

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

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

( **1** ) “[...] 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.