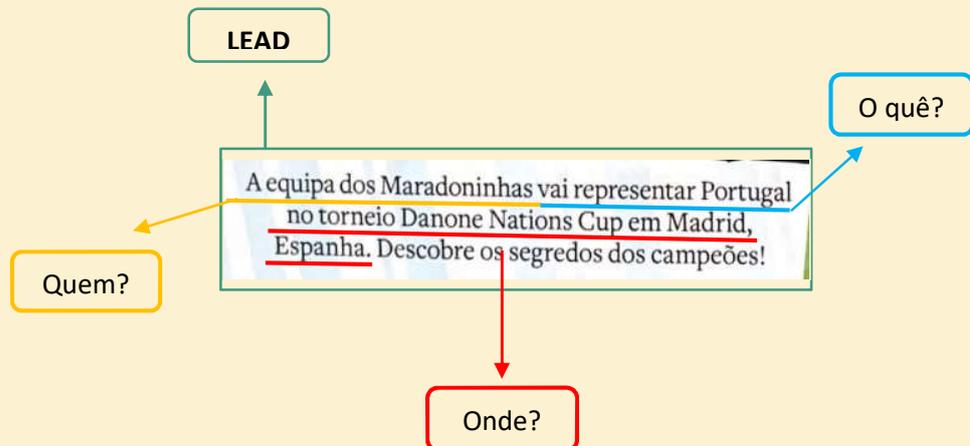
Estação do professor

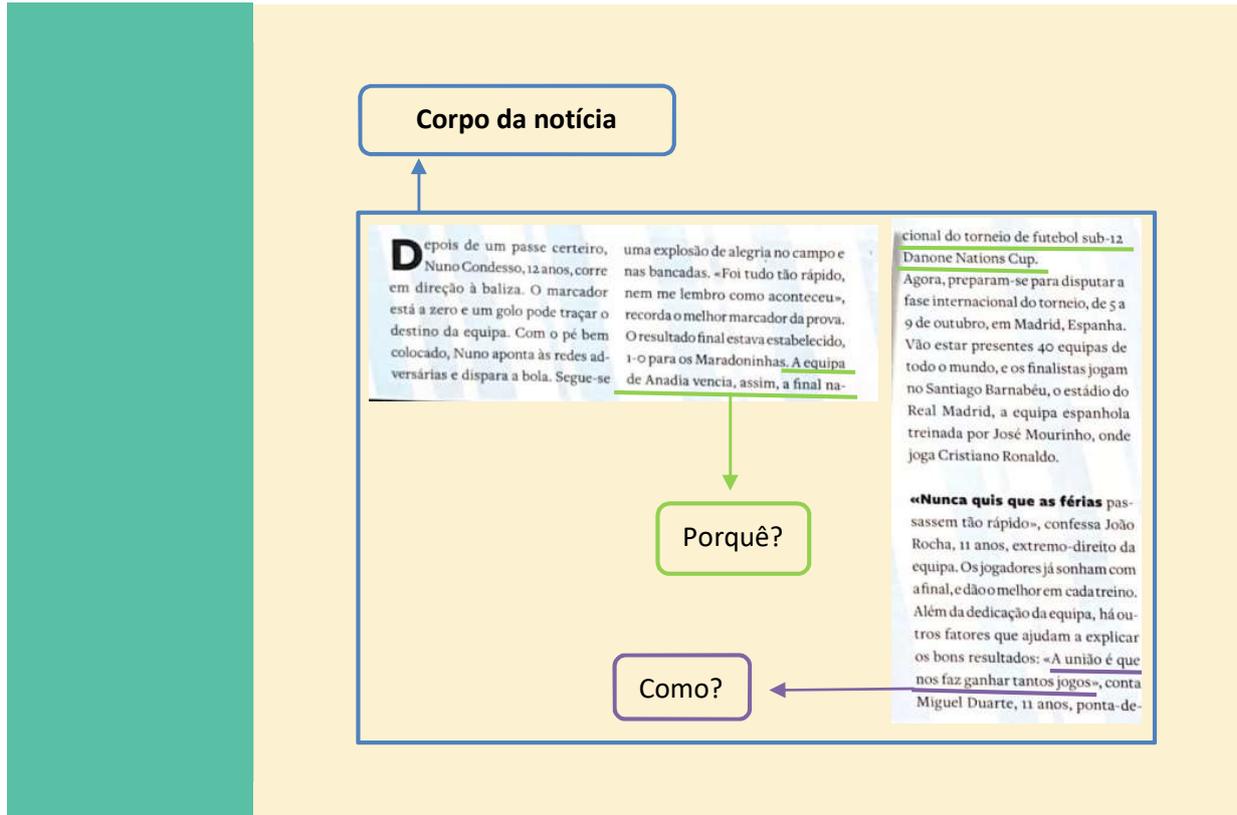
Ligo:

Partes do texto
Título
Lead
Corpo

Definição
Introdução do tema.
Destacado com letras maiores ou coloridas.
Desenvolvimento do tema e explicação.

Aprendo mais sobre os constituintes da notícia.







Leio a notícia da revista Visão Júnior.

A.L.N.2  
Estação independente



Respondo às perguntas sobre a notícia.

Como se chama a campeã?

Com quantos anos ganhou a sua primeira medalha de ouro?

Em que país ganhou a medalha de ouro?

Quem é a sua treinadora?

Por que razão a campeã quer ter uma pista para treinar?



Recorto e colo a informação sobre a rotina da campeã, nos espaços em branco da notícia, de acordo com as várias fases do dia.

A.L.N.3

Estação independente

Os seus pratos preferidos são sushi e feijoada brasileira, mas tem de ter cuidado com a alimentação. «Antes das provas mais importantes, evito comer fritos, carnes vermelhas e açúcar. Tenho de comer mais proteínas, como ovos, carnes brancas e a sopa da minha avó!»

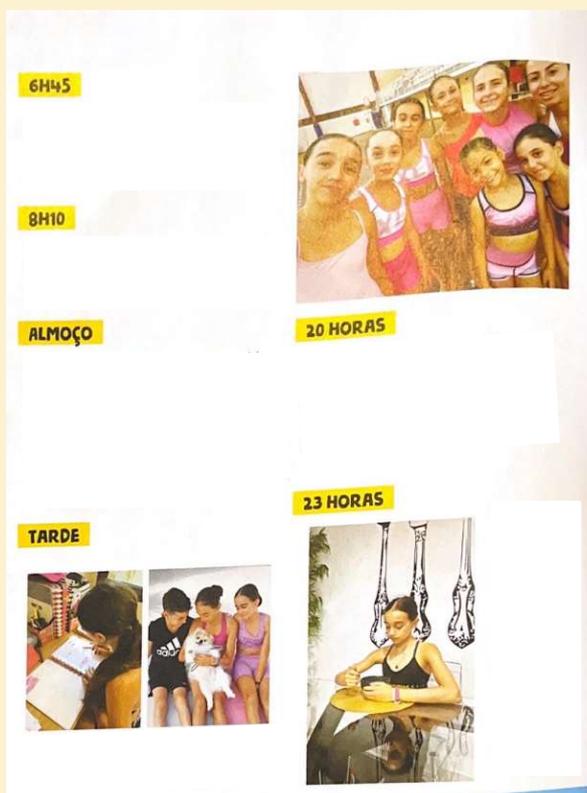
Começa as aulas de manhã. «Acordo cedo, mas já estou habituada, porque tenho estes horários desde muito pequena.»

Começa as aulas de manhã. «Acordo cedo, mas já estou habituada, porque tenho estes horários desde muito pequena.»

Quando não tenho aulas à tarde, aproveito para estudar e brincar com os meus irmãos e o meu cão, o Gold.

De Santa Cruz, onde vive, até à Escola da APEL, no funchal, são 20 minutos de carro. É a mãe quem lhe dá boleia.

Observo a rotina correta e corrijo o que fiz anteriormente.



Nos dias de escola, treino até às 10h30, mas há dias em que começo a treinar mais cedo, às 19 horas, para fazer preparação física. Também faço fisioterapia duas ou três vezes por semana.

**6H45**

Começa as aulas de manhã. «Acordo cedo, mas já estou habituada, porque tenho estes horários desde muito pequena.»

**8H10**

De Santa Cruz, onde vive, até à Escola da APEL, no Funchal, são 20 minutos de carro. É a mãe quem the dá boleia.

**ALMOÇO**

Os seus pratos preferidos são *sushi* e feijoada brasileira, mas tem de ter cuidado com a alimentação. «Antes das provas mais importantes, evito comer fritos, carnes vermelhas e açúcar. Tenho de comer mais proteínas, como ovos, carnes brancas e a sopa da minha avó!»

**TARDE**




Quando não tenho aulas à tarde, aproveito para estudar e brincar com os meus irmãos e o meu cão, o *Gold*.

**20 HORAS**



Nos dias de escola, treino até às 10h30, mas há dias em que começo a treinar mais cedo, às 19 horas, para fazer preparação física. Também faço fisioterapia duas ou três vezes por semana.

**23 HORAS**



Quando chego a casa dos treinos, tomo banho, como a sopa que a minha avó me faz, para recuperar, e vou dormir.



A.L.N.4

Estação independente

Escrevo um texto sobre a minha rotina diária.

O texto deve conter:

- a sequência de ações que realizas todos os dias;
- as refeições que fazes e exemplos do que comes;
- as horas (opcional);
- uma curiosidade sobre ti e a sua justificação (ex: ganhei o primeiro lugar numa competição de ginástica porque...).

No final verifico o meu texto com base na seguinte tabela.

## TABELA DE VERIFICAÇÃO

Já concluíste? Revê os parâmetros abaixo e coloca um  no que já está feito.

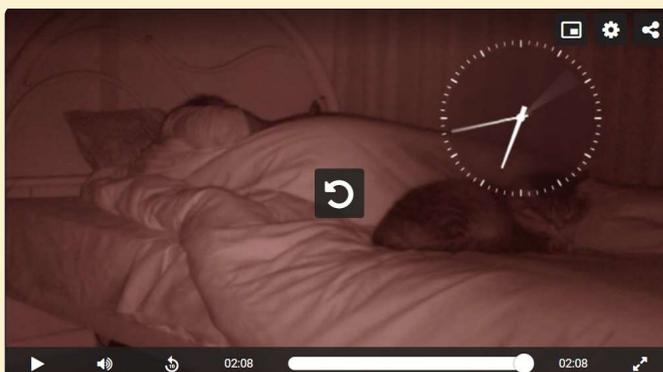
Apresento a minha rotina diária com base na sequência de ações que realizo todos os dias.	
Apresento as refeições que faço e explícito o que como.	
Escrevi uma curiosidade sobre mim e justifiquei.	
Escrevi sem erros de ortografia e de pontuação.	
Revi o meu texto todo e faz sentido.	



Oiço com atenção o ditado popular “deitar cedo e cedo erguer dá saúde e faz crescer”.

Digo se já conhecia o ditado e tento explicar o seu significado.

Vejo o [vídeo](#) sobre a importância de dormir 8 horas.



A.L.N.5

Estação da tecnologia

Resolvo a ficha de compreensão da oralidade no MILAGE.

Assinala a opção certa.

Segundo a Associação Portuguesa do Sono....

Dormir pouco não é prejudicial para a saúde.

Dormir pouco mata mais do que a privação de água e alimentos.

Dormir muito mata mais do que a privação de água.

Completa o lema referido.

Sono de qualidade, mente sã, \_\_\_\_\_.

Assinala com Verdadeiro (V) ou Falso (F) de acordo com o vídeo.

Dormir mal pode causar distúrbios mentais.

A pandemia e a guerra aumentaram a ansiedade e a angústia nas pessoas.

25% a 40% da população tem problemas de saúde devido à privação do sono.

Passamos metade da nossa vida a dormir.



Assinala com um (X) os problemas que a falta de sono nos pode causar.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Diminuição da imunidade       | <input type="checkbox"/> Obesidade                        |
| <input type="checkbox"/> Maior resistência às infeções | <input type="checkbox"/> Diabetes                         |
| <input type="checkbox"/> Cansaço                       | <input type="checkbox"/> Maior capacidade de concentração |

Liga as frases de forma a representar os três aspetos fundamentais para ter um sono de qualidade.

- Praticar •
- Respeitar •
- Ter •

a higiene do sono.

exercício físico.

uma alimentação equilibrada.



A.L.N.6

Estação independente

Preparo uma apresentação, num suporte digital à minha escolha (PowerPoint ou Canva), sobre o itinerário que faço desde casa até à escola.

Deves falar sobre:

- O meio de transporte que utilizas para te deslocar;
- O tempo que demoras;
- O que vês durante esse percurso (pessoas, estabelecimentos, animais, etc.);
- O que ouves (música, notícias, conversas com os teus pais, etc.);
- Outros aspetos que consideres importantes.

Apresento o meu itinerário à turma.



A.L.N.7

Estação  
independente

Observo o quadro “Outono” (1593), de Giuseppe Arcimboldo.

Escrevo um texto descritivo sobre o quadro.

Devo referir:

O que vejo;

O que me transmite a pintura;

As cores utilizadas (frias ou quentes) e o seu propósito;

Os planos apresentados;

Outros aspetos relevantes.



<https://santhatela.com.br/giuseppe-arcimboldo/arcimboldo-outono-1593/>



Observo a roda dos alimentos do folheto e respondo oralmente às seguintes questões.



A.L.N.8

Estação independente

Quantos grupos existem na roda dos alimentos?

Indica um alimento de cada grupo da roda.

Qual é o menor grupo da roda dos alimentos?

Refere o que deve ser mais consumido pelas pessoas.

Leio a informação do folheto e respondo às perguntas no caderno.

Quantas refeições devo fazer por dia?

O que devo comer sempre no início do almoço e do jantar?

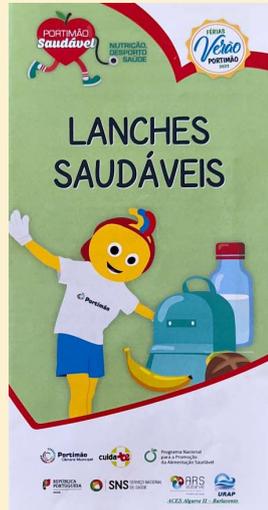
O que devo evitar na minha alimentação?

Qual a sobremesa mais indicada para consumir?

Por que razão devo optar por consumir mais carnes magras?



Observo o folheto sobre lanches saudáveis e analiso os exemplos do que devo privilegiar e evitar comer diariamente.



PRIVILEGIAR	MODERAR
<b>DIARIAMENTE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite meio-gordo</li> <li>Iogurtes naturais meio-gordos</li> <li>Queijo ou requeijo com pouca gordura</li> <li>Pão de mistura ou escuro</li> <li>Fruta</li> <li>Hortícolas - ex: tomate cereja, cenoura / pepino em palitos, alface...</li> <li>Frutos oleaginosos (nozes, amêndoas, avelãs, amendoins...) ao natural</li> <li>Manteigas 100% de frutos oleaginosos (ex: amendoim...) sem adição de sal nem açúcar</li> <li>Ovo (ex: cozido), peixe enlatado (ex: atum ao natural/sazite), aves (ex: frango cozido/ grelhado desfiado)</li> <li>Cereais de pequeno-almoço sem açúcar (ex: flocos de aveia)</li> <li>Bolachas de cereais (arroz, milho, quinoa, etc...) tufados sem cobertura</li> <li>Bebida vegetal (preferencialmente soja), fortificada com cálcio, sem adição de açúcar</li> </ul>	<b>ATÉ 1 VEZ POR SEMANA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sumo de fruta 100% ou fruta líquida</li> <li>Bolachas simples - cream crackers, marinheiras</li> <li>Bolo caseiro (com o mínimo de açúcar e gordura)</li> <li>Pão de forma integral</li> <li>Marmelada ou compotas sem adição de açúcar</li> <li>Manteiga</li> <li>Fambre de aves (de carne cozido ou assado) com baixo teor de gordura e sal</li> <li>Leite aromatizado (ex: com chocolate)</li> <li>Iogurtes de aromas (com ≤ 10g de açúcar)</li> <li>Bebidas vegetais aromatizadas</li> </ul>
	<b>EVITAR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bebidas açucaradas (refrigerantes/néctares)</li> <li>Charcutaria (paio, chourico...)</li> <li>Bolos de pastelaria e comerciais</li> <li>Bolachas recheadas</li> <li>Chocolates</li> <li>Pão-de-leite, croissants</li> <li>Iogurtes com pepita ou outros com elevado teor de açúcar</li> <li>Barras de cereais comerciais</li> <li>Sobremesas lácteas</li> <li>Chocolate de barrar</li> <li>"Snacks" tais como: batatas fritas, tiras de milho fritas e outros semelhantes</li> </ul>

A.L.N.9

Estação da colaboração

**Incluir sempre água!**  
**Utilizar lancheira isotérmica**

Texto e imagens adaptados do Guia para lanches escolares saudáveis, DGES. Para mais informações, sugestões de ementa e receitas consulte o Guia em: [nutrimento.pt](http://nutrimento.pt).  
Conteúdo com produções com base na seguinte bibliografia: despacho n.º 81.272/2011 de 17 de Agosto e Guia para lanches escolares saudáveis, Direcção-Geral de Saúde, 2021.

Construo, em conjunto com a turma, um semáforo da alimentação atendendo à informação do folheto.

Observo o exemplo presente no folheto.

Recorto imagens de folhetos de supermercado e colo no lugar indicado.



Observo o exemplo.





[https://br.freepik.com/vetores-gratis/conjunto-de-vetores-de-batatas-fritas-embaladas-com-batatas-fritas-com-vermelho-branco-em-branco-vazio-caixa-do-pacote-isolada-no-fundo-comida-rapida\\_11061257.htm#page=3&query=batatas%20fritas%20pacote&position=40&from\\_view=search&track=ais&uuid=05d10e65-2066-4129-b81c-1ac87b339fd1](https://br.freepik.com/vetores-gratis/conjunto-de-vetores-de-batatas-fritas-embaladas-com-batatas-fritas-com-vermelho-branco-em-branco-vazio-caixa-do-pacote-isolada-no-fundo-comida-rapida_11061257.htm#page=3&query=batatas%20fritas%20pacote&position=40&from_view=search&track=ais&uuid=05d10e65-2066-4129-b81c-1ac87b339fd1)

[https://br.freepik.com/vetores-gratis/sinais-de-luzes-de-stop-de-trafego\\_3886787.htm#query=semaforo&position=3&from\\_view=search&track=sph&uuid=d607f791-3e1c-4b12-abff-e63deb248e9a](https://br.freepik.com/vetores-gratis/sinais-de-luzes-de-stop-de-trafego_3886787.htm#query=semaforo&position=3&from_view=search&track=sph&uuid=d607f791-3e1c-4b12-abff-e63deb248e9a)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/filhos-do-chocolate\\_1038198.htm#query=donut%20em%20fundo%20branco&position=20&from\\_view=search&track=ais&uuid=225667d5-06d7-47b2-a79e-839a8359e8e0](https://br.freepik.com/fotos-gratis/filhos-do-chocolate_1038198.htm#query=donut%20em%20fundo%20branco&position=20&from_view=search&track=ais&uuid=225667d5-06d7-47b2-a79e-839a8359e8e0)

[https://br.freepik.com/psd-gratuitas/recem-cupcake-png-isolado-em-fundo-transparente\\_81677862.htm#query=bolo&position=32&from\\_view=search&track=sph&uuid=f4f4a47f-bb2e-4a2a-932f-c36cb0a2fa0a](https://br.freepik.com/psd-gratuitas/recem-cupcake-png-isolado-em-fundo-transparente_81677862.htm#query=bolo&position=32&from_view=search&track=sph&uuid=f4f4a47f-bb2e-4a2a-932f-c36cb0a2fa0a)



Observo o talão de supermercado.

A.L.N.10

Estação independente

CONTINENTE				
<p>NCH Portinão            MODELO CONTINENTE HIPERMERCADOS S.A.            RUA JOAO MENDONCA, N 505 4464-503 SENHORA DA HORA            Registada CRC Porto sob nº 502011475            NIF: PT502011475            C.S: 399.827.000.00 EUR STARPEEE: PT000251            Fatura Simplificada Original            Nro: FS AHT027/319678 23/11/2022 18:43            NIF: PT196500087</p>				
IVA	DESCRICAO	VALOR		
<b>Mercearia Salgada:</b>				
(C)	FEIJAO MANTEIGA COMPAL 234G	1,29		
<b>Mercearia Doce:</b>				
(C)	SONBRINHAS CHOC. REGINA 15G IMP 2 X 0,69	1,38		
<b>Congelados:</b>				
(C)	PIZZA AFUM DR OETKER 355G	3,69		
	POUPANCA	1,30		
(C)	PIZZA MOZZARELLA RISTORANTE 355	3,69		
	POUPANCA	1,30		
(C)	PIZZA BOLOGNESE DR OETKER 375G	3,69		
	POUPANCA	1,30		
<b>Bens Essenciais:</b>				
(C)	PURE DE BATATA MAGGI 250G	2,49		
<b>Frutas e Legumes:</b>				
(A)	CURGETE VERDE CNT KG 1,370 X 2,99	4,10		
(A)	COUVE BROCOLO CNT KG 0,790 X 2,99	2,36		
(A)	FEIJAO VERDE CNT EMB.500GR	2,99		
(A)	LARANJA CNT EMB 3 KG	3,87		
(A)	KIWI 500 GR	2,99		
(A)	ESPINAFRE VITACRESS 150GR	1,79		
<b>Take Away:</b>				
(B)	(AV) FRANGO CAMPO ASSADO KG	6,98		
<b>Casa-Cozinha/Lavand:</b>				
(C)	SACO PLAS RE CNT	0,10		
<b>TOTAL A PAGAR</b>		<b>41,41</b>		
Cartao Credito		41,41		
TROCO		0,00		
	%IVA	Total Lic.	IVA	Total
(A)	6,00%	17,08	1,02	18,10
(B)	13,00%	6,18	0,80	6,98
(C)	23,00%	13,28	3,05	16,33
<b>Total de descontos e poupanças</b>				<b>3,90</b>

Respondo às questões sobre o talão.

Em que supermercado foram feitas as compras?

Onde se situa este supermercado?

No total quanto gastaram?

Em que zonas do supermercado se compraram produtos?

Indica outra zona do supermercado.

Refere um produto que tenha tido desconto.

Já tinhas analisado um talão de supermercado antes?



Leio o texto.

**Panquecas pelo ar!**  
Doces e salgadas para surpreenderes a família com um lanche feito por ti

**Vais precisar de:**

- 250 g de farinha
- 2 ovos
- 3 dl de leite
- 70 g de margarina derretida
- 1 colher de sopa de açúcar
- Margarina para untar a frigideira
- Copo de medidas
- Frigideira antiaderente
- Espátula
- Faca com pontas redondas
- Copo grande de plástico com bico
- Ingredientes à escolha para acompanhar

Ordeno as instruções da receita de forma a fazer sentido.



**Unta a frigideira com margarina e, com a ajuda de um adulto, coloca-a em lume médio até aquecer**



**Coloca no copo de plástico a farinha, os ovos, o leite, a margarina derretida e a colher de açúcar. Mistura tudo muito bem**



**Derrete a margarina no micro-ondas**

**Deixa a massa a cozinhar por uns minutos (até aparecerem uns furinhos por cima) e com a ajuda da espátula vira a panqueca. Repete os passos 3 a 5 até não teres mais massa e, no final, decora as tuas panquecas**



**Deita massa na frigideira até forrar o fundo**

A.L.N.11

Estação independente

Identifico:

1. O tipo de texto;
2. O título;
3. Os ingredientes e as quantidades;
4. Os materiais necessários;
5. O modo de preparação;

Respondo se já fiz esta receita em casa / se costumo ter estes ingredientes em casa /se costumo ajudar a preparar algum prato /se gosto de cozinhar.



Analiso o panfleto sobre a saúde oral.



A.L.N.12

Estação independente

Classifico o tipo de oração destacado nas frases.

Estamos cada vez mais crescidos **e** por isso mais cuidados a ter!

**Enquanto** dormimos, produzimos menos saliva e quase não há movimento da língua, **pelo que** é mais difícil eliminar os restos de comida.

Sabes que devemos limpar **também** a nossa língua?

Não te esqueças **que** uma boa saúde oral garante uma boa saúde geral!



A.L.N.13

Estação da  
colaboração

Leio a [notícia](#) do Santander sobre os benefícios da prática de desporto.



Refiro quatro razões para a prática de desporto.

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)



## A.L.N.14

### Estação da colaboração

Tiro de um saco um papel para saber o tema que vou defender “ficar em casa” ou “sair para a rua”.

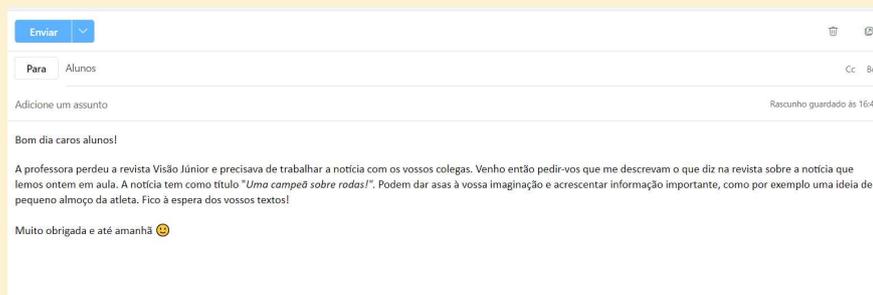
Preparo, com o meu grupo, uma lista de argumentos que defendem o nosso tema.

Escolho o porta-voz que apresentará as ideias ao grupo contrário.

## A.L.N.15

### Estação da colaboração

Leio o email da professora.



Escrevo um email de resposta à professora.

Não esquecer:

- Não copiar o que diz na revista;
- Utilizar as minhas palavras para descrever;
- Ter atenção à pontuação;
- Acrescentar alguma informação.