

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:

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

R:

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

R:

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

R:

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

R: