



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS – 1º Ciclo

DOMÍNIOS	CONTEÚDOS - 3º ano	DOMÍNIOS	CONTEÚDOS - 4º ano
Educação Alimentar e Atividade Física	Os cinco sentidos e a Alimentação Funções da Alimentação Os nutrientes Alimentação Saudável e a Roda dos Alimentos Princípios de uma Alimentação Saudável e práticas diárias saudáveis Distribuição correta das refeições A importância do pequeno-almoço A obesidade e as suas consequências Vantagens de uma vida ativa Métodos e técnicas de conservação dos alimentos Rótulos Alimentares Segurança Alimentar: Normas de higiene alimentar	A Saúde e Segurança do Corpo	O esqueleto Humano Os músculos A saúde e segurança do esqueleto e dos músculos A pele Cuidados a ter com a exposição solar Queimaduras Solares
Higiene Corporal e Desenvolvimento Corporal	Hábitos de higiene corporais Valorização de todas as partes do corpo	Prevenção da Violência em Meio Escolar	Bullying Valores Morais e a sua importância
Saúde Oral	Hábitos de Higiene Oral A boca e os dentes A escovagem de dentes associada a uma boa saúde oral Algumas doenças provocadas pela má higiene oral A função do dentista	Primeiros Socorros	Como agir em diversas situações de Emergência Médica Contactos úteis de emergência Materiais utilizados em primeiros socorros
Segurança Ambiente e Saúde	Segurança Rodoviária Segurança Doméstica O meio ambiente: poluição, separação do lixo e manutenção de espaços verdes	Saúde Oral	Hábitos de Higiene Oral A boca e os dentes A escovagem de dentes associada a uma boa saúde oral Algumas doenças provocadas pela má higiene oral A função do dentista
Segurança Ambiente e Saúde	Segurança Rodoviária Segurança Doméstica O meio ambiente: poluição, separação do lixo e manutenção de espaços verdes	Segurança Ambiente e Saúde	Segurança Rodoviária Segurança Doméstica O meio ambiente: poluição, separação do lixo e manutenção de espaços verdes

As descobertas mais importantes para a Ciência	Microscópio, Penicilina e vacinas, telescópio.	As descobertas mais importantes para a Ciência	Microscópio, Penicilina e vacinas, telescópio.
Experiências	Criação de sabonetes, visualizações ao microscópio.	Experiências	Criação de sabonetes, visualizações ao microscópio.

A coordenadora de Departamento

Odete Pinheiro