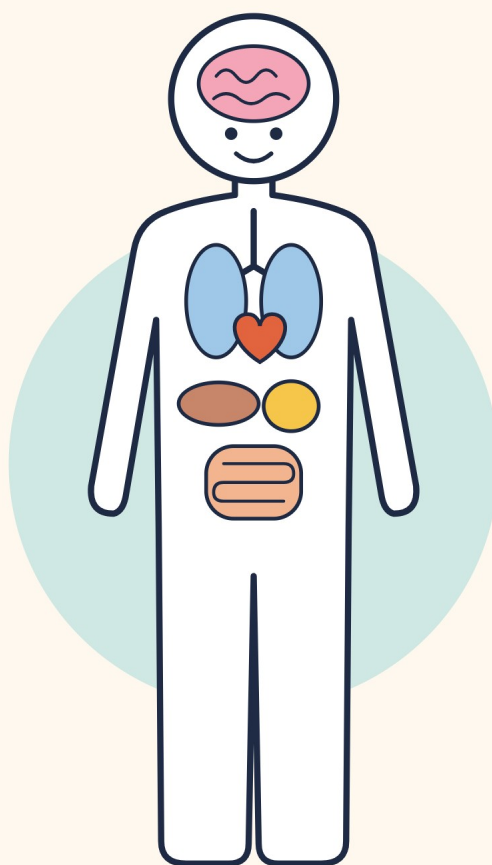


Meu Corpo Incrível

Um caderno de atividades para crianças curiosas



Este livro é de: _____

Monte um corpo

Detetive dos ossos

Cinco sentidos

Coração e pulmões

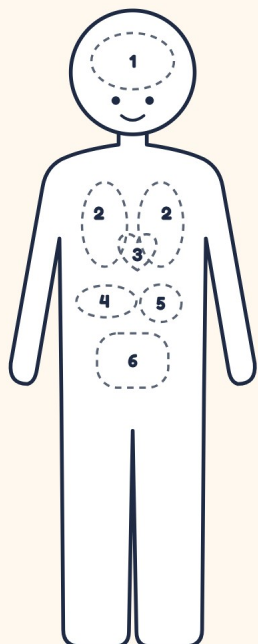
A viagem da comida

Hábitos saudáveis

1

Monte um Corpo!

Recorte os órgãos da próxima página. Cole cada um na forma pontilhada certa.



Lista de órgãos

- 1 Cérebro
- 2 Pulmões
- 3 Coração
- 4 Fígado
- 5 Estômago
- 6 Intestinos

☐
☐
☐
☐
☐
☐

Dica

Cole primeiro os pulmões e depois o coração por cima. Seu coração de verdade fica bem aconchegado entre os dois pulmões!

Bônus

Desenhe cabelo e roupas no seu corpo e pinte para ficar parecido com você.



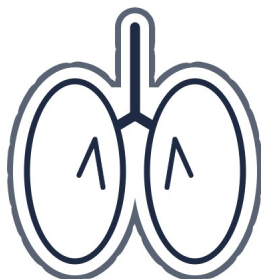
Órgãos para Recortar

Pinte cada órgão e depois recorte pela linha tracejada.



1 • Cérebro

O chefe do seu corpo!
Ajuda você a pensar,
lembrar e se mexer.



2 • Pulmões

Duas bolsas esponjosas
que se enchem de ar cada
vez que você respira.



3 • Coração

Um músculo forte que
bombeia sangue por todo
o corpo, dia e noite.



4 • Fígado

O maior órgão dentro de
você. Limpa o sangue e
ajuda na digestão.



5 • Estômago

Uma bolsa elástica que
amassa e mistura a
comida até virar papinha.



6 • Intestinos

Tubos longos e enrolados
que absorvem o que a
comida tem de bom.

Crianças: peçam ajuda a um adulto com a tesoura. **Adultos:** imprimir esta página em papel mais grosso deixa as peças mais firmes e fáceis de colar.

2

Quem Faz o Quê?

Ligue cada parte do corpo ao trabalho que ela faz.



Cérebro



Sustentam você e protegem seu interior



Coração



Amassa a comida que você come



Pulmões



Pensa, aprende e lembra



Estômago



Puxam os ossos para você se mexer



Ossos



Fazem o ar entrar e sair



Músculos



Bombeia sangue por todo o corpo

Desenhe sua parte do corpo favorita e dê a ela um nome engraçado!

3

Detetive dos Ossos

Seu esqueleto sustenta você e protege seu interior. Escreva o nome de cada osso numerado.

Banco de palavras

crânio

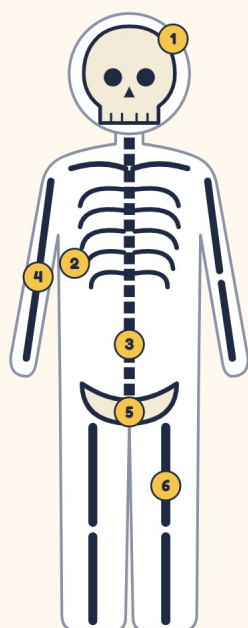
costelas

coluna

ossos do braço

ossos do quadril

ossos da perna



1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

Você sabia?

Os adultos têm 206 ossos. Os bebês nascem com cerca de 300, e alguns vão se juntando conforme você cresce!

Experimente!

Coloque as mãos nas laterais do corpo e respire fundo. Você sente suas costelas se mexendo para fora e para dentro?

4

Meus Cinco Sentidos

Complete cada frase com uma palavra do banco. Depois desenhe algo de que você gosta no quadro.

Banco de palavras:

ver

ouvir

cheirar

saborear

tocar



Meus **olhos** me ajudam a _____ .

Algo que eu adoro ver



Meus **ouvidos** me ajudam a _____ .

Algo que eu adoro ouvir



Meu **nariz** me ajuda a _____ .

Algo que eu adoro cheirar



Minha **língua** me ajuda a _____ .

Algo que eu adoro saborear



Meus **dedos** me ajudam a _____ .

Algo que eu adoro tocar

Coração e Pulmões

Seja um cientista! Você vai precisar de um adulto com relógio ou cronômetro.

Experiência 1: Conte seus batimentos

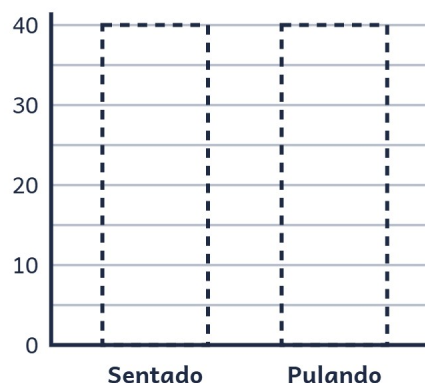
1. Fique sentado e quietinho. Coloque a mão no peito, ou dois dedos de leve na lateral do pescoço.
2. Quando o adulto disser "Já!", conte as batidas por 10 segundos.
3. Agora faça 20 polichinelos e conte de novo na mesma hora!

Sentado quietinho

batidas

Depois de 20 polichinelos

batidas



Pinte cada barra até o seu número.

Por que você acha que o coração bate mais rápido depois de pular?

Experiência 2: Força do fôlego

Respire fundo e diga "Ahhhhh" pelo máximo de tempo que conseguir enquanto o adulto conta os segundos.

Primeira vez:

segundos

Segunda vez:

segundos



Você sabia? Seu coração tem mais ou menos o tamanho do seu punho. Feche a mão agora mesmo: é desse tamanho que ele é!

6

A Viagem da Comida

Acompanhe uma mordida de maçã pelo seu corpo! Leia cada pista e escreva a parte do corpo na linha.

Banco de palavras:

boca

esôfago

estômago

intestino delgado

intestino grosso

1

Eu mastigo e trituro a maçã com os dentes.

2

Sou um escorregador que empurra a comida.

3

Sou uma bolsa que vira a comida papinha.

4

Sou longo e enrolado. Pego o que é bom.

5

Absorvo água e mando para fora o que sobra.

Chegada!



Hábitos Saudáveis

Seu corpo trabalha muito por você! Cada dia que você fizer um hábito saudável, pinte uma estrela.

Semana de: _____

Hábito	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Beber água							
Comer uma fruta ou verdura							
Brincar e se mexer por uma hora							
Escovar os dentes de manhã e à noite							
Lavar as mãos antes de comer							
Dormir bem à noite							

Meu lanche saudável favorito é _____

Meu jeito favorito de me mexer é _____



OFICIAL

Explorador do Corpo

Este certificado é entregue com orgulho a

por montar um corpo, encontrar os ossos, testar os sentidos, fazer o laboratório do coração e dos pulmões e acompanhar a comida em sua grande viagem!

Data

Assinatura do adulto

Para os adultos: respostas

2 • Quem faz o quê: cérebro – pensa e lembra; coração – bombeia sangue; pulmões – respiram; estômago – amassa a comida; ossos – sustentam você; músculos – puxam os ossos.

4 • Cinco sentidos: olhos – ver, ouvidos – ouvir, nariz – cheirar, língua – saborear, dedos – tocar.

5 • Coração e pulmões: todos os números são respostas certas! O coração bate mais rápido durante o exercício porque os músculos em ação precisam de mais oxigênio, e o sangue leva esse oxigênio até eles.

3 • Detetive dos ossos: 1 crânio, 2 costelas, 3 coluna, 4 ossos do braço, 5 ossos do quadril, 6 ossos da perna.

6 • A viagem da comida: 1 boca, 2 esôfago, 3 estômago, 4 intestino delgado, 5 intestino grosso.