

●Método Científico:

Refere-se a um conjunto de critérios e dos métodos usados em uma investigação científica.

→Etapas do método científico: Observação de um problema ou fato; Levantamento de Hipóteses; Experimentos; Conclusão.

●Movimentos da Terra

A Terra se movimenta. Vamos relembrar os principais movimentos realizados pela Terra: ROTAÇÃO e TRANSLAÇÃO.

O movimento de Rotação é aquele em que a Terra gira em torno do seu próprio eixo, dura aproximadamente 24 horas, período correspondente a um dia. Desse movimento resulta o ciclo dos dias e das noites.

No movimento de Translação, a Terra realiza uma volta completa ao redor do sol, que é de aproximadamente 365 dias e 6 horas. Desse movimento resultam as estações do ano.

● A Lua

→ **Principais características:**

- Ela é o único satélite natural da Terra.
- Tem a forma esférica e sua composição é rochosa.
- Na lua não existe atmosfera e nem água líquida.
- Não têm luz própria , sendo um astro iluminado.

Exercícios

1. Qual componente do movimento da Terra origina os dias e as noites?
2. Descreva os movimentos da Terra, ressaltando o tempo de duração de cada um.
3. Relacione os nomes das fases lunares.
4. Explique como surgem os anos bissextos.

A Nutrição

É o conjunto de processos que envolve desde a ingestão de alimentos e a assimilação de compostos úteis para as células até a distribuição dos nutrientes pelo corpo e a eliminação dos resíduos nocivos ao organismo. A alimentação é o processo pelo qual os seres vivos obtêm e assimilam as substâncias – os nutrientes – presentes nos alimentos. São os nutrientes que fornecem energia e matéria utilizada na recomposição e construção de novas células e na regulação das múltiplas mudanças que acontecem em nosso corpo.

De acordo com a tarefa desempenhada no organismo, podemos agrupar os nutrientes em 3 categorias:

- **Energéticos:** atuam no fornecimento de energia ao organismo.
- **Plásticos ou construtores:** atuam no crescimento e na reposição de perdas do organismo. Proteínas e Sais minerais.
- **Reguladores:** atuam na regulação das reações químicas que ocorrem nas células e no material intercelular. Pois atuam regulando o funcionamento das células e dos órgãos.

- Exercícios de Fixação -

1. Qual dos componentes está presente em maior quantidade?
a) carboidratos b) lipídios c) sal mineral d) vitaminas e) água
2. Descreva os nutrientes plásticos, energéticos e reguladores.
3. Victor, como de costume, consumiu em suas refeições de ontem o seguinte: pães, flocos de milho, leite com açúcar, algumas frutas, batata frita, bife e pizza. De acordo com as funções dos nutrientes, como são classificados os alimentos que compõem as refeições de Victor?
4. Comer em grande quantidade garante alimentação saudável? Justifique a sua resposta.
5. Qual é a importância de uma alimentação rica em fibras?

Alimentação e Saúde

A alimentação que possibilita uma vida saudável, ou seja, que garante o desenvolvimento do indivíduo e evita doenças resultantes de carências nutricionais, é a **alimentação balanceada**. Isso significa ingerir, diariamente, de forma equilibrada: carboidratos, proteínas e lipídios, vitaminas e sais minerais.

- A alimentação saudável deve ser:

- completa: comer alimentos de cada grupo.

- equilibrada: ingerir maior quantidade de alimento da base da pirâmide e menor quantidade das do topo da pirâmide.

- variada: variar os alimentos dentro de cada grupo, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.

Sistema Digestório

É formado por um longo tubo de composição muscular. A ele estão relacionados os **dentes**, a **língua** e as **glândulas**, que no conjunto participam do processo de digestão. O sistema digestório é responsável por mastigar, deglutir, digerir e absorver os nutrientes presentes nos alimentos. A digestão acontece em várias etapas e por dois tipos de processos:

- físicos ou mecânicos: quando ocorre a redução do alimento em pequenas partes e seu transporte através do tubo digestório.

- químicos: quando ocorre a ação das enzimas, proteínas especiais presentes nos sucos digestivos que, mediante reações químicas, transformam as moléculas dos nutrientes em outras moléculas muito menores.