

CIÊNCIAS 4ª SEMANA

TEMA: A importância da luz solar

Querida criança, esta semana daremos continuidade e estudaremos mais sobre os efeitos que os raios solares fazem sobre nós. Quais seriam os efeitos em nossa pele se ficássemos sem tomar sol por muito tempo? O sol tem efeitos ruins para a pele? Quais? O sol tem efeitos benéficos para a pele? Quais?

BREVE APRESENTAÇÃO:

A Vitamina D é produzida pelo corpo através da exposição ao Sol.

Ela é responsável por:

- Auxiliar na formação de ossos e dentes, na absorção de cálcio e fósforo, no funcionamento dos sistemas imunológico e muscular e na manutenção dos níveis de cálcio no sangue.

Quais os efeitos da falta de Vitamina D?

- Fraqueza nos ossos e até fraturas, osteoporose em adultos, fadiga, fraqueza e mal-estar. Dores musculares e ósseas.

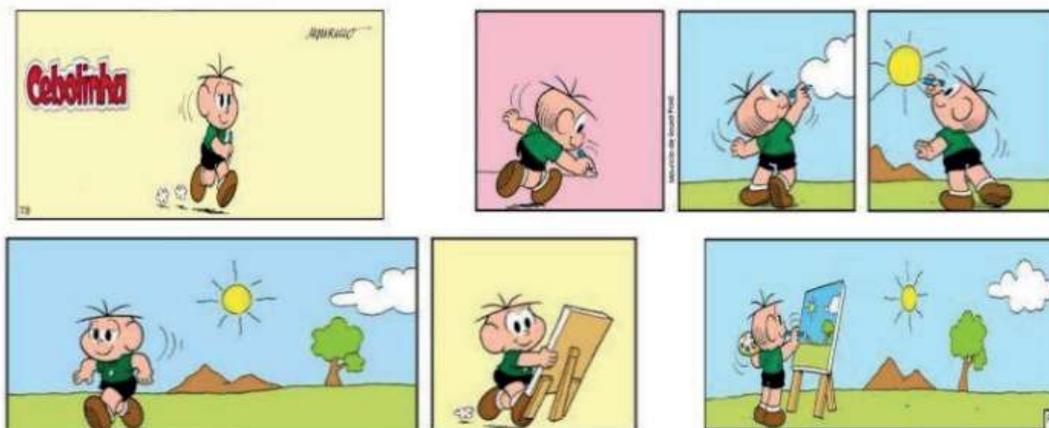
O ideal para nosso corpo desenvolver a vitamina D, é de pelo menos **15 a 30 minutos** de exposição diária ao sol.

PARA SABER MAIS:

Assista ao vídeo que está no link e veja o recado da Turma da Mônica para se proteger contra os raios solares. Disponível em: <https://youtu.be/k0HuuXFdZCA>. Acesso em: 03 jul. 2021.

ATIVIDADES

1 – Observe a história em quadrinhos do Cebolinha e responda.



Disponível em: <https://i.pinimg.com/originals/18/fb/c6/18fbc689ae8c6d0f8b52227453ba9a82.jpg> . Acesso em: 27 jul. 2021.

Como podemos classificar o astro que o Cebolinha desenhou?

() Planeta

() Estrela

() Satélite

2 – Que nome recebe esse astro? _____

3 – Por que vemos esse astro tão grande? _____

4 – O nosso corpo precisa do sol para produzir a vitamina D. Cite dois benefícios que ela nos proporciona.

5 – Quais objetos ou materiais devemos usar para nos proteger dos raios solares?

6 – Marque a opção que mostra como devemos nos hidratar em dias muito quentes.



Imagens disponíveis em: <https://w7.pngwing.com/pngs/282/963/png-transparent-thirsty-drink-water-drink-water-hand-draw-water-drink-water-healthy.png>.

https://img.freepik.com/free-vector/happy-cute-kid-girl-feels-so-thirsty-because-hot-weather-summer-season_97632-3413.jpg?size=338&ext=jpg. Acesso em: 29 jul. 2021.