



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

ATIVIDADE 18

PONTE DO SABER



5º ano do Ensino Fundamental

Medidas de Tempo

Para medir o tempo gasto em qualquer atividade usamos unidades de medida menores que o dia: **a hora, o minuto e o segundo.**

1 dia = 24 horas
1 hora = 60 minutos
1 minuto = 60 segundos



Relógio analógico



Relógio digital

Vamos às atividades:

A importância de dormir bem

Enquanto dormimos, ocorre a consolidação da memória, permitindo um melhor aprendizado e desempenho na escola e no trabalho. Além disso, é principalmente durante o sono que os tecidos são reparados, facilitando a cicatrização de feridas, a recuperação dos músculos e o fortalecimento do sistema imune.



Fonte: <https://inerp.com.br/blog/2019/02/25/dormir-bem-e-importante-por-que/>.

O quadro abaixo apresenta o número de horas recomendadas por dia e a sua respectiva faixa etária:

Idade	Quantidade de horas que deve dormir
Bebê dos 0 aos 3 meses	14 a 17 horas por dia e noite
Bebê dos 4 aos 11 meses	12 a 16 horas por dia e noite
Criança de 1 a 2 anos	11 a 14 horas por dia e noite
Criança de 3 a 5 anos	10 a 13 horas por dia e noite
Criança de 6 a 13 anos	9 a 11 horas por noite
Criança de 14 a 17 anos	8 a 10 horas por noite
Adultos a partir dos 18 anos	7 a 9 horas por noite
A partir dos 65 anos	7 a 8 horas por noite

<https://www.tuasaude.com/quantas-horas-se-deve-dormir/>.

1) De acordo com o texto, qual a importância de dormir bem?

- (A) Ficamos mais cansados durante o dia.
- (B) Enquanto dormimos, ocorre a consolidação da memória, permitindo um melhor aprendizado e desempenho na escola e no trabalho.
- (C) Permanecemos o dia todo com sono.
- (D) Durante o sono que os tecidos são danificados, dificultando a cicatrização de feridas, a recuperação dos músculos e o enfraquecimento do sistema imune.



2) Aline tem 15 anos e costuma dormir de 6 a 7 horas por noite. Qual seria a quantidade de horas ideal para que ela tenha uma boa noite de sono?

- (A) De 8 a 10 horas.
- (B) De 9 a 11 horas.
- (C) De 10 a 13 horas.
- (D) De 13 a 14 horas.

3) Sarah tem 10 anos. De acordo com a tabela, quantas horas ela deve dormir por noite?

- (A) De 11 a 14 horas por noite.
- (B) De 10 a 13 horas por noite.
- (C) De 9 a 11 horas por noite
- (D) De 7 a 9 horas por noite

4) Letícia tem 10 anos e costuma dormir de segunda à sexta das 22h às 6h da manhã.

a) Quantas horas diárias ela dorme?

- (A) 6 horas diárias.
- (B) 7 horas diárias.
- (C) 8 horas diárias.
- (D) 10 horas diárias.

b) Calculando de segunda à sexta-feira, quantas horas ela está dormindo semanalmente?

- (A) 30 horas semanais
- (B) 40 horas semanais
- (C) 50 horas semanais
- (D) 60 horas semanais

c) Qual relógio indica a hora que Letícia dorme?



(A)



(B)



(C)



(D)