

ESCOLA _____ DATA: ____ / ____ / ____

PROF: _____ TURMA: _____

NOME: _____

Leia:

Tenha a postura certa

Você já deve ter ouvido falar da coluna vertebral, mas sabe qual é a função dela no corpo humano? Formada por um conjunto de 33 vértebras (ossos unidos entre si por discos e ligamentos), essa estrutura sustenta a cabeça (vai do pescoço até a região da cintura), protege a medula espinhal (cordão de nervo que une o cérebro aos nervos de todo corpo) e ainda oferece sustentação para algumas costelas e músculos – responsáveis por ajudar a manter a postura ereta.

Graças à coluna vertebral, você pode fazer vários movimentos, como dobrar o corpo, virar para a esquerda e para direita, e tombar a cabeça para frente e para trás. Para que não haja cansaço ou dores enquanto você se mexa, é muito importante ter uma boa postura corporal: o pescoço, o meio e a parte inferior das costas devem estar alinhados e equilibrados.

Os motivos para não manter a postura certa podem ter razões que você nem imagina! Por exemplo, a timidez - a pessoa quer ser invisível e não chamar atenção. Ou vir do costume de sentar de qualquer jeito no sofá ou na escola. A postura incorreta traz vários danos à saúde, como dor nas costas, dores de cabeça, problemas respiratórios e até incômodo na região do aparelho digestório.

A melhor posição é de lado, com um travesseiro que deixe a cabeça na altura do corpo.

Mantenha as costas retas, apoiadas no encosto. Os braços devem estar sobre o apoio da cadeira. Deixe os ombros relaxados e os pés bem apoiados no chão.

Distribua o peso do corpo entre as pernas, mantenha os pés voltados para frente e apoiados no chão (use calçados confortáveis), e o abdômen contraído. A cabeça deve ficar ereta, com o queixo paralelo ao chão (evite andar mexendo no celular, que força o pescoço para baixo). Os braços podem balançar naturalmente.

Disponível em: <<http://recreio.uol.com.br>>.

Questão 1 – O texto acima atende ao propósito de:

- a) criticar o leitor.
- b) entreter o leitor.
- c) emocionar o leitor.
- d) orientar o leitor.

Questão 2 – O texto foi escrito por meio de uma linguagem:

- a) didática
- b) científica
- c) técnica
- d) regional

Questão 3 – Na passagem “Graças à coluna vertebral, você pode fazer vários movimentos, como dobrar o corpo [...]”, a locução grifada funciona como preposição, exprimindo a ideia de:

- a) finalidade
- b) causa
- c) modo
- d) origem

Questão 4 – A preposição, que compõe a frase, foi incorretamente identificada em:

- a) “[...] cordão de nervo que une o cérebro [...]” (“que”)
- b) “[...] e ainda oferece sustentação para algumas costelas e músculos [...]” (“para”)
- c) “[...] com um travesseiro que deixe a cabeça [...].” (“com”)
- d) “Os braços devem estar sobre o apoio [...]” (“sobre”)

Questão 5 – Assinale a palavra, que funciona como preposição, e não foi identificada acima:

- a) o
- b) a
- c) de
- d) e

Questão 6 – Classifique a palavra “até”, numerando conforme indicação a seguir:

1. Palavra denotativa de inclusão
2. Preposição

() “[...] vai do pescoço até a região da cintura [...]”

() “[...] problemas respiratórios e até incômodo na região do aparelho digestório.”

Questão 7 – No segmento “[...] mas sabe qual é a função dela no corpo humano?”, o termo “dela” é formado pela contração:

- a) de uma preposição com um artigo.
- b) de uma preposição com um pronome pessoal.
- c) de uma preposição com um advérbio.
- d) de uma preposição com um pronome demonstrativo.