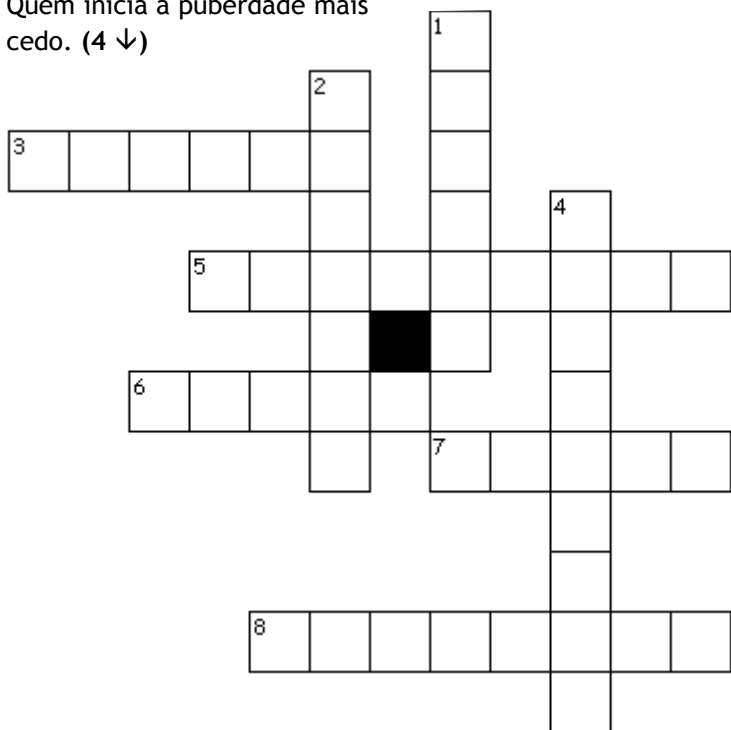


Formação cívica

Nome: _____ N.º: _____ Ano/Turma: _____

1. Lê a página 4 do livro *Sexo e puberdade*, de Louise Spilsbury, e resolve as palavras cruzadas.

- O que tens vindo a fazer desde o dia em que nasceste. (6 →)
- Característica das mudanças. (8 →)
- É nela que se nota mais a tua transformação. (1 ↓)
- Para além de emocional, a mudança também é... (3 →)
- Etapa da vida em que deixas de ser criança. (5 →)
- Faz sentido saber o que se passa com ele. (7 →)
- O que os rapazes começam a fazer na puberdade. (2 ↓)
- Quem inicia a puberdade mais cedo. (4 ↓)



Formação cívica

Nome: _____ N.º: _____ Ano/Turma: _____

2. Lê as páginas 5-6. Coloca as letras na ordem correta para formares palavras relacionadas com a puberdade.

2.1. Copia as letras numeradas para as quadrículas na última linha e desvenda o título de outro livro sobre o assunto.

TECOSNMEIRC
7 10 2

DIDEA
3

RONLMA
1 12

PROCO
5 8 9

HBRAOBUSL
4 15

PÊSOL
6

NUMDAÇA
11 13 14 18 16 17

1 2 3 4 5 6 7 8 9

10 11 12 13 14 15 16 17 18

Formação cívica

Nome: _____ N.º: _____ Ano/Turma: _____

3. Lê a página 8. Nas frases que se seguem, ordenadas de acordo com o texto, há palavras ou expressões trocadas. Sublinha-as e insere as palavras certas na grelha.

- a. O objetivo das alterações é transformar-te num adulto e preparar o teu corpo para a procriação (ter descendentes) quando fores mais velho. (1 ↓)
- b. O que precipita todas as alterações durante a puberdade são as emoções. (3 →)
- c. As hormonas são substâncias químicas responsáveis por muitas das mudanças que ocorrem no cérebro. (2 ↓)
- d. São libertadas pelas glândulas e transportadas pelo sangue para todo o corpo. Quando estás preparado para iniciar a puberdade, a glândula pituitária, uma pequena glândula do tamanho de uma ervilha localizada na base do cérebro, produz e liberta as hormonas do crescimento, que influenciam o crescimento mental e corporal. (4 →)
- e. A glândula pituitária também faz com que as outras glândulas segreguem as hormonas que causam o desenvolvimento dos chamados caracteres sexuais secundários — as alterações externas e internas que irão transformar-te num adulto, rapaz ou mulher. (3 ↓)

1

2

3

4

Formação cívica

Nome: _____ N.º: _____ Ano/Turma: _____

4. Responde e testa o que sabes sobre a puberdade.

1. A puberdade inicia-se quando:

- a) a glândula pituitária envia sinais ao teu corpo para que este produza hormonas sexuais.
- b) inicias o ensino secundário.
- c) comesças a ficar mais alto.

2. Quanto tempo demora a puberdade?

- a) Varia consoante a pessoa.
- b) Um a dois anos.
- c) Termina quando se tem um bebé.

3. O que é o crescimento repentino?

- a) É o crescimento rápido que experiencias durante a puberdade.
- b) É um problema de saúde.
- c) É a competição entre rapazes para ver quem cresce primeiro.

4. Durante a puberdade, um rapaz pode crescer 7 a 12 centímetros:

- a) num ano.
- b) num mês.
- c) numa semana.

5. As hormonas sexuais responsáveis pela puberdade nas raparigas e nos rapazes são:

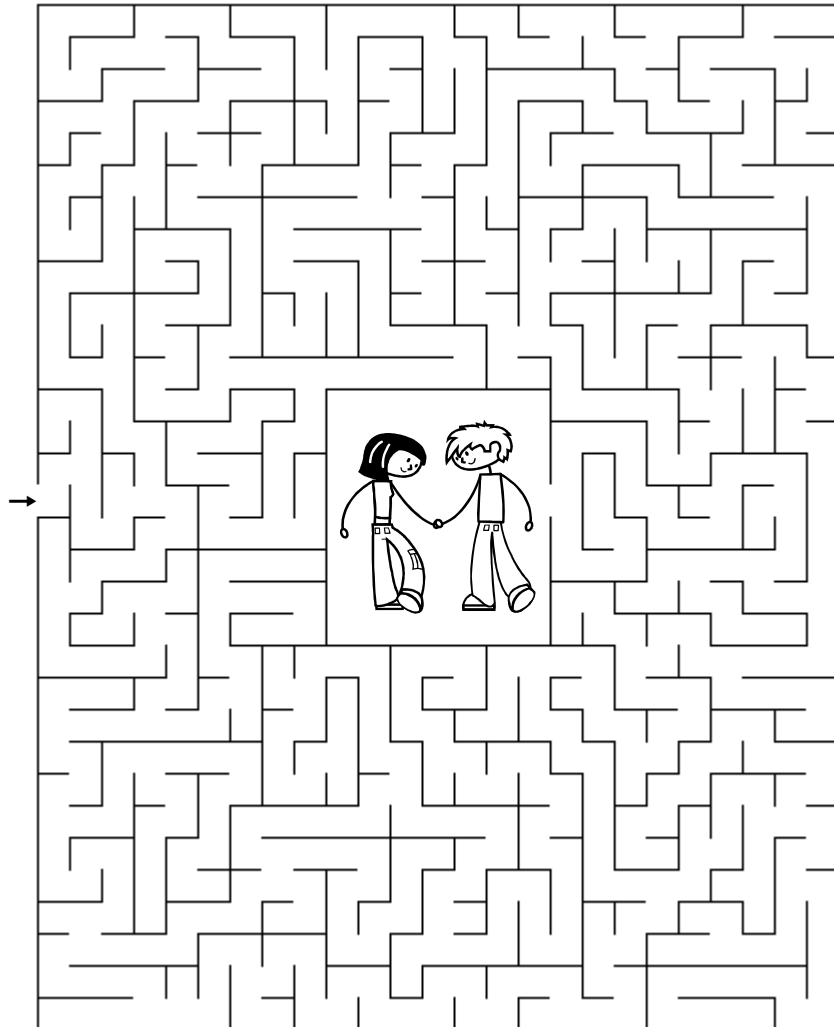
- a) o estrogénio e a testosterona.
- b) as hormonas do crescimento.
- c) os ovários e os testículos.

Confere as respostas na página 61.

Formação cívica

Nome: _____ N.º: _____ Ano/Turma: _____

5. Encontra o caminho para o centro do labirinto.



Formação cívica

Nome: _____ N.º: _____ Ano/Turma: _____

6. Consultem o dicionário e assinalem a definição correta para cada palavra.

ADOLESCÊNCIA

- a) Período entre o início da puberdade e a idade adulta.
- b) Fase em que uma pessoa atinge o seu pleno desenvolvimento.
- c) Primeiro período da vida humana.

AUTOESTIMA

- a) Sentimento de afeto profundo.
- b) Qualidade de quem se basta a si próprio.
- c) Sentimento de dignidade ou respeito que uma pessoa tem por si própria.

HORMONA

- a) Substância proveniente da elaboração de certas glândulas.
- b) Parte inferior do abdómen.
- c) Revestimento externo do corpo humano.

PUBERDADE

- a) Primeiro período da vida humana.
- b) Fase em que uma pessoa atinge o seu pleno desenvolvimento.
- c) Fase entre a infância e a adolescência.

REPRODUÇÃO

- a) Ato ou efeito de segregar.
- b) Função que permite aos seres vivos produzirem outros semelhantes.
- c) Ponto crítico de uma doença.

Formação cívica

Nome: _____ N.º: _____ Ano/Turma: _____

7. Encontra as palavras indicadas abaixo nesta sopa de letras.

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

Amizade

Gravidez

Músculos

Corpo

Higiene

Preservativo

Crescimento

Hormonas

Puberdade

Feminino

Masculino

Sexo

Formação cívica

Nome: _____ N.º: _____ Ano/Turma: _____

8. Lê as páginas 50-51 e assinala Verdadeiro ou Falso.

a. Convidar alguém para sair, apesar de emocionante, nem sempre é fácil.

Verdadeiro Falso

b. Quando estiveres interessado em alguém, podes conquistar a sua confiança falando de assuntos que interessem a ambos.

Verdadeiro Falso

c. Sair com um grupo de amigos não é aconselhável.

Verdadeiro Falso

d. Uma rejeição pode provocar um sentimento de mágoa.

Verdadeiro Falso

e. Quando se gosta de alguém, há apenas uma forma de demonstrar afeto.

Verdadeiro Falso

f. Só deves trocar carícias se for realmente essa a tua vontade.

Verdadeiro Falso

g. Se o outro estiver descontente, não se deve forçar um contacto íntimo.

Verdadeiro Falso