

ESCOLA: _____ DATA: ____ / ____ / ____

PROF: _____ TURMA: _____

NOME: _____

O cuidado que alimenta a vida

A cidade em que vivemos tem crescente interesse por hábitos mais saudáveis e por cuidar do meio ambiente. No bairro onde mora a turma, foi inaugurado um projeto de compostagem: restos de alimentos da cantina escolar, folhas e galhos da limpeza são usados para produzir fertilizante natural. Isso mostra como o organismo humano e o ambiente estão conectados: assim como o solo precisa de nutrientes para proporcionar plantas fortes, nosso corpo também precisa de alimentação adequada, água, descanso e movimento para funcionar bem.

Ao mesmo tempo, os alunos observaram que nas manhãs muito quentes há menos circulação de ar e as plantas amolecem. Aprenderam que a energia solar, o solo, a água e o ar são essenciais para as plantas — e que a hidratação, o sono e a alimentação saudável são essenciais para nós. Esse paralelo entre o funcionamento da natureza e o funcionamento do corpo humano ajuda a compreender que somos parte de um sistema maior, e nossas escolhas têm impacto.

Questões

1) Por que é importante dormir bem todas as noites?

R: Porque o sono permite que o corpo descance, recupere energia e funcione bem no dia seguinte.

2) Cite dois alimentos que dão energia e dois que ajudam na formação do corpo.

R: Dão energia: arroz e pão. Ajudam na formação do corpo: leite e carne.

3) O que acontece se consumirmos muito açúcar e gordura?

R: Podemos ter problemas de saúde, como obesidade, cansaço e doenças do coração.

4) Dê um exemplo de como economizar energia em casa.

R: Apagar as luzes quando sair do cômodo ou desligar aparelhos que não estão em uso.

5) Crie uma pequena frase de incentivo à preservação do meio ambiente.

R: Cuidar da natureza é cuidar da nossa própria vida.