



Domínio Intercultural – 6.º ano

Saúde e bem-estar!

# Livro

# Aluno B1



Observo e analiso o passaporte.



A.DI.B1.1

Estação do professor

Através da mediação com os meus colegas fico a conhecer algumas informações acerca do passaporte:

- O que é?
- Para que serve?
- Quem e quando se utiliza?
- Que informações contém?

Observo o mapa dos países que compõem a União europeia.



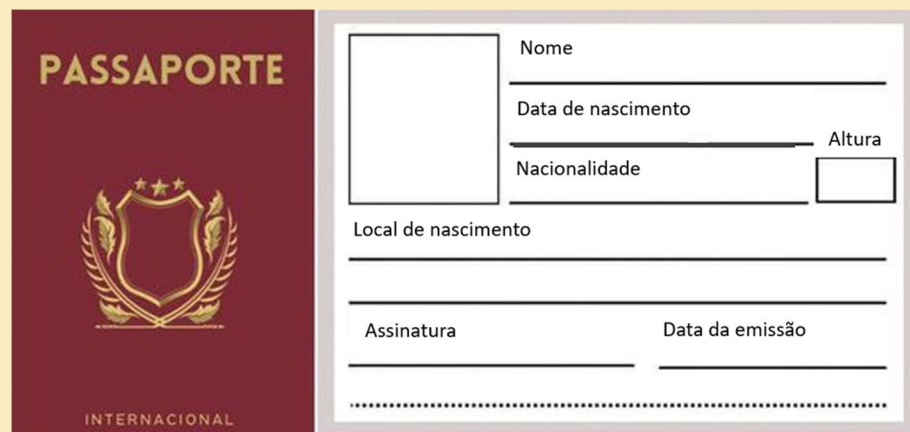
Assinalo com V (verdadeiro) ou F (falso) as afirmações.

- Preciso do passaporte para viajar de Portugal para a França.
- É necessário o passaporte para viajar para os países a cinzento.
- Se não levar o passaporte posso viajar para todos os países.
- Posso viajar para todos os países a azul sem passaporte.
- Precisei do passaporte para viajar do meu país de origem para Portugal.

Transformo as frases negativas em frases afirmativas.

- As pessoas não podem viajar com qualquer idade.
- As crianças e jovens menores de idade não podem sair do país sozinhos se tiverem permissão dos pais.
- Se não tiver nenhum documento de identificação não consigo viajar.

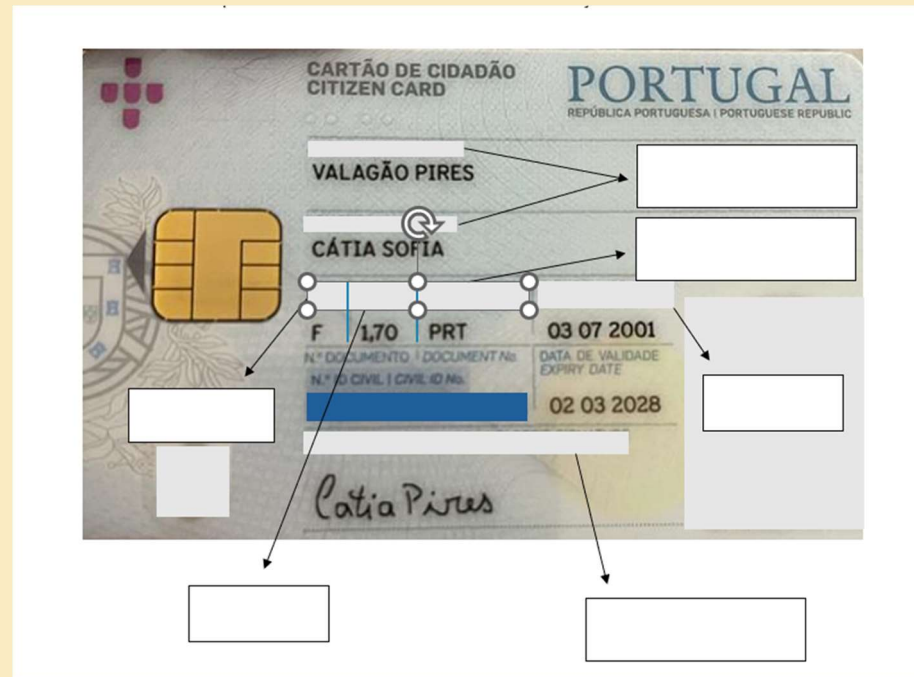
Preencho o passaporte com os meus dados.



The image shows a dark red passport cover on the left with the word "PASSAPORTE" at the top, a central emblem with three stars, and "INTERNACIONAL" at the bottom. To the right is a white application form with the following fields: a large empty box for a photo; "Nome" with a line; "Data de nascimento" with a line; "Nacionalidade" with a line; "Altura" with a small box; "Local de nascimento" with a line; "Assinatura" with a line; and "Data da emissão" with a line. A dotted line is at the bottom of the form.

Observo também o cartão de cidadão.

Completo com os nomes referentes a cada informação.



Respondo às questões sobre o cartão de cidadão.

- Quando acaba a validade deste cartão de cidadão?
- De que país é este cidadão?

Este cidadão é uma mulher. Refere um dos dados que te permite comprovar esse aspeto.



Vejo o [vídeo](#) sobre saúde.

A.DI.B1.2

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.DI.B1.3**

**Estação do professor**

Oiço a explicação do professor sobre os serviços de saúde existentes em Portugal.

Respondo oralmente às questões feitas pelo professor.

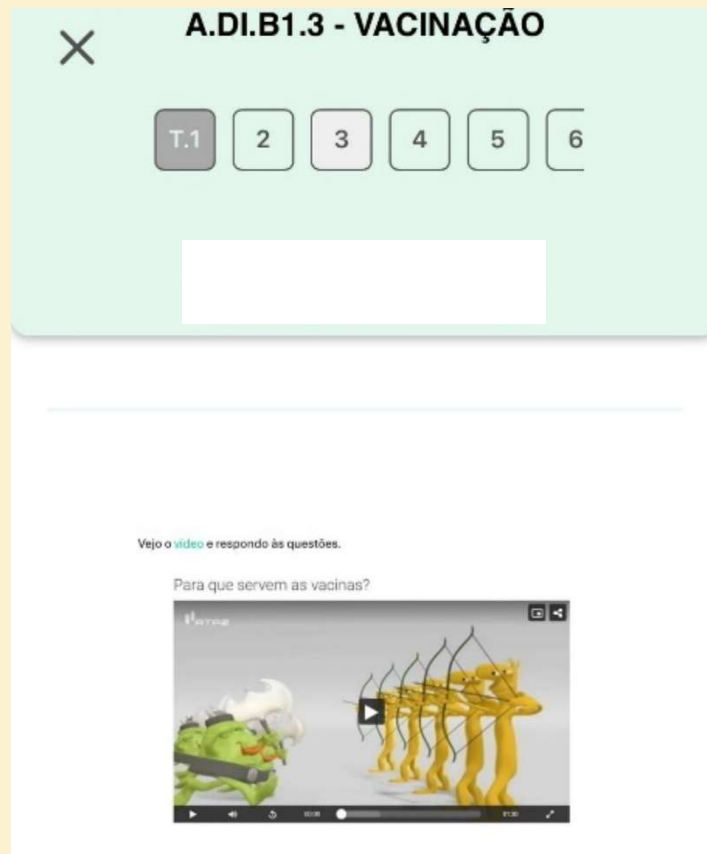
- Quais são os três tipos de serviços de saúde que existem?
- Quando estão doentes, onde costumam ir?
- Em que casos se vai ao centro de saúde? E ao hospital?
- Quais as diferenças entre estes dois espaços ligados aos cuidados de saúde?
- Quando vão ao centro de saúde é necessário pagar os serviços? 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?



Resolvo os exercícios na app MILAGE APRENDER+ sobre a vacinação.

A.DI.B1.4

Estação da  
tecnologia




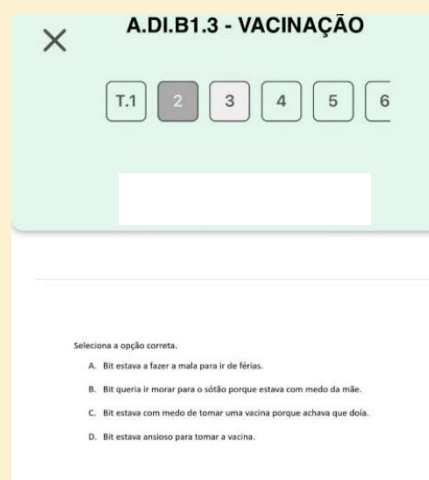
**A.DI.B1.3 - VACINAÇÃO**

T.1 2 3 4 5 6

Vejo o vídeo e respondo às questões.

Para que servem as vacinas?





**A.DI.B1.3 - VACINAÇÃO**

T.1 2 3 4 5 6

Selecione a opção correta.

- A. Bit estava a fazer a mala para ir de férias.
- B. Bit queria ir morar para o sítio porque estava com medo da mãe.
- C. Bit estava com medo de tomar uma vacina porque achava que doía.
- D. Bit estava ansioso para tomar a vacina.



**A.DI.B1.3 - VACINAÇÃO**

T.1 2 3 4 5 6

Resposta Ambos Pergunta

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

A vacina é composta por vírus ou bactérias inativos.

**A.DI.B1.3 - VACINAÇÃO**

T.1 2 3 4 5 6

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

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

**A.DI.B1.3 - VACINAÇÃO**

T.1 2 3 4 5 6


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

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

**A.DI.B1.3 - VACINAÇÃO**

T.1 2 3 4 5 6

Assinala a imagem que representa a vacinação.




A B C D

**A.DI.B1.3 - VACINAÇÃO**

4 5 6 7 8 T.9

Assinala a imagem que representa o vírus.



A B C D

**A.DI.B1.3 - VACINAÇÃO**

4 5 6 7 8 T.9

Refere dois benefícios de tomar a vacina.


1- \_\_\_\_\_

2- \_\_\_\_\_

**A.DI.B1.3 - VACINAÇÃO**

6 7 8 T.9 10 11

Observa a frase sobre o estado de saúde da Rita.




A Rita está com preguiça.





✕ A.DI.B1.3 - VACINAÇÃO


6 7 8 T.9 10 11

Complete a frase com o estado de saúde associado. Siga o exemplo.

 A Andréia está com \_\_\_\_\_

 A Lúcia \_\_\_\_\_


 O Pedro \_\_\_\_\_


 A Gabriela \_\_\_\_\_

✕ A.DI.B1.3 - VACINAÇÃO

6 7 8 T.9 10 11

Observe o diálogo entre os meninos.

 Olá, Martini! Eu hoje estou com energia, comido, bem disposto e contente. E tu, como estás?

 Olá, Jamel! Eu hoje estou cansado, pálido, mal disposto e triste.

Responda à pergunta.

E tu, como te sentas?



A.DI.B1.5

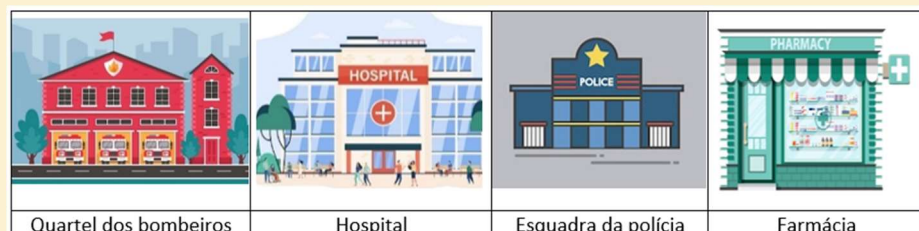
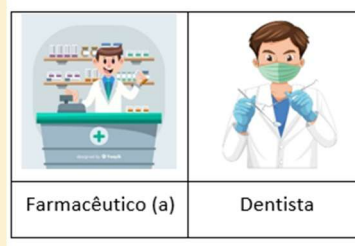
Estação independente

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

Observo o nome das profissões, instituições e serviços que contribuem para o bem-estar da população.





Escolho uma das profissões anteriormente apresentadas.

Escrevo um texto sobre essa profissão de acordo com os seguintes aspetos:

- Nome da profissão;
- Nome do local de trabalho.
- Como ajuda a população;
- O que aconteceria se essa profissão não existisse;

---

---

---

---

Apresento o meu texto à turma.



Observo o [cartaz](#).



A.DI.B1.6

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.DI.B1.7

Estação da  
colaboração


### 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


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


24/08


- 100x100**  
Maus hábitos alimentares podem levar à obesidade


04/03/2021


- Agência**  
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


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

29/08/2019


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

08/07/2022



Em grupo/pares, recorto e colo as notícias na tabela.

Bom para a saúde	Mau para a saúde




Escrevo um texto sobre as notícias que beneficiam a nossa saúde.

Devo incluir:

- Todas as notícias que promovem a saúde;
- Referir os fatores presentes em cada notícia;
- Apresentar a tua opinião sobre uma notícia.

---

---

---

---

---

---

Apresento o meu texto à turma para que fiquem a conhecer alguns conselhos que devem seguir para serem saudáveis.



A.DI.B1.8

Estação da  
colaboração

Vejo o vídeo atentamente.



COMO VOCÊ SE IMAGINA NOS SEUS ÚLTIMOS DE ANOS?



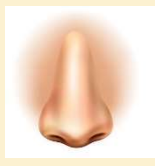


Tiro de um saco um papel para saber o tema da minha dramatização, “A vida com um estilo de vida saudável” ou “A vida sem um estilo de vida saudável”.

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



Procuro 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.DI.B1.9

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/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=2fe9268-c8a3-4286-bb9c-3c39f0f2670f](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=2fe9268-c8a3-4286-bb9c-3c39f0f2670f)





A.DI.B1.10

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.DI.B1.11

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.  
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-a4f9-3feb8d802e2](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-a4f9-3feb8d802e2)

[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-ccdc92eca6](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-ccdc92eca6)

[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](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.DI.B1.12

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_34509274.htm#from_view=detail_serie)

[https://br.freepik.com/fotos-gratis/colagem-de-conceito-de-infancia\\_34509281.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.DI.B1.13

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.DI.B1.14


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




**VOLÍIBOL - MOVES**  
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)

Pesquise no Google Notícias, uma notícia sobre outro desporto.

Preencho a tabela com as informações sobre essa notícia.

Modalidade	Objeto(s)

Completo.

O meu desporto preferido é \_\_\_\_\_ porque

\_\_\_\_\_.



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

A.DI.B1.15

Estação da  
colaboração

