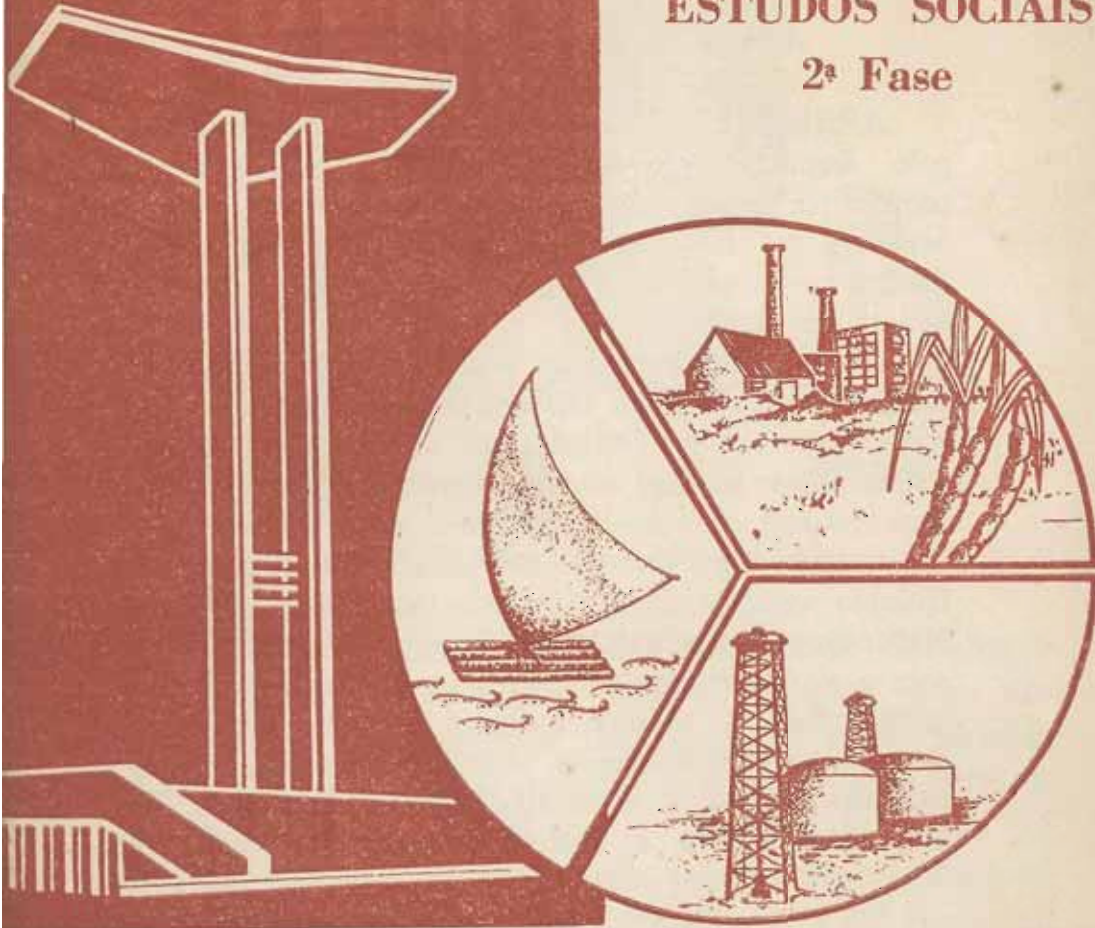


ESTUDOS SOCIAIS

2ª Fase



**APRENDER
e VENCER**



APRENDER E VENCER

APRENDER E VENCER é um livro produzido pelo Departamento de Currículo da Cruzada ABC, para a 2a. Fase, apresentando, inicialmente, alguns aspectos dos Estudos Sociais. Por sua metodologia, destina-se ao estudo em grupos, tendo como base o debate em classe.

O livro enquadra-se no espírito de trabalho no programa de educação de base da Cruzada ABC.

O livro contém 33 lições que abrangem os seguintes assuntos: estudos sociais propriamente ditos, ciências naturais e noções elementares sobre alimentação.

O aluno será iniciado nos estudos de grupos, debatendo assuntos do seu próprio interesse e vivência. Naturalmente, a supervisão e direção dos debates está com o professor que conduzirá as discussões em ambiente calmo. O método induzirá o grupo a discutir os assuntos com liberdade, objetivando a uma conclusão razoavelmente satisfatória. O aprendizado da linguagem escrita e oral terá assinalado destaque dentro do método.

Foi preparado um Manual para o professor, como ajuda na ministração do material deste livro.

1a. Edição Experimental	50.000 exemplares	— 1966
2a. Edição Experimental	30.000 exemplares	— 1967
3a. Edição Revisada	225.000 exemplares	— 1967

DIREITOS RESERVADOS

R. da Saudade, 299
Recife — Pernambuco
Av. Erasmo Braga, 277 - 4º andar
Rio — Guanabara



FORMAS DE GOVERNO

O Brasil é formado por vinte e dois Estados e quatro Territórios. Cada um é dirigido por um governador. Os governos dos Estados estão ligados ao Governo Federal. O presidente dirige o país inteiro.

O Brasil já foi Reino e Império. O chefe do governo não era escolhido pelo povo, vinha de uma só família. Esta família era chamada família imperial.

Hoje o nosso país é uma república, porque quem escolhe o Governo é o povo.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. O Brasil está dividido em Estados. Por que?
2. Que fazem os governadores dos Estados?
3. Por que não existem mais reis no Brasil?
4. Como trabalha o Governo para desenvolver o país?



SERVIÇOS PÚBLICOS

Os serviços públicos existem para ajudar o povo e facilitar a vida da comunidade.

O Centro de Saúde cuida do bem-estar do povo. Cuida da saúde pública.

O Pôsto Policial serve para manter a ordem, o respeito social e pessoal.

O Departamento de Trânsito cuida do movimento dos carros e das pessoas nas ruas.

Os Cartórios servem para preparar documentos.

Os Correios e Telégrafos cuidam do transporte de cartas, valores e outras comunicações.

Êstes e outros serviços são necessários à vida e ao desenvolvimento da comunidade.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Como presta seus serviços o Pôsto de Saúde?
2. Como o Pôsto Policial mantém a ordem pública?
3. Como os Cartórios de Registro Civil servem à comunidade?
4. Que serviços importantes prestam à comunidade os Correios e Telégrafos?



PROFISSÕES

Joaquim é analfabeto. Nunca foi à escola. Ele é trabalhador, mas não tem uma profissão. Ele quer trabalhar, mas não acha emprêgo. Ele não pode trabalhar em fábricas. Não sabe ler.

Joaquim tem família grande.

Ele quer melhorar de vida. Quer um emprêgo certo.

As fábricas precisam de operários, mas Joaquim não pode trabalhar em fábricas. Não sabe ler.

Sem saber ler é difícil aprender uma profissão.

Sem uma profissão é difícil melhorar.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Por que Joaquim não tem emprêgo certo?
2. Que profissões Joaquim poderia aprender se tivesse oportunidade?
3. Que deveria Joaquim fazer primeiro?
4. Digam alguns tipos de operários de que as fábricas precisam.
5. Há escolas profissionais onde você mora?



DUAS REGIÕES

Havia duas regiões. Em uma delas o povo plantou agave. A agave ou sisal serve para fazer cordas e sacos.

A terra da região era boa. Sisal é fácil de plantar. Plantaram sisal na terra toda. Só plantaram sisal.

O povo era pobre. Só os donos da terra eram ricos. O povo não tinha o que comer. A comida era muito cara, vinha de outro lugar.

Na outra região, o povo plantou muitas coisas. Plantou café, arroz, milho e feijão. Plantou verduras, frutas, palmas e pastos para o gado. Todos tinham o que comer.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Por que a primeira região era pobre?
2. Por que a segunda se desenvolveu?
3. Que coisas produz a região onde você mora?
4. Que acontece em um lugar onde só se planta uma coisa?



COOPERAÇÃO NA COMUNIDADE

Onde João morava não havia água nem luz. A comida era muito cara.

O lugar era junto da mata onde havia muitas árvores. Havia uma cacimba ou poço que só o dono usava. A água que o povo usava era comprada de um caminhão.

João era muito querido naquele lugar.

Ele começou a trabalhar com os vizinhos e juntos conseguiram água de um grande poço. Conseguiram luz para as casas. Conseguiram economizar na comida.

A comunidade melhorou muito.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Por que João era líder?
2. Como surgiu aquele grande poço?
3. Como os moradores, trabalhando juntos, conseguiram luz para a comunidade?
4. Como conseguiram economizar na comida?



PRODUÇÃO

Algumas regiões do Brasil ainda são pobres.

Precisam melhorar a sua agricultura e sua indústria. O desenvolvimento de um lugar depende da agricultura e da indústria.

O Sul tem boa produção. Tem boas terras. Tem muitas fábricas que produzem com o trabalho do povo. Sem o trabalho não é possível produção.

Já outras partes, como o Nordeste, têm grandes problemas. Precisam aumentar a sua produção.

Várias indústrias estão indo para elas, porém precisam de muitas outras para ajudarem o seu desenvolvimento.

Por tôdas as regiões do Brasil há boas terras que podem ser mais bem aproveitadas na agricultura.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Que é preciso para haver produção?
2. Digam alguns problemas de regiões pobres do Brasil?
3. Como resolver êstes problemas?
4. Digam algumas indústrias do Brasil.



AJUDA MÚTUA

Perto de uma fábrica de tecidos moravam cinco mulheres.

Duas tinham máquinas de costura. Sabiam costurar, mas não sabiam cortar. Queriam cortar e costurar e não conseguiam. As roupas ficavam perdidas.

As outras sabiam cortar, mas não tinham máquinas. Uma delas bordava bem.

No bairro onde elas moravam havia uma grande loja onde o povo comprava roupas, sapatos e outras coisas.

Um dia, elas resolveram se unir e trabalhar juntas. Costuravam roupas para os operários e outros trabalhadores.

A loja vendia as roupas costuradas pelas mulheres que souberam juntar as forças.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Por que essas mulheres viviam em dificuldades?
2. Que facilitou o trabalho de cooperação delas?



COOPERAÇÃO NA VIZINHANÇA

Mário era motorista e tinha um caminhão. No bairro onde ele morava havia ruas sujas e cheias de buracos. Ninguém queria melhorar a situação. Todos esperavam pela Prefeitura.

Muita gente espera que o Governo faça todos os trabalhos. Nem sempre isto é possível.

Na rua de Mário, além de buracos e lama, havia lixo.

Um dia, Mário resolveu mudar aquela situação, juntou os moradores da rua e começaram a trabalhar.

Mário trazia no seu caminhão barro e pedras.

Os moradores consertaram a rua e ela ficou boa.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. É comum em muitos bairros situações iguais à do lugar onde Mário morava?
2. Pode o Governo resolver todos os problemas da população?
3. Por que Mário conseguiu a cooperação dos vizinhos?



Algumas crianças brincavam na rua. Um carro bateu em uma delas. O pai correu para cuidar da criança. Depois do acidente ele disse: — Precisamos de um bom lugar para as crianças brincarem.

O povo pediu ao Administrador para fazer um parque para as crianças.

Ele gostou da idéia, porém disse que o Estado não tinha dinheiro para fazer o parque.

Perto daquela rua havia um terreno coberto de mato.

— Eu ofereço o terreno à comunidade. Vocês façam o que puderem, disse o Administrador.

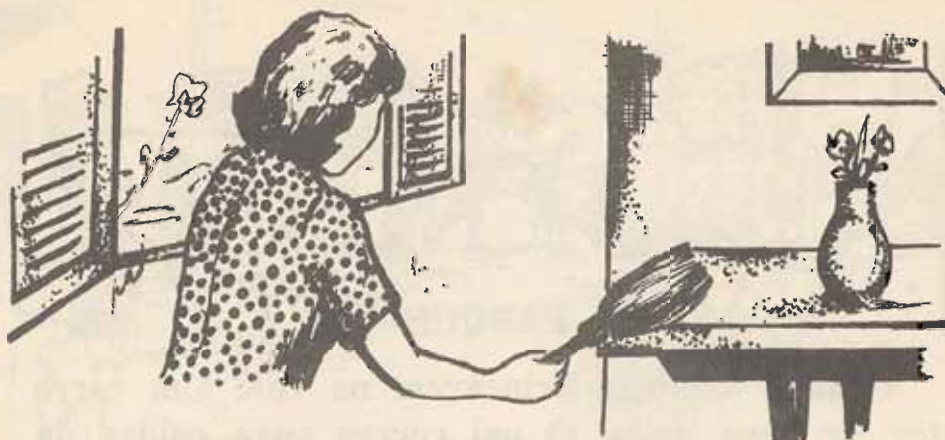
— Não temos dinheiro, disse um morador da comunidade.

— Bem, disse o Administrador, posso dar o que é preciso para fazer os brinquedos do parque. E um caminhão para transportar o material.

O povo da comunidade aceitou a idéia do Administrador e construiu o parque.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Por que o carro bateu na criança?
2. Como foi conseguido o terreno e o material para a construção do parque?
3. Como conseguiram construir o parque?



CUIDADOS COM SUA CASA

A casa de Maria é muito limpa.

Ela remove a poeira todos os dias.

A poeira traz micróbios que transmitem doenças.

Durante o dia as janelas são abertas para que entrem o sol e o ar.

Nas casas sujas e pouco arejadas, insetos como: baratas, môscas, mosquitos, percevejos e pulgas trazem doenças muito graves.

As môscas transmitem doenças como a desinteria e a febre tifóide.

Os mosquitos podem transmitir a malária, a filariose ou elefantíase e a febre amarela.

Não deixe que a poeira e os insetos morem junto com você. Assim evitará muitas doenças.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Como evitar doenças que a poeira pode trazer?
2. Como acabar com os insetos que transmitem doenças?
3. Como o sol e o ar podem ser úteis à saúde das pessoas que moram em uma casa?
4. Como um doente de filariose pode ser tratado?



APROVEITE SEU QUINTAL!

Muitas casas têm quintal. Uns quintais são grandes, outros pequenos. Todos podem ser aproveitados.

Os donos das casas nem sempre dão atenção aos quintais. Não sabem quanto podem ganhar usando o seu quintal.

Quintal não aproveitado é terra perdida. É melhor usá-lo!

Quem tem quintal pode usá-lo para comer melhor.

Quem tem quintal grande pode usá-lo até para ganhar dinheiro extra.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Como você pode usar um quintal pequeno?
2. Como você pode ganhar algum dinheiro extra em um quintal grande?



VACINA

Miguel nunca pensou em vacinar os meninos. Depois do que aconteceu ao vizinho, êle mandou vacinar seus filhos.

O vizinho tinha uma filha só, de cinco anos. Um dia o pai quis vaciná-la, mas deixou para depois. Foi deixando... por fim, esqueceu.

Certa manhã, Luiza acordou com febre. À tarde ficou mal.

Levaram Luiza ao Pronto Socorro.

O médico disse:

— Vamos ver o que se pode fazer pela criança.

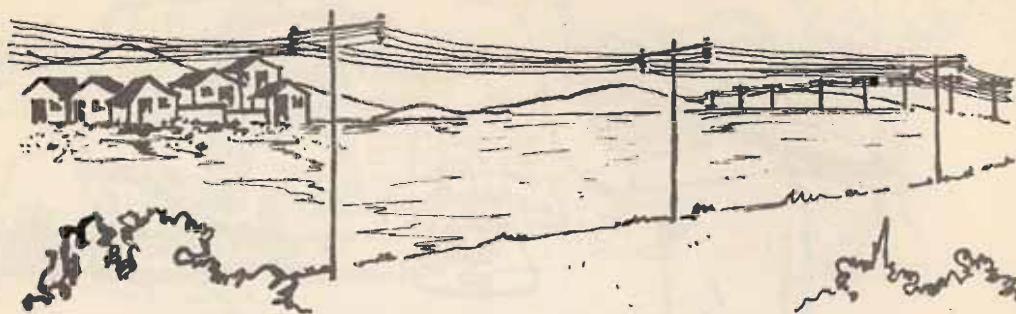
A criança ficou boa, mas faltou pouco para morrer.

A doença era crupe. Crupe ou difteria é uma doença que mata muitas crianças.

A vacina evita o crupe ou difteria.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Quem vacina crianças?
2. Contra que doenças devemos vacinar as crianças?
3. Quando se deve vacinar uma criança?
4. Quando se deve levar uma criança ao médico?



FORMAS DE ENERGIA

Alguns anos atrás, quase todo trabalho era feito com as mãos. Hoje em dia, as máquinas estão fazendo muitos trabalhos.

As máquinas precisam de energia para trabalhar.

A energia é produzida pelo gás, pelos combustíveis líquidos e pela eletricidade. Os combustíveis são usados nos motores. Nas capitais e nas grandes cidades do interior o gás líquido é usado nos fogões.

A água da repêsa dos rios movimenta as máquinas das usinas elétricas.

A energia elétrica ajuda o desenvolvimento de uma região, quando é usada nas casas, nas indústrias, nas luzes das cidades e nas minas.

A energia elétrica usada nas indústrias da zona rural ajuda também o desenvolvimento de uma região.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Que trabalhos fazem os veículos?
2. Como os rios podem ajudar ao desenvolvimento de uma região?
3. Onde deve ser usada a energia elétrica?
4. Como a energia elétrica ajuda o desenvolvimento na zona rural?



TRANSPORTE E COMUNICAÇÃO

O avião é muito usado hoje em dia.

Transporta pessoas e coisas a muitos lugares, em poucas horas. O avião pode ir aonde não há estradas. Mas é um transporte caro.

Os trens, os caminhões e os navios levam coisas pesadas.

Os Correios e Telégrafos ajudam a comunicação entre as pessoas. Podemos mandar cartas ou pacotes pelo correio.

Uma comunicação urgente pode ir pelo telégrafo.

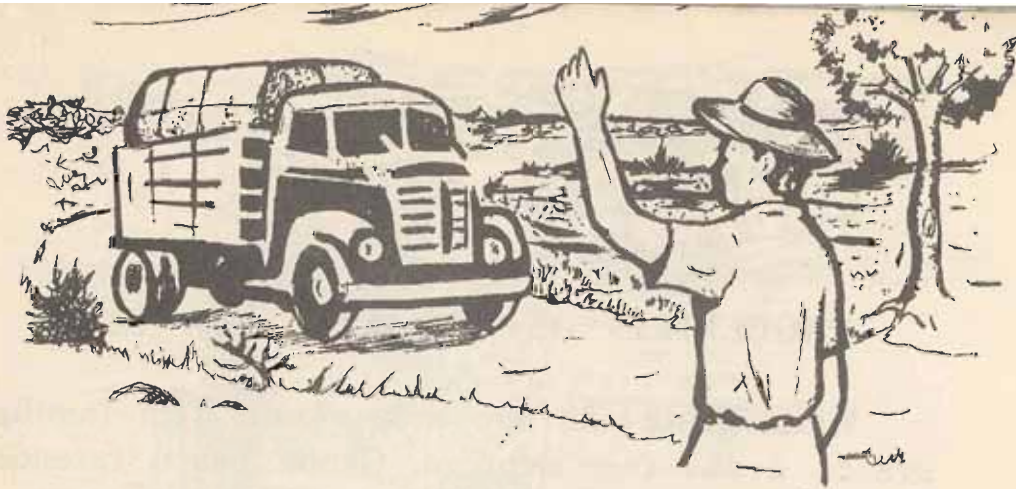
Os meios de transporte e comunicação ajudam a agricultura, a indústria e o comércio.

Ajudam o trabalho do Governo.

Ajudam a melhorar a vida do povo.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Onde você mora, quais são os meios de transporte?
2. Como os meios de transporte e comunicação ajudam o país a crescer?
3. Como são os serviços dos Correios e Telégrafos onde você mora?



PROBLEMAS DE TRANSPORTE

Manoel mora em uma cidade. Trabalha em uma fábrica. A fábrica fica a três quilômetros de sua casa.

Há um ônibus que passa perto da casa de Manoel.

Manoel tem um primo que mora no interior. Ele planta milho e cria porcos. Acha difícil trazer os produtos para a cidade.

A estrada que passa perto é ruim. Por lá passam poucos caminhões.

Manoel e seu primo têm problemas de transporte.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Que devia fazer Manoel para resolver seu problema?
2. A situação do primo de Manoel é mais difícil. Que pode êle fazer?
3. Acham que temos agora mais e melhores estradas?
4. Quem pode consertar ruas e fazer estradas?
5. Já ouviu falar dos planos do Govêrno para abrir novas estradas? Onde?



PROBLEMAS DE MORADIA — FAVELA

Muita gente não tem onde morar. Tem família grande e não tem emprêgo. Ganha pouco fazendo alguns trabalhos.

Esse é um grande problema de muitas cidades grandes. Essas famílias fazem suas casas nos morros, ou em terrenos abandonados.

São casas humildes. Usam madeira velha, latas, táboas e caixotes.

A casa quase sempre tem uma só peça para todos os membros da família.

Vivem em miséria, falta de higiene e fome. Alguns barracos são melhores. Há favelas mais limpas.

O povo é pobre, mas tem um pouco de confôrto. Abrem ruas e limpam o terreno.

Apanham água em uma bica.

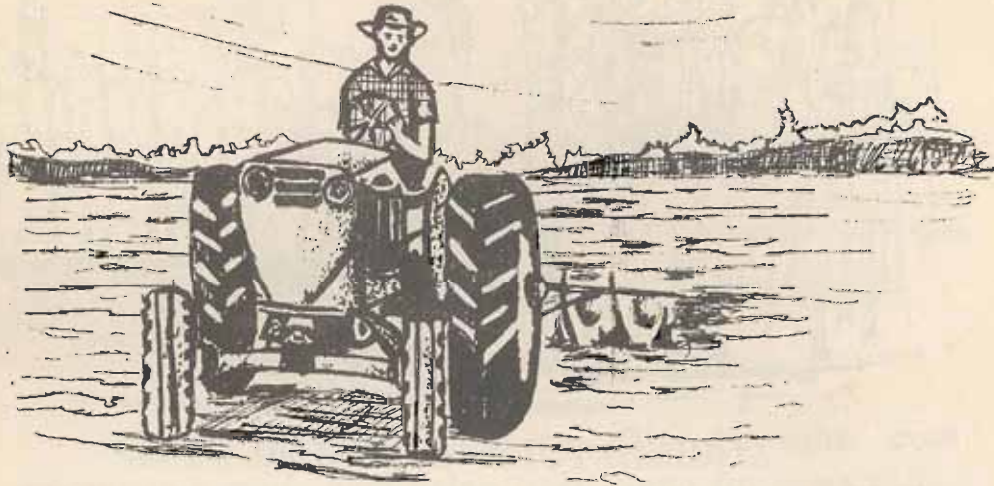
Alguns vão à escola.

A favela também tem poesia. Muitas famílias são unidas.

Em alguns lugares o Govêrno procura ajudar os favelados. Constrói casas mais saudáveis para êles. São vilas bem arranjadas.

A favela precisa acabar. Um dia a miséria acabará.

O Govêrno precisa da compreensão e da ajuda do povo.



DESENVOLVIMENTO AGRÍCOLA

A agricultura bem desenvolvida ajuda a melhorar uma região. Mesmo com muitos trabalhadores a produção pode ser pequena.

Se a terra está cansada, não produz mais. Se as chuvas tiraram a melhor parte das terras, estas ficam fracas. Tudo isso diminui a produção agrícola.

Os meios para o desenvolvimento agrícola de uma região podem ser:

1. Plantar em terra boa.
2. Mudar de lugar a plantação, de ano em ano.
3. Usar máquinas que preparam a terra em pouco tempo.
4. Seguir a maneira certa de plantar.
5. Ajudar ao pequeno agricultor com crédito agrícola.
6. Usar adubos que fazem a terra mais forte para produzir.



AGRICULTURA EXPERIMENTAL

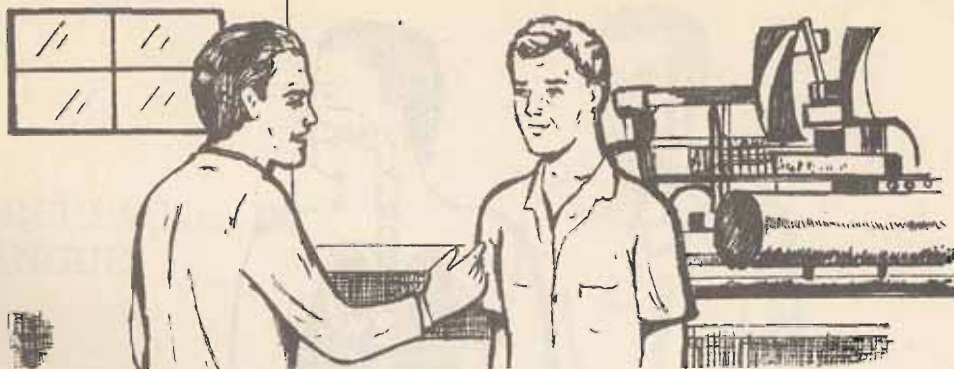
João é bom agricultor. Ele gosta de experimentar novas maneiras de melhorar sua produção.

Uma vez ele plantou uma fileira de milho sem usar adubo. Em outra fileira usou estêrco animal. Em uma terceira fileira plantou o milho usando adubo químico. Quando chegou a colheita João separou o milho que cresceu sem adubo. Comparou este milho com os outros que cresceram com os dois tipos de adubo.

João notou bem qual a maneira que deu melhor resultado. Resolveu que no próximo ano vai repetir a experiência. Ele também vai experimentar a rotação do plantio.

PARA O GRUPO DECIDIR

1. Qual a fileira você acha que produziu mais milho?
2. Por que João plantou uma fileira sem qualquer adubo?
3. Por que ele quer repetir a mesma experiência no próximo ano?
4. Como fará ele a rotação do plantio?



NOSSO CORPO

Alberto é bom operário. Ele trabalha com máquinas e cuida bem delas. Sabe como funciona cada peça. Quando se apresenta defeito, sabe corrigi-lo.

Acontece que, às vezes, êle anda doente por não saber cuidar bem do seu corpo.

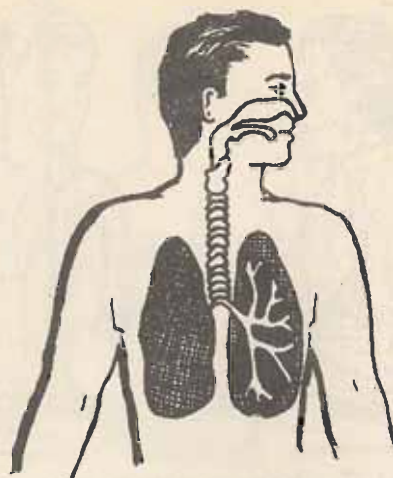
Certo dia, seu chefe lhe disse:

— Alberto, você cuida bem de suas máquinas. Entende como funciona cada parte, mas não trata de seu corpo, como faz com as máquinas.

Você precisa saber como funciona cada parte de seu corpo. Deve saber de que êle precisa para ter saúde. Seu corpo é muito mais precioso do que as máquinas, não acha?

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Por que o corpo de uma pessoa é mais precioso do que qualquer máquina?
2. Quais as funções do corpo, que devemos conhecer?
3. Que devemos fazer para conservar nossa saúde?



RESPIRAÇÃO

Precisamos de ar para viver. O ar entra pelo nariz, passa pela garganta e vai aos pulmões.

Os pulmões são como dois foles.

Ficam cheios de ar e logo se esvaziam. Assim, trabalham sem parar.

Nos pulmões o ar passa pelo sangue.

O ar segue com o sangue por todo o corpo.

Um pouco dêste ar fica como alimento para o corpo. O ar junta-se também ao alimento comido. Juntos, êles dão a energia que nos movimenta.

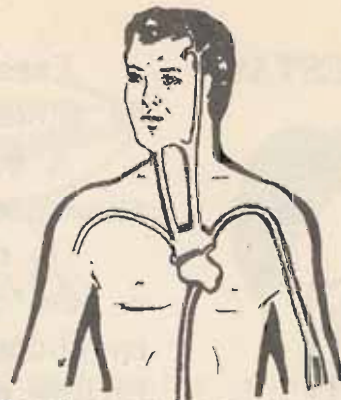
O ar com poeira ou fumaça não faz bem à saúde.

O ar puro é necessário para a boa saúde. Por isso o ar deve passar por tôda a casa, mesmo enquanto dormimos.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Para onde vai o ar que respiramos?
2. Que acontece se os pulmões param?
3. Que faz o ar em nosso corpo?
4. Que medidas devemos tomar para respirar o ar puro?

CIRCULAÇÃO DO SANGUE



O coração é igual a uma bomba que manda sangue a todo o corpo.

O sangue leva alimentos e ar a todo o corpo. O sangue tem partes pequenas que são vermelhas e cheias de alimentos para o corpo.

Outras partes, também pequenas, não têm côr e trabalham defendendo o corpo das doenças.

O sangue sai do coração, corre por todo o corpo, indo pelas artérias e voltando ao coração pelas veias.

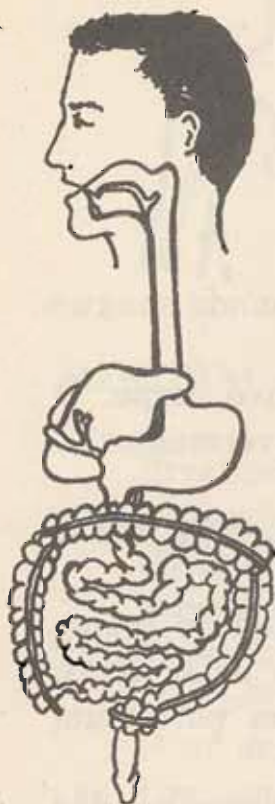
O sangue corre pelo corpo todo, sem parar um só momento.

Banco de Sangue é um lugar onde pessoas dão sangue, que fica guardado para outras pessoas que dêle precisam. Por isso há um Dia do Doador de Sangue.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Por que o sangue corre o corpo todo?
2. Como circula o sangue no corpo?
3. Que trabalho fazem as duas partes que existem no sangue?
4. Por que há Bancos de Sangue?

DIGESTÃO



Para viver, meu corpo precisa de alimento.

A boca é a entrada para os alimentos.

Os dentes cortam os alimentos e bem mastigados são mais bem engolidos. A comida assim mastigada facilita o trabalho do estômago.

A língua ajuda a mastigação e empurra os alimentos para trás.

Os alimentos se dissolvem no estômago por causa dos seus movimentos e de um líquido que lá existe. Outro líquido do fígado ajuda a dissolver mais os alimentos.

Depois eles vão para o intestino. Lá, o sangue leva uma parte para alimentar o corpo. A outra é lançada fora.

O sangue aproveita mais do alimento quando este é bem mastigado e insalivado.

Assim, o corpo vai-se construindo e se conservando.

O corpo recebe dos alimentos energia e defesa contra doenças.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Qual o caminho que os alimentos seguem em nosso organismo?
2. Qual o trabalho dos dentes na digestão?
3. Por que os alimentos devem ser bem mastigados?
4. Como o corpo recebe energia e força?



OS DENTES

A criança nasce com os dentes ocultos nas gengivas. Os dentes começam a aparecer entre cinco e seis meses de idade.

Com cinco ou seis anos, os primeiros dentes da criança começam a cair, e novos dentes os substituem. Mas, perdidos êstes últimos, nenhum mais aparecerá.

A parte externa do dente, chamada esmalte, é muito dura, porém a parte de dentro é mole. Se não conservarmos os dentes bem limpos, os germes da bôca, com os restos de comida, formam substâncias que atacam o esmalte e então aparecem pequenos furos, chamados cáries.

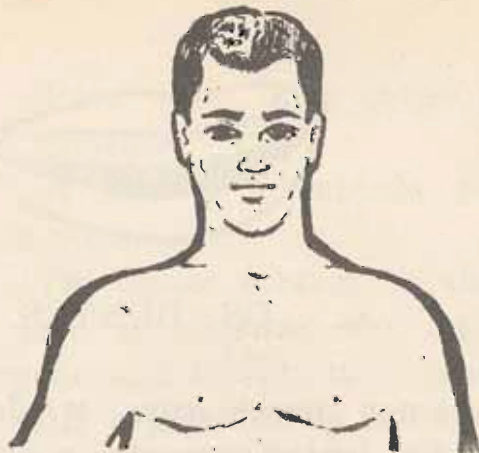
Por causa das cáries, o interior do dente pode ficar doente. Por isso devemos ir ao dentista, para que êle feche as cáries, logo que elas apareçam.

O cálcio ajuda a fortificar o esmalte dos dentes. O cálcio é encontrado mais no leite do que em outro qualquer alimento. Os dentes devem ser escovados após as refeições e antes de dormirmos.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Que acontece quando os dentes adoecem?
2. Que podemos fazer para que os dentes se conservem fortes?

CONSTRUÇÃO DO CORPO



José tinha algum dinheiro para construir uma casa.

Gastou todo o dinheiro com tijolos. Não ficou dinheiro para cimento, madeiras nem telhas. José nunca pôde terminar a casa.

Os alimentos são como os materiais de construção.

Cada tipo de material de construção tem um uso diferente.

Cada tipo de comida tem um uso diferente na construção do corpo.

Há comidas que protegem o corpo das doenças.

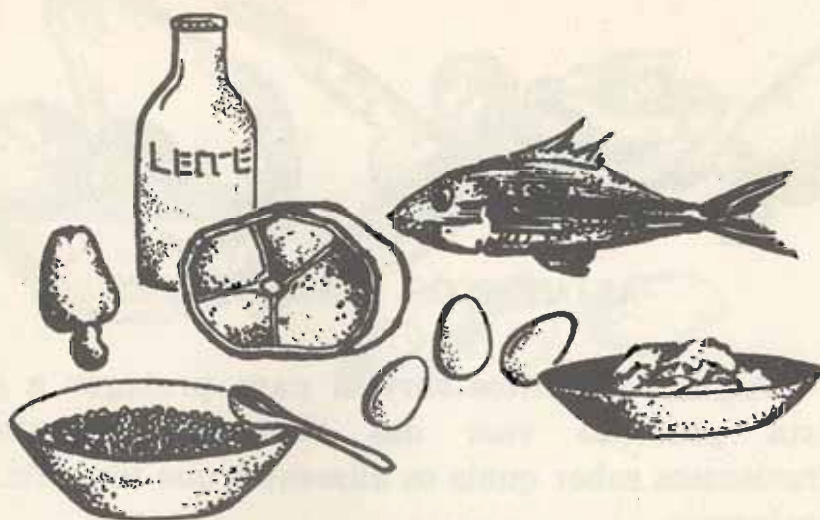
Há comidas que dão energia ao corpo.

Há comidas que ajudam a construir o corpo.

O corpo precisa de vários tipos de comida.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Qual foi o êrro de José ao querer construir uma casa?
2. Que materiais são necessários para se construir uma casa?
3. Quais os tipos de comida de que o corpo precisa?
4. Que é melhor: um pouco de cada tipo de comida ou muita de um tipo só? Por quê?



ALIMENTOS CONSTRUTORES

Uma casa não cresce por si mesma. Precisa de vários tipos de material para a sua construção.

O corpo, para crescer, precisa de vários tipos de alimento. Há alimentos que ajudam a construção de músculos, ossos e dentes.

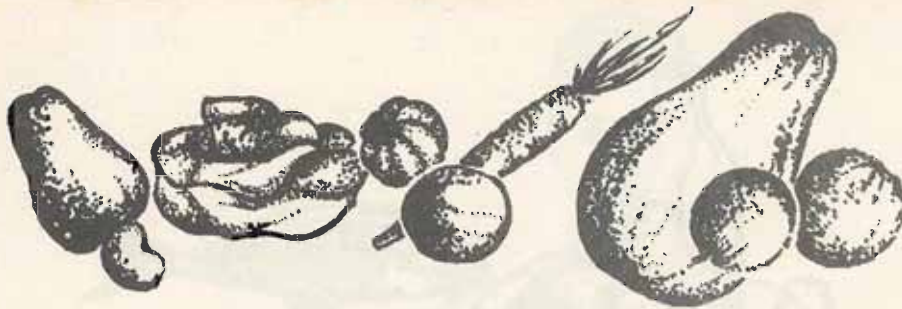
As carnes de boi, porco, carneiro, cabrito e caças são alimentos construtores.

Também fígado, rins, coração, leite, ovos, aves e peixes são alimentos construtores.

Além destes, o feijão, o amendoim e a castanha de caju.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Quais são os alimentos construtores?
2. Por que eles são chamados construtores?
3. Que alimentos construtores você come?
4. Para que o corpo precisa desses alimentos?



ALIMENTOS PROTETORES

Alguns alimentos servem para proteger a saúde. Esta proteção vem das vitaminas e minerais. Precisamos saber quais os alimentos que têm vitaminas e minerais.

Tomate e frutas, como laranja, limão e caju têm vitamina C.

A vitamina C defende o corpo contra resfriados e gripes.

Fôlhas verdes como alface, couve e espinafre têm um mineral, o ferro. No fígado também há ferro. O ferro fortifica o sangue.

Vegetais amarelos como abóbora ou jerimum, cenoura e milho têm vitamina A.

A vitamina A ajuda os olhos a ver bem.

Um pouco de cada tipo de comida protege o corpo todo.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Que é que protege a nossa saúde?
2. Como podemos fornecer vitaminas e minerais ao corpo?
3. Por que o corpo precisa de um pouco de cada tipo de comida?
4. Faça uma lista de alimentos protetores.



ALIMENTOS QUE DÃO ENERGIA

O corpo é como as máquinas. Precisa de energia para trabalhar.

Há alimentos que dão energia e calor ao corpo. Comendo êstes alimentos o corpo pode se movimentar.

As comidas que dão energia são: Arroz, batatas, mandioca, trigo e milho. E também, manteiga, toucinho, margarina e alimentos que tenham açúcar.

Quem trabalha precisa de comida que dê energia.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Que é preciso para a máquina trabalhar?
2. Onde o corpo recebe energia para trabalhar?
3. Escreva uma lista dos trabalhos que mais exigem energia.
4. Faça uma lista de alimentos que fornecem energia.

O LEITE



O leite é um alimento completo. É o único alimento de que um nenem precisa. Ele só toma leite.

Em certas doenças, o médico manda tomar muito leite, além dos remédios.

O leite é o melhor alimento para a conservação dos dentes e dos ossos.

O leite de cabra ou de ovelha pode ser usado em papa ou mingau. Serve para fazer queijo ou manteiga, que são alimentos muito fortes.

O leite em pó pode ser dissolvido em água fervida.

Como preparar o leite em pó:

1 parte de leite e 4 de água.

A medida pode ser de qualquer tamanho. O que vale é que seja 1 parte de leite e 4 partes de água.

Dissolva o leite em água morna porque assim ele se dissolve melhor.

Coloque uma ou duas partes de água primeiro quando morna, e o leite depois sobre a água. Bata bem. Depois ponha o resto da água.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Por que uma criança deve tomar leite?
2. Como preparar o leite em pó?
3. Faça uma lista de alimentos feitos com leite?

O SENTIDO DA VISÃO



A visão nos faz sentir a luz. Por ela vemos o mundo e os perigos que nos cercam.

São êstes os cuidados que devemos ter com os olhos:

não passar as mãos sujas sôbre êles,
evitar poeira e fumaça,
evitar luz muito forte ou muito fraca,
principalmente quando lemos.

Se a visão está fraca devemos consultar o médico. Ele indica óculos que nos ajudam a ver e a ler melhor. O médico corrige outros defeitos da visão.

O tracoma é uma doença que ataca a vista e pode cegar. E' doença contagiosa. Pode passar de uma pessoa para outra.

Há serviços médicos nos institutos, nos sindicatos ou postos de saúde. É bom procurá-los, logo que apareça qualquer doença nos olhos.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Que serviços devemos procurar para tratamento da vista?
2. Você faz parte do instituto ou sindicato para ter direito a tratamento de saúde?
3. Como é a iluminação onde você trabalha?
4. Onde você trabalha, quais são as condições de higiene?



O SENTIDO DA AUDIÇÃO

Um homem passava com um aparelho pequeno no ouvido.

— Que é aquilo no ouvido daquele homem? perguntou Carlos ao Luís.

— Aquilo é um aparelho para ajudar a pessoa a ouvir melhor. As pessoas que perdem parte da audição usam êsses aparelhos, explicou Luís.

— Que é audição?

— É o sentido que nos ajuda a ouvir todos os sons que chegam aos nossos ouvidos. A audição é um dos cinco sentidos. Sem ela ninguém pode ouvir.

Seria difícil estudar. É sentir a beleza da música.

O ouvido é o órgão da audição. A orelha é a parte de fora do ouvido.

O ouvido é um órgão delicado. Limpa-se o ouvido com um pouco de algodão na ponta de um palito. Não é bom limpar o ouvido com coisas que furem.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Como se chama o órgão da audição?
2. Qual a relação entre a audição e o entendimento entre as pessoas?
3. Como devemos limpar o ouvido?
4. Que fazer quando o ouvido estiver doente?



O SENTIDO DA GUSTAÇÃO OU GÔSTO

Antônio deu uma laranja azêda ao Jorge. Jorge não gostou.

O gôsto, seja qual fôr, é sentido pela língua, que é o órgão da gustação ou gôsto.

Na língua há lugares que nos fazem sentir os tipos de gôsto: amargo, doce, salgado, azêdo.

A saliva ajuda a desfazer os alimentos na bôca, e ajuda a sentir o gôsto.

O gôsto é também chamado paladar, sabor. Pelo gôsto sentimos o sabor dos alimentos.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Por que o Jorge não gostou da laranja?
2. Onde fica o sentido do gôsto ou gustação?
3. Escreva os nomes dos tipos de gôsto.
4. Cite o nome de algumas frutas ou alimentos e o gôsto que êles têm.



O SENTIDO DO TATO

José tocou no bule de café e sentiu que estava quente. Sentiu isto pelo tato. Tato é o sentido que faz saber o pêso, a forma, o tamanho e a temperatura dos objetos.

Se José tivesse tocado no bule com o pé ou com o braço, também sentia que estava quente. O tato está na pele que cobre o nosso corpo. É a pele que nos faz sentir a dor. O tato nos ajuda a cuidar de ferimentos e pancadas.

Até no escuro andamos pelo tato. Os cegos se movimentam pelo tato, que os ajuda a trabalhar. O tato nos faz sentir muito calor ou frio e nos livra de acidentes.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Onde está o tato em nosso corpo?
2. Para que nos serve o tato?
3. Que relação existe entre o tato e o bem-estar?
4. Façam uma lista de trabalhos feitos por cegos.
5. Que lição prática de vida nos dá o cego que trabalha?



O SENTIDO DO OLFATO

Com o nariz sentimos o cheiro da comida, das flores, do perfume ou da roupa limpa. Este sentido chama-se olfato.

Sentimos, com o olfato, a diferença do perfume das flores, das tintas; do mau cheiro, do cheiro bom.

O sentido do olfato nos avisa de perigos. Sentimos o cheiro dos alimentos ruins e, assim, não os comemos.

Sentimos cheiro de coisas queimadas. O olfato nos ajuda a sentir melhor o sabor das comidas.

PARA O GRUPO DECIDIR:

1. Qual o órgão do olfato?
2. Quais as indústrias cujos produtos despertam o sentido do olfato?
3. Como o sentido do olfato se torna útil para nós?
4. Quando toma seu café, sente somente o sabor ou também o cheiro?

