

CADERNO DE ATIVIDADES



ArcelorMittal

Fundação ArcelorMittal
Investimento Social



JOGOS,
PASSATEMPOS
E MUITA
INFORMAÇÃO!

3º
ANO

7+
ANOS



Xô, perigo!

A vida pode ser muito perigosa mesmo dentro de casa. A gente pode levar tombo, se cortar, se queimar, tomar choque, sufocar... cruze, muita coisa pode acontecer se a gente não tomar cuidado.

E quando saímos de casa, então, os riscos se multiplicam, principalmente no trânsito.

Que tal aprender a identificar os perigos e a ter uma vida mais segura?

Vamos lá!

Jogo dos 7 erros

O garoto da cena abaixo vai levar um baita tombão por causa da bagunça!
Observe as duas imagens e encontre sete diferenças entre elas.

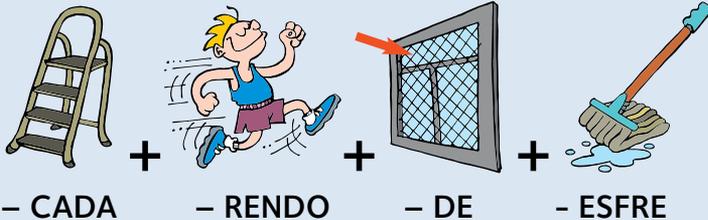


Agora vamos refletir sobre a situação!

1. Qual o risco presente na cena ao lado? O que a torna insegura?

2. O que podemos fazer para evitar esse perigo?

A palavra é...



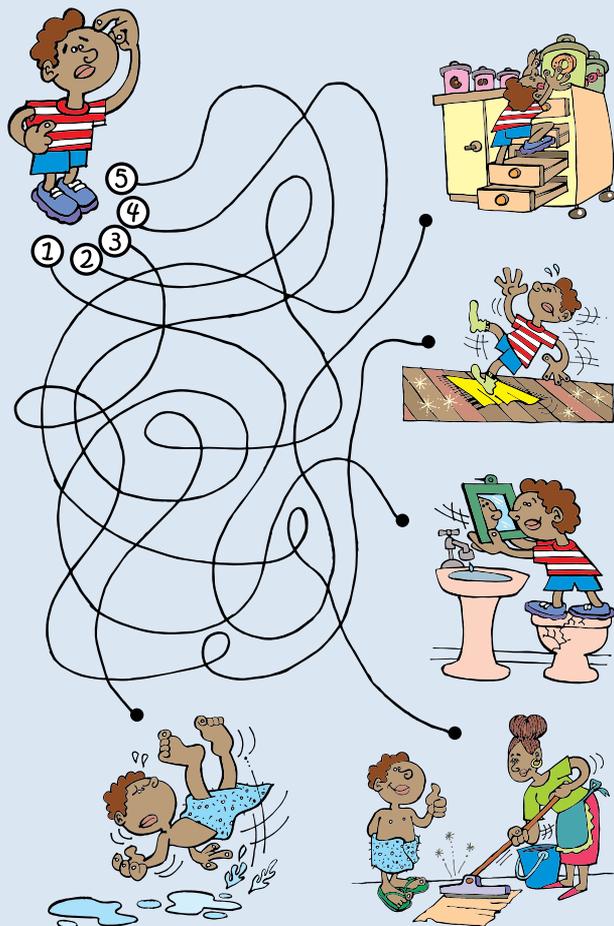
□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Muitas situações podem nos fazer escorregar e cair. Vamos listar algumas e pensar em como preveni-las?!



Siga o fio certo

Ajude o garoto a encontrar o caminho que leva à cena mais segura. Aproveite para refletir por que as demais situações são perigosas.



Nada engraçado!

Todo mundo costuma rir quando vê alguém levando um tombo... Mas escorregões e quedas não são nada engraçados, pois podem causar vários tipos de ferimentos, como estiramentos musculares, cortes, fraturas de ossos, entre outros. Alguns podem ser menos graves, como esfolados ou hematomas leves (aquela marca roxa, sabe?!), mas outros podem ser muito graves e ter sérias consequências. É o caso de fraturas na coluna, que podem gerar paralisia temporária ou permanente, e de fraturas no crânio, que podem causar amnésia, convulsões, hemorragias cerebrais, coma ou até mesmo a morte.

fique por dentro

Pancadas na cabeça podem provocar **concussão cerebral**, que é quando a pessoa fica desacordada. Uma concussão pode deixar a pessoa confusa, sonolenta, com dor de cabeça e afetar a memória, os reflexos e a coordenação muscular. Mesmo concussões leves devem ser levadas muito a sério!



PERIGO NAS ALTURAS



vamos aprender sobre quedas



ArcelorMittal



Caça-palavras



O	H	D	G	B	V	A	U	G	R	O	K	D	T	B
R	Y	Z	N	D	K	J	H	J	Z	Z	Y	K	E	C
R	P	Q	S	E	T	Z	Y	M	P	X	A	E	S	A
E	V	T	O	M	B	O	G	O	O	B	T	R	O	D
F	C	O	U	N	M	T	K	F	A	S	C	X	U	W
S	C	R	Z	Q	G	N	F	L	F	A	B	M	R	L
Q	A	H	S	F	F	L	G	A	S	T	V	G	A	X
J	M	E	T	A	L	G	Y	M	E	N	Y	N	E	H
O	Z	K	J	J	J	Q	Z	I	J	E	N	Q	J	O
G	W	P	U	L	O	U	S	N	F	M	A	E	H	O
G	B	D	Y	E	Y	I	J	A	O	A	S	S	Y	L
D	K	A	K	M	G	N	W	R	Q	R	C	F	Z	H
Q	D	K	I	D	M	A	D	E	I	R	A	A	F	P
A	Y	C	W	C	C	I	C	C	K	E	T	B	J	Q
K	Q	C	U	X	V	X	U	N	R	F	O	X	Y	G

Cortes são ferimentos muito comuns de acontecerem em casa. A gente pode se cortar ao usar uma **FACA**, com caco de **VIDRO** de um copo que se quebrou, depois de escorregar em piso molhado, ao levar um **TOMBO** e bater a cabeça numa **QUINA**... Também podemos nos cortar brincando com coisas que não são para criança, como **FERRAMENTAS**, **TESOURA** e **LÂMINA** de barbear. Além disso, lixo e entulho também podem conter objetos que causam cortes, como pedaços de **FERRO**, lascas de **MADEIRA** e latas de **METAL**.

fique
por
dentro

Saiba o que fazer em caso de corte

Quando o corte é superficial, nosso próprio corpo se encarrega de cicatrizá-lo. No momento do acidente, devemos **estancar o sangue**, comprimindo o local com gaze ou pano limpo, e **lavar o ferimento**, com água e sabão, para remover resíduos de sujeira. Tudo isso deve ser feito com muito cuidado para não agravar a lesão. Se os cortes forem profundos, deve-se, urgentemente, estancar o sangramento, pressionando o local com gaze ou com um pano limpo. Se isso não acontecer em cinco ou dez minutos, no máximo, a pessoa deve ser levada para socorro médico. Cortes profundos com sangramento abundante exigem atendimento médico de urgência!

OUTRAS RECOMENDAÇÕES

- + Não utilize algodão para estancar o sangue, porque as fibras grudarão na ferida.
- + Nunca aplique álcool ou produtos desinfetantes no ferimento. Apenas lave a área com água e sabão.
- + Não assopre o ferimento para não contaminar.
- + Procure assistência médica se surgirem sinais de infecção (dor, vermelhidão, calor, inchaço e pus).
- + Certifique-se da necessidade de tomar vacina antitetânica se o ferimento foi causado por um objeto enferrujado ou sujo de terra.



Fonte: www.drauziovarella.com.br

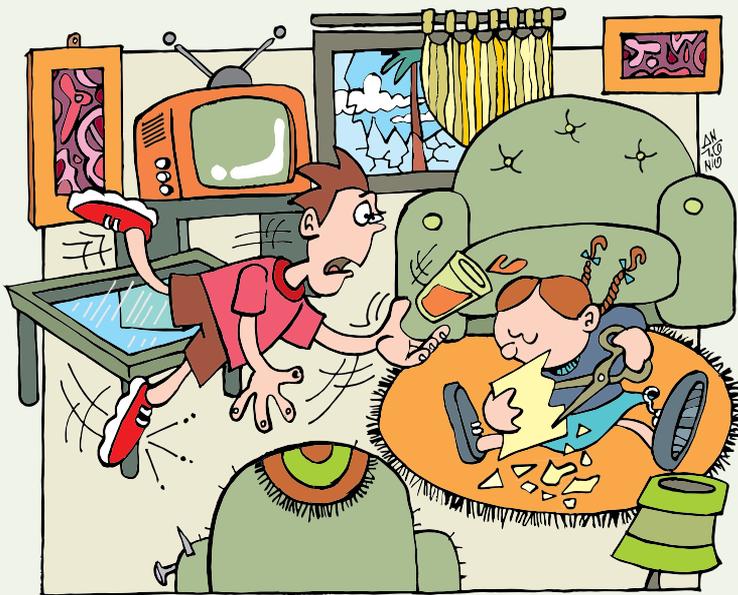
vamos aprender sobre
cortes



ArcelorMittal



Jogo da memória



Observe a cena ao lado por alguns instantes, prestando bastante atenção nos detalhes. Depois, teste sua memória: tampe o desenho com a mão e, sem olhar, tente responder as perguntas.

- 1- O garoto está sentado no sofá?
- 2- A garota está brincando com uma tesoura?
- 3- Está passando desenho animado na TV?
- 4- Você vê quantos quadros na parede?
- 5- A janela está quebrada?
- 6- Você vê um gato na cena?
- 7- E um abajur?
- 8- Você vê um prego no braço da poltrona?

Em seguida, identifique as situações de risco presentes na cena e pense sobre o que fazer para evitá-las.



vamos entrevistar

Levar pontos não tem graça!

Você conhece alguém que já se cortou e precisou levar pontos? Então, entreviste essa pessoa sobre sua experiência! Veja algumas perguntas que podem ser feitas na entrevista:

- 1- Como foi a situação que fez você levar pontos?
- 2- Em que lugar do corpo foi o corte? Foi muito profundo? Saiu muito sangue? Doeu muito?
- 3- Como você foi socorrido? Tomou anestesia? Doeu para levar os pontos? Quantos pontos você levou?
- 4- Quanto tempo demorou para sarar e tirar os pontos? Ficou cicatriz?

Anote as respostas e compartilhe com os colegas.

NÃO É BRINCADEIRA!





Jogo dos 7 perigos

Observe a cena ao lado e veja se você é capaz de encontrar **sete riscos de queimadura**.

Aproveite para discutir sobre as atitudes corretas para evitar acidentes na cozinha.



fique por dentro

Você sabia que existem vários tipos de queimadura?

Queimadura é toda lesão provocada na pele pelo contato direto com alguma fonte de calor ou frio (como fogo, líquidos ferventes, vapores, sol, gelo), produtos químicos, corrente elétrica, radiação, ou mesmo alguns animais e plantas (como água-viva e urtiga). Se a queimadura atingir 10% do corpo de uma criança, ela corre sérios riscos.

Quanto à profundidade, as queimaduras são classificadas em:

- 🔥 **1º grau:** atingem camadas superficiais da pele, deixando-a avermelhada, mas sem formar bolhas;
- 🔥 **2º grau:** atingem camadas mais profundas da pele, formando bolhas e deixando a pele avermelhada ou manchada, causando dor, inchaço, descamação e possível estado de choque;
- 🔥 **3º grau:** atingem todas as camadas da pele e podem chegar aos ossos. Apresentam pouca ou nenhuma dor. A coloração torna-se branca ou até preta, em razão da carbonização dos tecidos.

Fonte: Ministério da Saúde

vamos aprender sobre
queimaduras





Palavras cruzadas

Mostre que você sabe evitar queimaduras completando as palavras cruzadas abaixo!

- 1- É muito perigoso mexer com _____ perto de fogo aceso.
- 2- Ao tomarmos sol, devemos sempre usar _____ solar.
- 3- Roupa passada é muito legal, mas devemos tomar cuidado para não encostar no _____ de passar.
- 4- Ao cozinhar, o cabo da _____ deve ficar virado para o lado de dentro do fogão.
- 5- Ao terminar de cozinhar, precisamos desligar a válvula do _____ para evitar vazamentos.
- 6- Aparelhos _____, como chapinha de cabelo, também podem provocar queimaduras.



O que é, o que é?

Por seu caráter tipicamente festivo, costuma ser um **perigo muito comum em momentos de comemoração**, podendo gerar queimaduras sérias a ponto de acabar em amputação de dedos e da mão. Desembaralhe as letras e descubra!

— — — — —
O O J R Ã

Agora que você descobriu o que é, pesquise em jornais e na internet casos de acidentes envolvendo este perigo.



Um risco muito comum de queimadura acontece ao se **usar álcool líquido para acender a churrasqueira**.

Como o álcool é inflamável, assim que ele toca a brasa, o jato imediatamente se incendeia, trazendo o fogo até a garrafa, que pode explodir e provocar sérias queimaduras!

Previna-se: compartilhe essa informação com a sua família e nunca mais use álcool líquido na churrasqueira!



Em caso de queimadura

- + Coloque a parte queimada debaixo de água corrente e fria, com jato suave, por aproximadamente dez minutos. Compressas úmidas e frias também são indicadas. No caso de queimaduras em grandes extensões do corpo, a vítima necessita de cuidados médicos urgentes.
- + Nunca toque a queimadura com as mãos.
- + Nunca fure bolhas.
- + Nunca tente descolar tecidos grudados na pele queimada.
- + Nunca coloque manteiga, pó de café, creme dental ou qualquer outra substância sobre a queimadura. Somente o médico sabe o que deve ser aplicado sobre o local afetado.

você sabia?

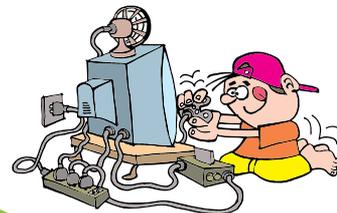
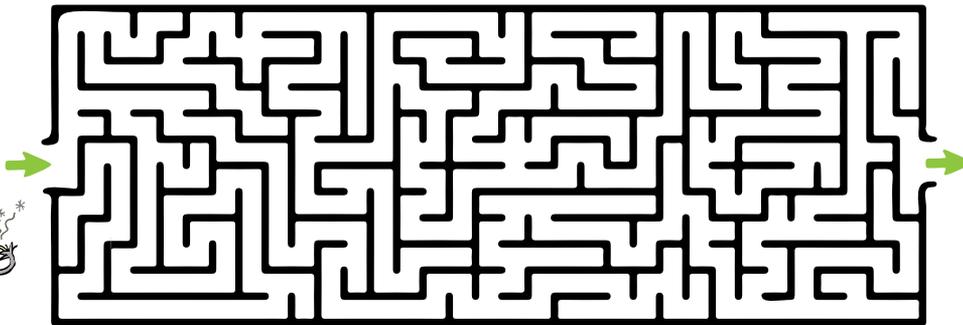
vamos aprender sobre
queimaduras





Labirinto

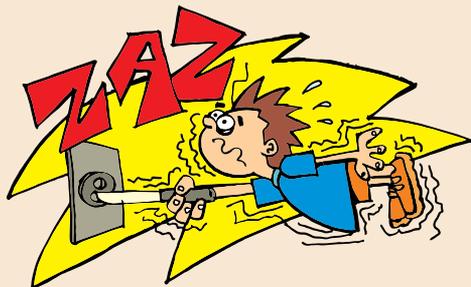
Nossa, o garoto está correndo sério risco de tomar um choque elétrico! Percorra o labirinto e ajude-o a chegar a uma situação mais segura. Aproveite para refletir sobre os perigos de instalações elétricas malfeitas.



fique por dentro

Por que a gente toma choque?

O choque elétrico acontece quando uma corrente de eletricidade passa pelo nosso corpo. Dependendo da situação, um choque pode causar vários danos, desde formigamentos até queimaduras ou parada cardíaca. Os danos acontecem porque a passagem da corrente elétrica interfere nos sinais nervosos do nosso corpo e provoca movimento de músculos. Se a corrente elétrica passa, por exemplo, pelo coração, que é um músculo,



causa espasmos que alteram o ritmo cardíaco, deixando-o irregular ou até fazendo-o parar. Os choques mais perigosos acontecem quando a pessoa segura um fio elétrico com as duas mãos, pois assim o caminho percorrido pela corrente elétrica fica mais próximo do coração.

Corrente do bem: os choques elétricos podem ser muito perigosos, mas também podem salvar nossa vida. É o caso, por exemplo, do uso do **desfibrilador** – aparelho que aplica um pequeno choque elétrico no coração para fazê-lo voltar a bater em caso de uma parada cardíaca. Outro aparelho que também usa a corrente elétrica em favor da vida é o **marca-passo**, que tem a função de ajudar o coração a funcionar de forma adequada.

vamos pesquisar



Você é o detetive!

Para evitar choques elétricos, as instalações elétricas (fios, tomadas e interruptores) devem estar sempre em bom estado. Nada de fios velhos, danificados ou emendados! Reúna sua família e, juntos, pesquisem sobre como estão as instalações elétricas de sua casa. Compartilhe as informações com os colegas e discutam sobre o que fazer para resolver os problemas que vocês encontraram.

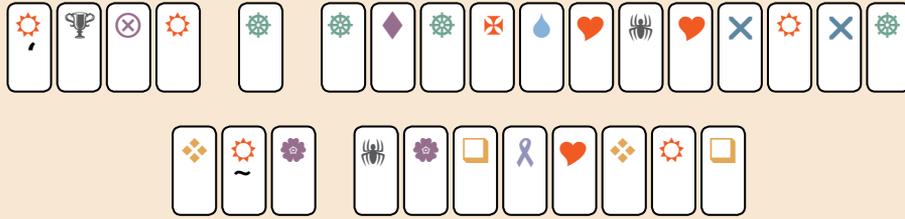
vamos aprender sobre
choque elétrico



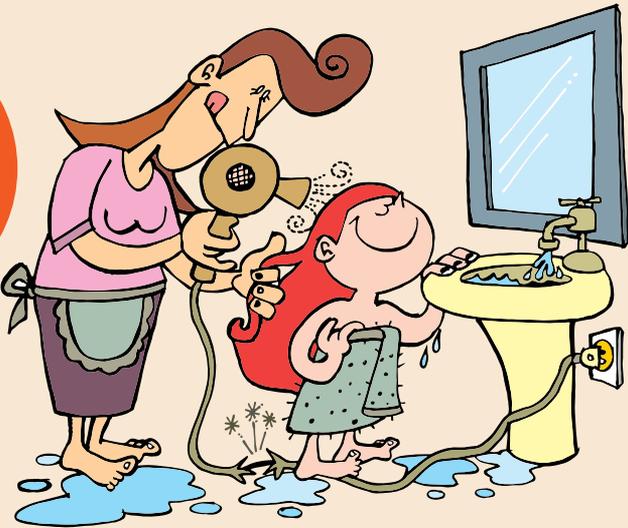


Código secreto

Substitua os símbolos pelas letras correspondentes e descubra a mensagem cifrada.



Mantenha os aparelhos elétricos longe da água e ao utilizá-los esteja sempre calçado e com as mãos secas!



Circulando

Circule os objetos abaixo que podem causar choque elétrico.



Para evitar choque elétrico no chuveiro... devemos usar tapete antiderrapante e a troca de temperatura só pode ser feita antes do banho, por um adulto, com o corpo seco e usando calçado de sola de borrada.

vamos aprender sobre
choque elétrico





Pense e corrija

Observe as cenas abaixo, reflita por que elas são perigosas e escreva sobre como torná-las seguras.



Perigo: _____

Como corrigir: _____

Perigo: _____

Como corrigir: _____

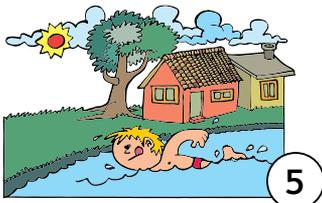


Perigo: _____

Como corrigir: _____

Perigo: _____

Como corrigir: _____



Perigo: _____

Como corrigir: _____



Sem ar, nem pensar

Você sabe que não vivemos sem ar, não é mesmo? E já deve ter ouvido falar de situações em que podemos ficar sem respirar, como afogamento e sufocamento.

AFOGAMENTO é quando aspiramos algum líquido e ele inunda nosso sistema respiratório.

SUFOCAMENTO é a dificuldade de respirar, levando à falta de oxigênio no organismo. O sufocamento pode ser causado por muitas coisas, como a obstrução das vias aéreas (boca, nariz e garganta) por algum objeto, choque elétrico, deficiência de oxigênio na atmosfera, envenenamento etc.

Cuidados para evitar afogamento

- 1 Sempre nade com a supervisão de um adulto. Nadar sozinho é muito perigoso.
- 2 Não brinque de empurrar, dar "caldo" dentro da água ou simular que está se afogando.
- 3 Não nade em locais perigosos, como rios e represas, e tenha muito cuidado nas praias.
- 4 E atenção: não vá onde não dá pé!

Tanto em caso de sufocamento quanto de afogamento, a pessoa deve ser socorrida imediatamente porque não sobrevivemos muito tempo sem respirar!

Fonte: criancasegura.org.br



vamos aprender sobre
afogamento e sufocamento



ArcelorMittal



Caça-palavras

Alguma vez você já parou de respirar? Experimente prender a respiração e contar até dez. Dá um desespero ficar sem ar, não é? É essa a sensação que sentimos quando ficamos engasgados ou sufocados.

Encontre algumas coisas que podem nos deixar sem respirar:



MOEDA

SACO PLÁSTICO

CAROÇO DE FRUTA

OSSO DE GALINHA

ESPINHA DE PEIXE

FUMAÇA

CHICLETES

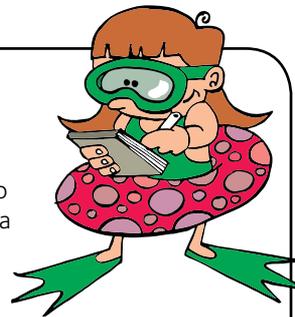
BALA

Em seguida,
faça uma lista
de outras coisas
que podem nos
deixar sem
respirar.

P	L	U	S	P	B	E	N	H	D	V	R	O	V	D	M	G
T	L	B	J	F	Z	S	K	S	O	H	B	E	Y	H	O	O
K	Y	A	E	Q	Ç	E	L	S	S	W	F	J	T	C	E	V
V	O	N	S	P	K	T	D	B	B	T	V	U	H	C	U	P
M	D	Z	P	T	K	E	X	Y	Z	A	C	B	M	Z	I	H
O	G	O	I	Z	I	L	Z	F	C	J	L	T	L	A	Z	O
E	C	N	N	U	Y	C	V	W	S	A	J	A	X	U	Ç	G
D	O	A	H	M	U	I	O	R	D	E	R	A	H	Q	Y	A
A	U	S	A	N	L	H	S	F	V	Y	H	O	D	C	W	K
Z	Y	E	S	M	J	C	S	B	M	O	M	I	Ç	M	B	B
M	O	X	B	O	D	T	T	G	Z	W	X	P	V	O	X	T
V	D	I	A	M	M	V	N	E	K	V	U	T	A	Q	P	T

vamos
entrevistar

Afogou?



Muitas pessoas se afogam mesmo sabendo nadar. É o caso, por exemplo, de quem nada em um local sem avaliar o quanto ele pode ser perigoso e, depois que percebe que foi longe demais, pode ser tarde para voltar.

Pode ser o caso também de quem vai nadar sem estar em pleno controle de suas capacidades, como quem está sob efeito de bebida alcoólica, por exemplo. Afogamento também pode acontecer em situações corriqueiras, quando a pessoa se desespera por não conseguir respirar tranquilamente e acaba afogando.

Todo mundo já ouviu falar em alguém que se afogou ou quase se afogou. Vamos entrevistá-lo! Veja algumas perguntas:

- 1- Como foi a situação em que você se afogou ou quase se afogou?
- 2- Onde você estava nadando quando se afogou?
- 3- O que você sentiu e pensou quando percebeu que estava se afogando?
- 4- Como você foi socorrido?
- 5- Que lição você aprendeu com a situação?

Anote as respostas e compartilhe com os colegas.

De olho nos menores



Se você tem irmãos menores, já deve ter percebido que é muito comum crianças pequenas colocarem coisas na boca e engolirem sem querer. Só que, dependendo do tamanho do objeto, em vez de engolir, elas ficam engasgadas, acabam se sufocando e podem até ir parar no hospital.

Agora que você entende o perigo de sufocamento, fique sempre de olho na segurança dos menores!

vamos aprender sobre

afogamento e sufocamento



ArcelorMittal



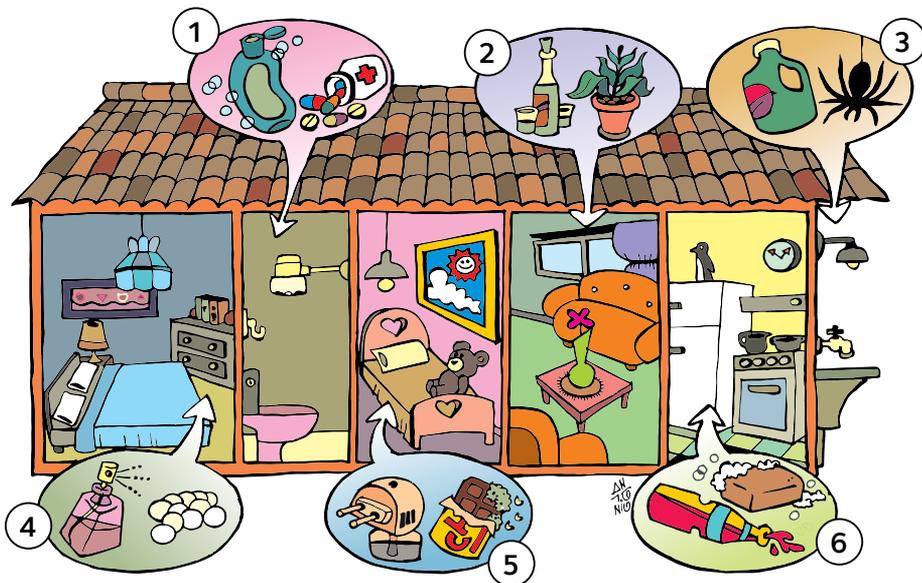
Onde mora o perigo

Observe a casa abaixo e identifique os dois perigos de intoxicação mostrados em cada cômodo. Depois de identificar os riscos da cena, discuta com os colegas e, juntos, listem outros perigos que os vários ambientes de nossa casa podem apresentar sem a gente se dar conta.

1. BANHEIRO

2. SALA

3. ÁREA EXTERNA



4. QUARTO DOS PAIS

5. QUARTO DAS CRIANÇAS

6. COZINHA



Parece inofensivo, mas...

Intoxicação é quando uma substância tóxica é ingerida, inalada ou entra em contato com o organismo, provocando uma série de efeitos adversos, como irritação dos olhos, nariz, garganta, pulmões ou pele, asfixia, anestesia e até a morte.

Como você viu na atividade ao lado, muitas coisas podem ser tóxicas e às vezes a gente nem imagina que elas são capazes de nos fazer mal.

Veja alguns exemplos:

- ☠ Alimento contaminado ou estragado.
- ☠ Medicamentos ingeridos em dose superior à recomendada pelo médico ou não prescritos.
- ☠ Substâncias químicas presentes em produtos de limpeza, inseticidas e fertilizantes.
- ☠ Fumaça e gases.
- ☠ Plantas venenosas.
- ☠ Animais e insetos, como escorpiões, aranhas, cobras, abelhas, lagartos etc.
- ☠ Bebidas alcoólicas.



É importante estar sempre atento ao que a gente usa ou ingere. Lembre-se: mesmo que pareça inofensivo, pode intoxicar.

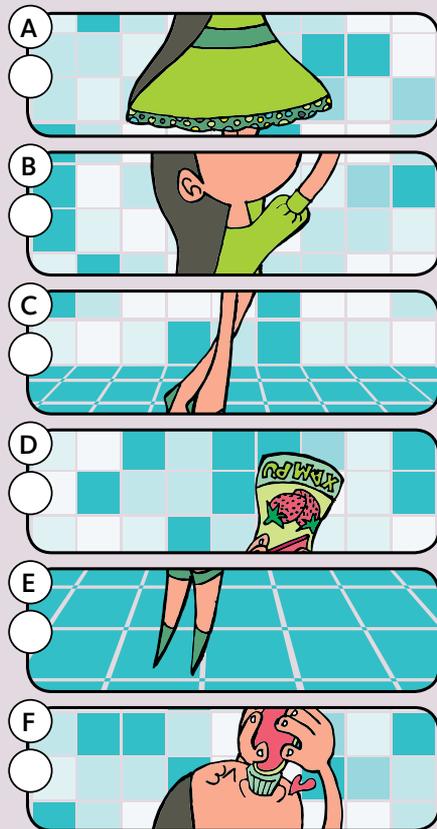
vamos aprender sobre
intoxicação





Qual é a ordem certa?

Encontre a ordem certa das ilustrações à direita para que formem o desenho abaixo. Depois de ordenar, reflita sobre o que a garota da cena está fazendo de errado e qual o perigo que isto pode trazer.



5 erros

Observe a cena ao lado e veja se você é capaz de identificar 5 coisas que podem representar perigo de intoxicação!



Nunca mais!

Certa vez, Gabriel estava sozinho em casa e teve uma baita dor de barriga. Provavelmente, foi porque ele comeu muito biscoito.

Rolando de dor, Gabriel se lembrou de um remédio que sua mãe lhe deu da última vez que ele teve dor de barriga.

— *Ah, vou tomar aquele remédio de novo e a dor vai passar* — pensou.

O garoto correu até o banheiro para pegar o remédio. A dor era tanta que ele tomou uma dose muito maior do que deveria. Gabriel foi ficando zozzo, fraco e... *pof!* ... acabou desmaiando no chão frio.

Por sorte, sua mãe chegou a tempo e correu com o menino para o hospital.

— *Que arrependimento! Eu podia ter morrido. Nunca mais, nunquinha mesmo, eu boto um remédio na boca por conta própria! Nem que eu tenha a pior dor de barriga do mundo... Aguento firme até algum adulto me ajudar.* — decidiu o menino.

Daquela vez Gabriel escapou e aprendeu a lição: **remédio é coisa séria e só os adultos podem mexer com eles.**

vamos aprender sobre
intoxicação





Jogo das 7 diferenças

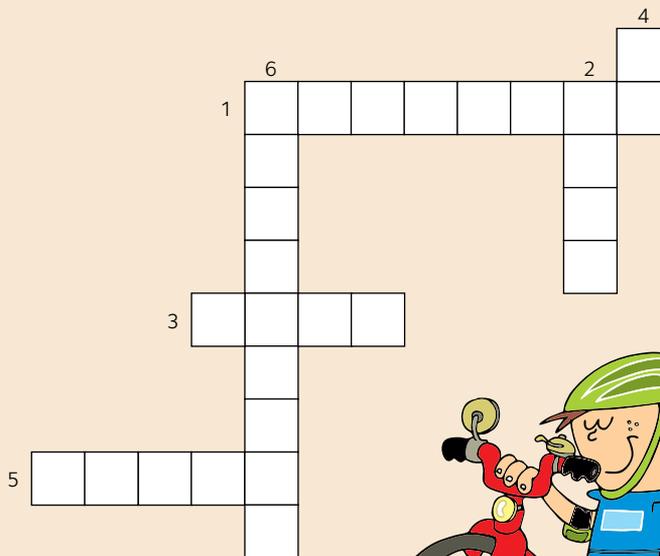
Observe as duas imagens abaixo e encontre 7 diferenças entre elas. Aproveite para discutir sobre as atitudes corretas que todo pedestre deve praticar!



Palavras cruzadas

Complete as palavras cruzadas abaixo e mostre que você é craque em segurança no trânsito.

- 1- Ao andar de bicicleta, devemos sempre usar equipamentos de segurança, como _____, joelheira e cotoveleira.
- 2- No carro, lugar de criança é no banco de _____.
- 3- Devemos sempre olhar para os _____ lados ao atravessar a rua.
- 4- Precisamos ficar atentos aos carros enquanto eles manobram e dão _____.
- 5- Lugar de atravessar a rua é na _____ de pedestre.
- 6- Devemos sempre andar de bicicleta, skate ou patins em locais seguros, como _____, parques e praças.



vamos aprender sobre
perigos no trânsito



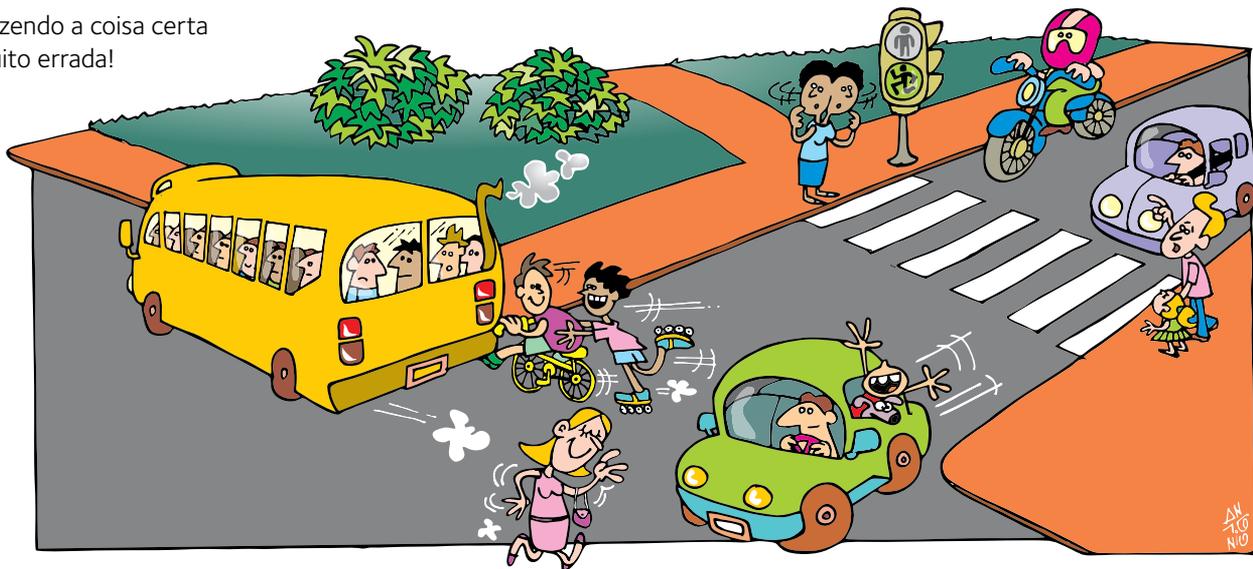


Jogo do certo e do errado

Na cena ao lado, tem gente fazendo a coisa certa e tem gente fazendo coisa muito errada!

Observe bem e veja quantas atitudes corretas e quantos comportamentos perigosos você consegue identificar. Lembre de prestar bastante atenção em todas as pessoas: pedestres, motoristas, passageiros, ciclistas e motociclistas.

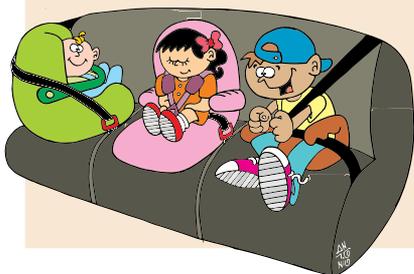
Depois de identificar, discuta com os colegas por que motivo cada ação é segura ou perigosa.



fique
por
dentro

Todos protegidos dentro do carro!

Bebê-conforto, poltrona ou booster: qual e quando usar?



Existem vários tipos de assentos para manter as crianças seguras no carro. A lei brasileira especifica uma idade para cada tipo de cadeirinha:

- » **0 a 1 ano:** bebê-conforto ou poltrona virada para trás.
- » **1 a 4 anos:** poltrona virada para a frente do carro.
- » **4 a 7 anos e meio:** booster (também chamado de assento de elevação) preso no cinto de três pontos do carro.

Mas, em termos de segurança, o que vale mesmo é a altura e o peso da criança, de acordo com o manual de uso do fabricante. Mesmo a lei exigindo o uso de *booster* apenas até os 7 anos e meio, os especialistas recomendam que a criança use o assento de elevação até atingir 1,45 m de altura para garantir que o cinto de três pontos fique bem ajustado. A partir dessa altura, ela já pode utilizar, diretamente, o cinto de segurança. E nunca se esqueça da regra básica: crianças de até 10 anos só no banco de trás!

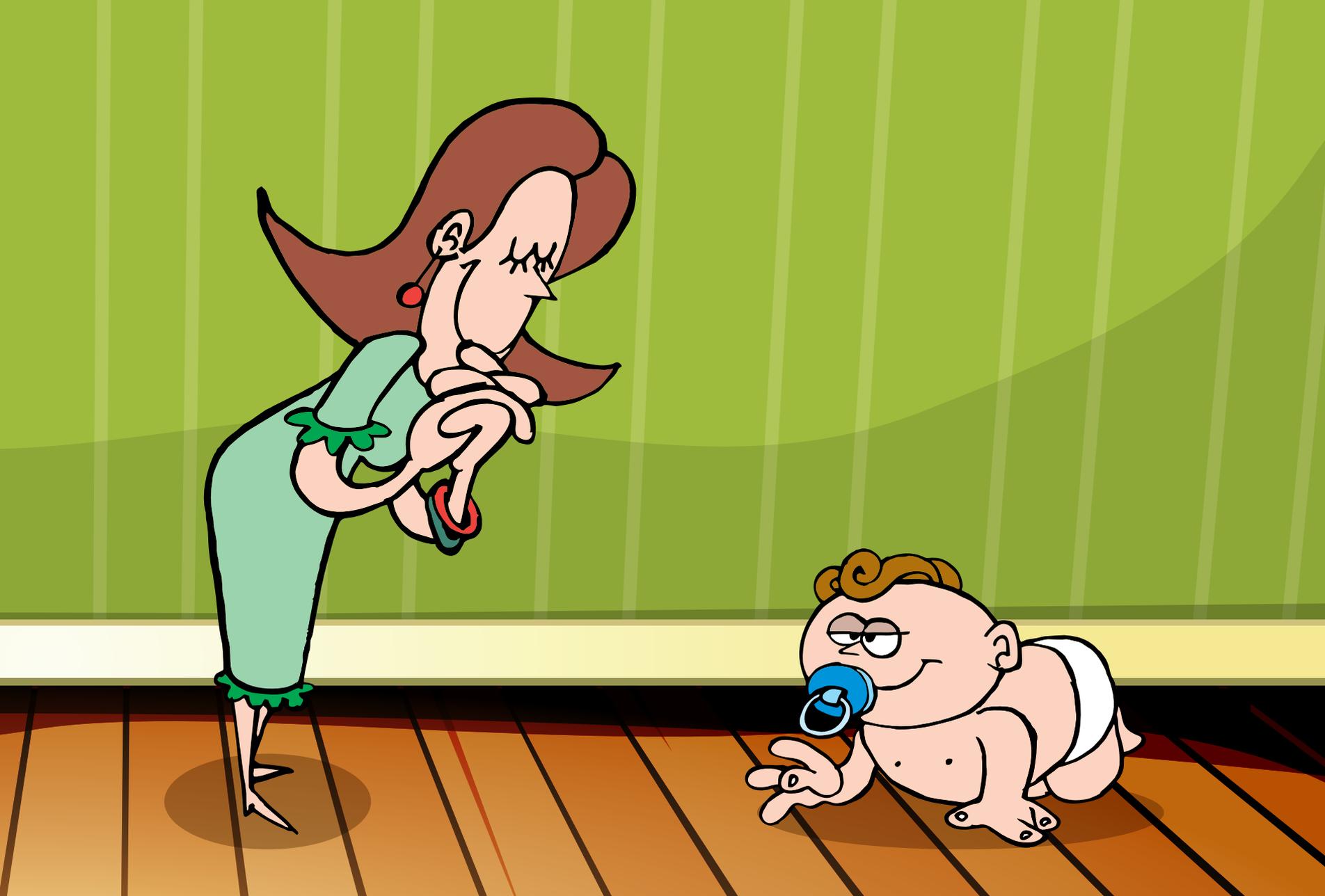
Fonte: brasil.babycenter.com

vamos aprender sobre
perigos no trânsito



ArcelorMittal





Uma vida mais segura é uma vida mais feliz

O projeto **Vida + Segura** se propõe a contribuir para a criação de uma cultura de prevenção de acidentes domésticos, por meio de ações educativas dirigidas a estudantes do 1º ao 5º ano do Ensino Fundamental.

Desenvolvido com filhos de empregados e em escolas públicas dos municípios onde a ArcelorMittal, a Belgo Bekaert Arames e a Belgo-Mineira Bekaert possuem unidades, o **Vida + Segura** está alinhado à Política de Saúde e Segurança do Grupo, que busca trabalhar intensamente rumo ao zero acidente.



www.fundacaoarcelormittal.org.br

© FUNDAÇÃO ARCELORMITTAL | CRIAÇÃO: MONDANA:IB | ILUSTRAÇÕES: ANTÔNIO OLIVEIRA

Belgo Bekaert Arames



BMB - Belgo-Mineira Bekaert

