|  |  |
| --- | --- |
|  | **Escola Municipal de Educação Básica Augustinho Marcon.**Catanduvas, SC.Diretora: Tatiana Bittencourt Menegat. Assessora Técnica Pedagógica: Maristela Borella Baraúna.Assessora Técnica Administrativa: Margarete Petter Dutra.Professora: **ALEXANDRA VIEIRA DOS SANTOS.**Segunda Professora: Edilaine Antunes GonçalvesAluno (a): 5º ano 01 e 02 |

**ROTEIRO DE ESTUDO – 14ª SEMANA DE 24 A 28 DE MAIO**

* **LÍNGUA PORTUGUESA:**
* Ler com atenção e copiar no caderno de Português:



* Copie as informações sobre Substantivos em seu caderno, capriche!

**Classificação dos substantivos**

  O substantivo é uma classe de palavras que tem a função de nomear os seres, os objetos, os fenômenos, os lugares, as ações, etc.

Ele é classificado em **9 tipos**: simples, composto, comum, próprio, concreto, abstrato, primitivo, derivado e coletivo.

**1. Substantivo Simples:**

Os substantivos simples reúnem palavras que apresentam somente um radical.

Vale lembrar que o radical é o elemento base da palavra que contém seu significado e que nunca sofre alterações, permanecendo sempre o mesmo, por exemplo: *Ferr-*: radical de ferro, ferragem, ferrugem, ferramenta, etc.

**Exemplos de substantivos simples**:

* gato
* calor
* chuva
* mar
* pedra
* passeio
* amigo
* amizade
* morango
* banana

**2. Substantivo Composto**

Diferente dos substantivos simples, os substantivos compostos reúnem palavras que apresentam mais de um radical.

**Exemplos de substantivos compostos**:

* segunda-feira
* guarda-chuva
* guarda-roupa
* cachorro-quente
* cavalo-marinho
* vice-presidente
* couve-flor
* ano-luz
* girassol (girar + sol)
* planalto (plano + alto)

**3. Substantivo Comum**

Os [substantivos comuns](https://www.todamateria.com.br/substantivo-comum/) são palavras utilizadas para nomear seres da mesma espécie de forma genérica (pessoas, animais, frutas, plantas, objetos, lugares, fenômenos, etc.). Vale lembrar que essas palavras são sempre escritas com letra minúscula.

**Exemplos de substantivos comuns**:

* mulher
* homem
* cavalo
* borboleta
* laranja
* limão
* orquídea
* computador
* cidade
* terremoto

 **4. Substantivo Próprio**

Diferente dos substantivos comuns, os [substantivos próprios](https://www.todamateria.com.br/substantivo-proprio/) são aqueles que nomeiam seres da mesma espécie, de maneira específica, ou seja, particularizando-os. Esses termos sempre são escritos com letra maiúscula.

Eles incluem, por exemplo, nomes de pessoas, de lugares, de rios, de mares, de oceanos, de acidentes geográficos, de entidades, de planetas, de animais de estimação, de marcas, etc.

**Exemplos de substantivos próprios**:

* Eduardo da Silva Ribeiro
* Brasil
* Rio Amazonas
* Mar Mediterrâneo
* Oceano Atlântico
* Cordilheira do Himalaia
* Universidade Estadual Paulista
* Urano
* Bidu
* Coca-cola

**5. Substantivo Concreto**

Os [substantivos concretos](https://www.todamateria.com.br/substantivo-concreto/) reúnem palavras que indicam tudo aquilo que possui uma existência própria e que não dependem de outros seres para existirem.

Esses termos podem ser pessoas, figuras folclóricas e mitológicas, objetos, animais, plantas, frutas, lugares, fenômenos, etc.

**Exemplos de substantivos concretos**:

* professor
* mãe
* fada
* fantasma
* livro
* peixe
* ipê
* maracujá
* praia
* trovoada

**6. Substantivo Abstrato**

Diferente dos substantivos concretos, cujas palavras designam coisas reais, os [substantivos abstratos](https://www.todamateria.com.br/substantivo-abstrato/) são termos que nomeiam ações, estados e qualidades e que sempre dependem de outro ser para se manifestar.

**Exemplos de substantivos abstratos**:

* viagem
* amor
* saudade
* alegria
* ilusão
* bondade
* beleza
* frio
* calor
* fome

**7. Substantivo Primitivo**

Os [substantivos primitivos](https://www.todamateria.com.br/substantivo-primitivo/) são aqueles que não derivam de outra palavra da língua portuguesa, sendo, portanto, termos provenientes de outras línguas, seja latim, grego, árabe, tupi, etc.

**Exemplos de substantivos primitivos**:

* casa
* livro
* folha
* flor
* pedra
* fogo
* carta
* dente
* chuva
* sapato

**8. Substantivo Derivado**

Diferente do substantivo primitivo, os [substantivos derivados](https://www.todamateria.com.br/substantivo-derivado/) são termos criados de outras palavras primitivas por um processo chamado de derivação, onde ocorre o acréscimo de letras ou sílabas.

**Exemplos de substantivos derivados**:

* Casarão (de casa)
* Livreto (de livro)
* Folhagem (de folha)
* Florido (de flor)
* Pedregulho (de pedra)
* Fogaréu (de fogo)
* Carteiro (de carta)
* Dentista (de dente)
* Chuvisco (de chuva)
* Sapateiro (de sapato)

**9. Substantivo Coletivo**

Os [substantivos coletivos](https://www.todamateria.com.br/substantivo-coletivo/) são palavras utilizadas para nomear algum tipo de agrupamento e que pode ser de pessoas, de animais, de plantas, de objetos, etc.

**Exemplos de substantivos coletivos**:

* Família (conjunto de parentes)
* Plateia (conjunto de espectadores)
* Turma (conjunto de alunos de uma mesma classe)
* Boiada (conjunto de bois)
* Cardume (conjunto de peixes)
* Flora (conjunto de plantas de uma região)
* Pomar (conjunto de árvores frutíferas)
* Acervo (conjunto de obras de arte)
* Biblioteca (conjunto de livros)
* Pinacoteca (conjunto de quadros ou de pinturas).
* **ENSINO RELIGIOSO:**
* Copiar no caderno de Religião:

**Valores que aproximam as pessoas**

Muitas pessoas se reúnem em comunidade religiosos a fim de vivenciar coletivamente a fé.

As religiões ou igrejas podem ajudar as pessoas a buscarem compreensão sobre o sentido da vida, a enfrentarem com coragem e esperança os momentos difíceis, como a doença, a morte, bem como celebrarem e compartilharem os momentos felizes da vida.

As religiões podem também ensinar valores importantes, contribuindo com a humanização dos indivíduos, como por exemplo, a aceitação fraterna das pessoas, o exercício do diálogo, da valorização da vida, da caridade, da solidariedade, do sentimento do amor que se manifesta por meio de atitudes de respeito e carinho para com os outros.

Praticamente todas as tradições religiosas do mundo falam sobre estes valores éticos. De só uma olhada:

**Crstianismo:** “Tudo aquilo, portanto, que quereis que os outros vos façam, fazei-o vós a eles.” (Mateus 7,12).

 **Islamismo:** “Nenhum de vós sois um fiel autêntico até devotar pelo próximo o amor que devotais a vós mesmos.” (Maomé)

 **Budismo:** “Não firais os outros com o que vos fere.” (Buda)

 **Hinduismo:** “Eis a súmula de toso dever: não façais aos outros o que, se fosse feito a vós, vos causaria dor.” (Mahabharata, livro sagrado hindu)

 **Judaísmo:** “O que é odoiso a vós, não façais aos outros.” (Hillel, mestre judeu).

1. Responda:
2. Para que as pessoas se reúnem em comunidades religiosas?
3. Como as religiões e igrejas podem ajudar as pessoas?
4. Como as religiões podem contribuir com a humanização dos indivíduos?
5. Crie um cartaz com os ensinamentos éticos de cada religião. Cada um deverá criar um cartaz de uma das religiões que o texto apresenta.
6. Faça uma pesquisa sobre alguns ensinamentos éticos ensinados pela sua religião ou de uma religião ou igreja que existe em sua comunidade. A partir dos dados da pesquisa escreva um texto.

**CIÊNCIAS:**

* LEIA O TEXTO COM ATENÇÃO;

### O QUE É PIRÂMIDE ALIMENTAR?

A pirâmide alimentar é uma representação gráfica, cuja função é separar os alimentos a partir de suas propriedades nutricionais. Tudo é feito em porções, que têm um número determinado de calorias que devem ser consumidas.

Não existe uma pirâmide alimentar padronizada. Isso porque a divisão dos grupos alimentares leva em consideração diversos fatores, como a cultura, as preferências e o padrão alimentar, de acordo com os hábitos das pessoas.

Desde a criação do primeiro modelo de pirâmide alimentar, em 1999, algumas alterações foram feitas — no entanto, as proporções continuam as mesmas, assim como a divisão em grupos. A mudança está na inclusão de alguns alimentos saudáveis, como oleaginosas, arroz integral, folhas verdes, peixes, entre outros.

### QUAL A FUNÇÃO DESSA FERRAMENTA?

Não importa se o objetivo é perder, manter ou ganhar peso. A adoção da pirâmide alimentar nas refeições do dia a dia ajuda a alcançar qualquer tipo de meta e ainda leva a uma [alimentação saudável](https://blog.dietbox.me/transicao-nutricional-para-o-vegetarianismo/) e equilibrada.

A principal função da pirâmide alimentar é atender às necessidades calóricas de cada pessoa, por meio do consumo equilibrado de alimentos que não devem faltar nas refeições. Assim, é possível garantir a ingestão adequada de nutrientes.

Como cada indivíduo tem suas próprias necessidades calóricas e características diferentes, é fundamental contar com o auxílio de um profissional nutricionista para inserir as recomendações da pirâmide alimentar dentro de um plano adequado.

### QUAIS SÃO OS GRUPOS DA PIRÂMIDE ALIMENTAR?

Como já mencionado, a estrutura da pirâmide alimentar é dividida em grupos, ou seja, em porções nutricionais. Cada porção tem um número determinado de calorias, de forma a estimular uma alimentação equilibrada e com proporcionalidade entre nutrientes.

Também é preciso buscar a moderação na ingestão de alimentos ricos em açúcares, gorduras, óleos e doces — que devem ser consumidos de forma esporádica. Abaixo, vejamos os grupos que compõem a pirâmide alimentar.

**Carboidratos:** Estão na base da pirâmide alimentar e se destacam como alimentos essenciais, que devem ser consumidos nas refeições diárias. São representados pelos pães, massas, cereais, raízes, tubérculos, farinhas e arroz. São importantes fontes de [carboidratos](https://blog.dietbox.me/2018/02/01/carboidratos-a-noite-devo-ou-nao-utilizar/) e fornecedores de energia para o dia a dia.

**Verduras e legumes:** Destacam-se nesse grupo as verduras e os legumes, fontes de vitaminas, minerais e [fibras](https://blog.dietbox.me/2018/02/28/ingestao-de-fibras-alimentares-em-portadores-de-diabetes-mellitus/). Esses nutrientes melhoram o funcionamento intestinal, o que promove um maior equilíbrio no organismo do indivíduo. Alguns exemplos desses tipos de alimento são: abobrinha, brócolis, couve, cenoura etc.

**Frutas:** As frutas, assim como as verduras e os legumes, também representam na pirâmide alimentar as fontes de fibras, minerais e vitaminas. O açúcar da fruta (frutose) aumenta o [nível de](https://blog.dietbox.me/alimentos-com-baixo-indice-glicemico/) [glicose no sangue](https://blog.dietbox.me/alimentos-com-baixo-indice-glicemico/) rapidamente. Nesse grupo podemos destacar alguns alimentos, como a laranja, a maçã, a banana, o abacaxi, entre outros.

**Leite e seus derivados:** Esse grupo, composto por alimentos ricos em cálcio, é uma alternativa para melhorar a composição dos dentes e fortalecer toda a estrutura óssea, além de ser fornecedor de proteína para o corpo. Entre os seus representantes, estão o leite, o iogurte e o queijo.

**Carnes e ovos:** Localizados na faixa intermediária da pirâmide, o grupo composto por carnes e ovos é uma importante fonte de proteína animal.

Uma das principais características que compõem esse grupo é o fornecimento de ferro e de vitaminas B6 e B12 ao organismo. Esses nutrientes são excelentes para combater e prevenir a anemia. Os alimentos representativos desse grupo são os peixes, o frango, os ovos e a carne.

**Oleaginosas e leguminosas:** Fonte de proteína vegetal, esse grupo também fornece uma boa quantidade de fibras ao organismo. Os grãos como o feijão, a soja, a lentilha, as castanhas e o grão-de-bico são os alimentos que integram essa classe da pirâmide alimentar.

**Gorduras e óleos:** As gorduras e os óleos também devem fazer parte da nossa alimentação diária. Situados no topo da pirâmide alimentar, eles são responsáveis por transportar vitaminas do complexo B. Por serem alimentos altamente calóricos, devem ter o seu consumo controlado. Os itens que compõem esse grupo são: azeite, manteiga, óleo de soja etc.

**Açúcares:** No mesmo patamar que as gorduras e os óleos, estão os açúcares comuns e os doces. Pouco nutritivos, o seu consumo deve ser controlado. Eles não têm fibras e são compostos basicamente por carboidratos simples. São alimentos desse grupo o bolo, o mel, o açúcar, o sorvete, o chocolate, entre outros.

### ATIVIDADE

1. Observe com atenção esta pirâmide alimentar:



Desenhe em seu caderno de Ciências, uma pirâmide e nela, desenhe os alimentos que você costuma comer em sua casa, com seus familiares. Não se esqueça de separar os alimentos pelos grupos, conforme a tabela da página 9 da apostila Aprende Brasil. Capriche em seu desenho, fazendo- o bem bonito e colorido.

BOA SEMANA!!!

OBSERVAÇÃO: OS CADERNOS DEVERÃO SER ENTREGUES NA ESCOLA NA SEXTA-FEIRA DIA 28/05 PARA CORREÇÃO DAS ATIVIDADES.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_