



Domínio Intercultural - 6.º ANO

Saúde e bem-estar

Livro Estudante





Vejo o [vídeo](#) sobre saúde.



A.L.N.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.N.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?



Acompanho a leitura da informação.

O que é uma vacina?

Uma vacina é uma preparação de antígenos (partículas estranhas ao organismo), que é administrada a um indivíduo, provocando uma resposta imunitária protetora específica de um ou mais agentes infecciosos.

Os antígenos das vacinas podem ser vírus ou bactérias inteiros, mortos ou atenuados, ou fragmentos desses microrganismos. O antígeno escolhido para uma vacina deve ser "imunogénico", ou seja, deve desencadear uma reação imunitária e não provocar a doença.

As vacinas são consideradas medicamentos, mas apresentam várias diferenças assinaláveis relativamente aos medicamentos clássicos.

As vacinas funcionam?

Sim. A vacina é a forma mais eficaz de prevenir doenças em todas as fases da vida. Elas defendem o organismo dos vírus e bactérias que provocam doenças, ou que podem mesmo levar à morte. Atualmente, devido ao sucesso dos programas de vacinação, a maioria das pessoas desconhece a gravidade das doenças evitáveis pela vacinação, não se apercebendo da importância e dos ganhos conferidos pelas vacinas.

Porque me devo vacinar?

As vacinas salvam vidas. Antes da introdução da vacinação de rotina das crianças, as doenças infecciosas eram a principal causa de morte na infância, provocando também bastante sofrimento e incapacidade permanente.

A vacinação deve ser entendida como um direito e um dever dos cidadãos, participando ativamente na decisão de se vacinarem, com a consciência que estão a defender a sua saúde, a saúde pública e a praticar um ato de cidadania.

Tenho direito à vacinação?

Sim. A vacinação é um direito básico de todos os cidadãos. Com a criação do Programa Nacional de Vacinação conseguiu-se atingir uma percentagem elevada de cidadãos vacinados contra as doenças alvo do programa, alcançando-se um controlo das doenças evitáveis pela vacinação, com uma enorme diminuição do número de mortos e de incapacidades.

Todas as crianças devem ser vacinadas?

Sim. Para se conseguir controlar uma doença é necessário que uma grande proporção de pessoas esteja vacinada. A eliminação do **sarampo**, por exemplo, requer que pelo menos 95% das pessoas estejam vacinadas. Cada pessoa não vacinada corre o risco de adoecer e aumenta o risco de transmitir a doença na comunidade.

<https://www.sns24.gov.pt/tema/vacinas/vacinas/#as-vacinas-sao-seguras>

Observo os exemplos de cartazes sobre a vacinação.

A.L.N.3

Estação da
colaboração



<https://www.arsalgarve.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/2/2023/04/OMS-1.jpg>

<https://www.arsalgarve.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/2/2023/04/Semana-Europeia-da-Vacinacao-2023-post-5.jpg>

Construo um cartaz, no Canva, que apele à vacinação da população, seguindo o exemplo.

Título	
Opcional: Frase motivacional	
O quê?	Imagens
Porquê?	
Benefícios e exemplos	

Apresento o cartaz à turma.



Observo os panfletos sobre a vacinação.

Oiço 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-conta-vacinados-estamos-mais-protegidos/>

A.L.N.4

Estação
do
Professor



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

Oiço 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.N.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.



A.L.N.6

Estação da tecnologia

Vejo o [vídeo](#) sobre estilos de vida saudáveis e respondo às questões.

Assinala a opção correta e mais completa com um X.

A alimentação deve ser...

- Variada e equilibrada.
- Rica em frutas e legumes.
- Variada, equilibrada, completa e sustentável.

No mínimo, devemos consumir leguminosas...

- 1 vez por dia.
- 2 vezes por dia.
- 3 vezes por dia.

As proteínas que devem ser privilegiadas na nossa alimentação são...

- O peixe e as carnes brancas.
- O peixe e os ovos.
- O peixe e as carnes vermelhas.

Assinala as seguintes afirmações com V (verdadeiro) ou F (falso).

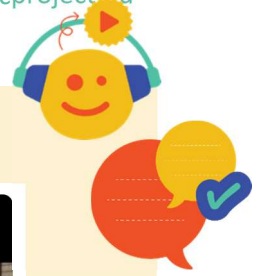
- 1.Os alimentos da época são mais caros, menos saborosos e pobres nutricionalmente.
- 2.O consumo de sal tem de ser, no máximo, 5g por dia.
- 3.Beber pelo menos 1,5l de água por dia.
- 4.Devemos jogar fora as sobras dos alimentos.
- 5.Praticar atividade física 15 minutos por dia.

Corrige as afirmações falsas.

Assinala com um X a opção de refeição mais completa e saudável.



-
-
-
-



A.L.N.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.



Preencho as palavras cruzadas sobre o corpo humano.

A.L.N.8

Estação independente

Corpo Humano

Horizontais

2. Nome do sistema de qual fazem parte os pulmões.
5. Nome do suco digestivo produzido pelo estômago.
7. Nome do sentido associado ao nariz.
9. Nome do órgão do sistema respiratório onde se localizam as cordas vocais.
10. Nome do maior órgão do corpo humano.

Verticais

1. Nome do órgão que é constituído por dois aurículos e dois ventrículos.
3. Órgão onde começa o início da digestão.
4. Número de sentidos do corpo humano.
6. Onde se forma o bolo alimentar.
8. Órgão comum ao sistema digestivo e respiratório.

Realizo o caça-palavras sobre os sistemas do corpo humano.

Sistemas do corpo humano

I	M	U	N	O	L	O	G	I	C	O	L	E	H
U	R	I	N	Á	R	I	O	L	Z	F	F	G	R
M	J	V	I	J	I	P	C	V	Y	J	Z	B	E
Q	L	I	N	F	Á	T	I	C	O	Z	K	E	S
E	X	C	R	E	T	O	R	I	Y	R	G	Q	P
Z	M	S	E	N	S	O	R	I	A	L	N	J	I
C	A	R	D	I	O	V	A	S	C	U	L	A	R
Q	X	W	Y	A	K	M	S	V	V	M	O	S	A
N	E	R	V	O	S	O	F	U	L	G	Q	I	T
S	J	R	E	P	R	O	D	U	T	O	R	P	Ó
R	D	I	G	E	S	T	I	V	O	J	R	H	R
S	R	B	B	R	Z	Z	P	W	D	W	U	B	I
M	L	N	K	P	T	S	Z	V	B	O	U	E	O
O	Y	P	C	F	H	B	T	W	L	P	Z	P	B

educolorix.com

Cardiovascular	Digestivo
Excretor	Imunológico
Linfático	Nervoso
Reprodutor	Respiratório
Sensorial	Urinário



A.L.N.9

Estação da colaboração

Observo os frutos ou objetos, e registro na tabela o maior número possível de características.

	Forma	Tamanho	Textura	Consistência	Cor	Tipo de material
Elemento 1						
Elemento 2						
(...)						

Apresento os resultados à turma.

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 apontei com os colegas e comparamos os resultados.



A.L.N.10

Estação da
colaboração

Observo o cartaz do professor.



Tiro um papel de um saco com o nome de um país.
Pesquiso informação no Google sobre o país.
Construo 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-a4f9-3febdd802e2

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-ccdc92ecafa6

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



Tiro, de um saco, uma das seguintes imagens.



A.L.N.11

Estação da
colaboração

https://br.freepik.com/fotos-gratis/foto-vertical-de-um-banco-no-parque-atras-de-uma-arvore_10376231.htm

https://br.freepik.com/fotos-gratis/ruas-de-nova-york-cheias-de-lixo_72093026.htm#query=rua%20suja&position=28&from_view=search&track=ais&uuiid=1c7cf40f-907c-42b8-bdd2-22c4220b1158

https://br.freepik.com/fotos-gratis/tres-macho-jovem-jogador-basquetebol-jogo_2690668.htm?query=espa#from_view=detail_alsolike

Em grupo, planeio que mudanças ou adições faria no espaço público, tendo em conta as eventuais necessidades e preferências da comunidade.

Apresento as ideias num formato tecnológico (PowerPoint, Canva, etc.).



A.L.N.12

Estação
independen
te

Leio e tento completar a letra da música de forma a fazer sentido.

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!

Oiço a música e corrijo o que fiz.

Indico o tema principal da música e o porquê de ser importante.

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




A.L.N.13


Estação independente

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


re Jornal O Portomense
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




100.000.000.000
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)

Pesquise 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.N.14

Estação da
colaboração

