

**PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM JESUS DO ITABAPOANA-RJ**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER**

# **Atividades Orientadoras**



## **Educação de Jovens e Adultos**

### **FASE II**

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA  DATA

NOME:

FASE  CÓDIGO BNCC

**LP**

LÍNGUA PORTUGUESA



**GÊNERO TEXTUAL**  
**CHARGE**

**20 DE NOVEMBRO**  
**DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA**

1



<http://www.blogdofariasjunior.com/2019/11/a-charge-do-dia-consciencia-negra.html>

**DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA...**



2

[WWW.BLOGDOAFM.COM.BR](http://WWW.BLOGDOAFM.COM.BR) [WWW.BLOGDOAFR.COM](http://WWW.BLOGDOAFR.COM)

GAZO

<https://blogdoafm.com.br/charge-consciencia-negra/>

**CHARGE É UM GÊNERO TEXTUAL CUJA INTENCIONALIDADE PRINCIPAL É FAZER UMA CRÍTICA POR MEIO DO HUMOR.**

**01** QUAL É O ASSUNTO TRATADO NAS CHARGES?

- ALIMENTAÇÃO
- CONSCIÊNCIA NEGRA
- RELIGIÃO



**02** OBSERVE AS CHARGES E RESPONDA:

a) QUANDO SE COMEMORA O DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA?

- 20 DE DEZEMBRO     20 DE NOVEMBRO     15 DE NOVEMBRO

b) QUEM SÃO OS PERSONAGENS DA PRIMEIRA CHARGE?

VOVÔ E NETO

MÃE E FILHA

c) DE ACORDO COM A SEGUNDA CHARGE, QUAL É A LUTA MAIS IMPORTANTE?



LUTA POR RIQUEZAS

LUTA PELA IGUALDADE

LUTA PELA LIBERDADE

d) QUAL A PRIMEIRA PALAVRA DA SEGUNDA CHARGE?

**03** CIRCULE O ENCONTRO CONSONANTAL NA PALAVRA ABAIXO.

**NEGRO**



SEPARE AS SÍLABAS



ESCREVA UM NOME PARA CADA LETRA DA PALAVRA NEGRO. PEÇA AJUDA SE NECESSÁRIO.

N \_\_\_\_\_

E \_\_\_\_\_

G \_\_\_\_\_

R \_\_\_\_\_

O \_\_\_\_\_



A PALAVRA É:

## CONSCIÊNCIA

✚ QUAL A PRIMEIRA LETRA? \_\_\_\_\_

✚ QUAL A ÚLTIMA LETRA ? \_\_\_\_\_

✚ QUANTAS CONSOANTES? \_\_\_\_\_

✚ QUANTAS VOGAIS ? \_\_\_\_\_



SEPARE AS SÍLABAS DAS PALAVRAS:

IMPORTANTE

NOVEMBRO

EXISTE

IGUALDADE

CELEBRAR





UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

**MA MATEMÁTICA**



**GEOMETRIA/SISTEMA MONETÁRIO**

**REVISÃO**

**FIGURAS GEOMÉTRICAS**



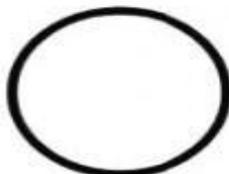
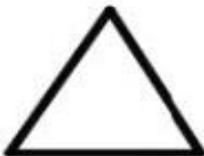
ESCREVA O NOME DE CADA FIGURA GEOMÉTRICA.

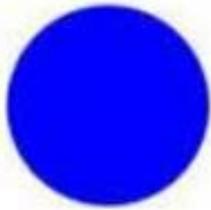
QUADRADO

RETÂNGULO

TRIÂNGULO

CÍRCULO





SEM LADOS  
SEM VÉRTICES



4 LADOS  
4 VÉRTICES



4 LADOS  
4 VÉRTICES



3 LADOS  
3 VÉRTICES



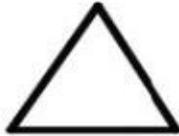
FAÇA A CORRESPONDÊNCIA:

A)



( ) TEM 4 LADOS IGUAIS.

B)



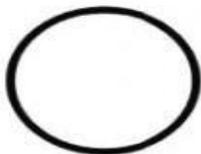
( ) NÃO TEM VÉRTICES.

C)



( ) TEM 3 VÉRTICES.

D)



( ) TEM 2 LADOS IGUAIS  
MAIORES E 2 LADOS  
IGUAIS MENORES.



RESOLVA AS MULTIPLICAÇÕES.

$2 \times 4 = \square$

$2 \times 5 = \square$

$2 \times 2 = \square$

$3 \times 3 = \square$

$3 \times 4 = \square$

$3 \times 2 = \square$

## SISTEMA MONETÁRIO



04

MARIA FOI AO MERCADO E LEVOU UMA NOTA DE (CEM REAIS) PARA FAZER COMPRAS.

OBSERVE OS VALORES DOS PRODUTOS E DEPOIS RESPONDA AS QUESTÕES.



20 REAIS



12 REAIS



8 REAIS



15 REAIS



5 REAIS

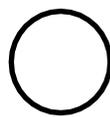
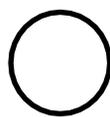
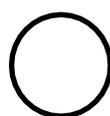
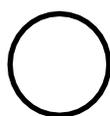
a) SE MARIA COMPRAR TODOS OS PRODUTOS ACIMA, QUANTO ELA PAGARÁ?

CÁLCULO:

RESPOSTA:

b) SOBRARÁ TROCO DOS CEM REAIS? QUANTO ?

c) SE ELA LEVAR SOMENTE O PACOTE DE FEIJÃO E O LITRO DE ÓLEO, QUANTO ELA PAGARÁ ?



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

**CI**

**CIÊNCIAS**



**CORPO HUMANO**

**14 DE NOVEMBRO**

**DIA NACIONAL DE COMBATE À DIABETES**

O QUE É DIABETES?

**DIABETES** É UMA DOENÇA CAUSADA PELA PRODUÇÃO INSUFICIENTE OU MÁ ABSORÇÃO DE INSULINA, HORMÔNIO QUE REGULA A GLICOSE NO SANGUE E GARANTE ENERGIA PARA O ORGANISMO.

A **INSULINA** É UM HORMÔNIO QUE TEM A FUNÇÃO DE QUEBRAR AS MOLÉCULAS DE **GLICOSE (AÇÚCAR)** TRANSFORMANDO-A EM ENERGIA PARA MANUTENÇÃO DAS CÉLULAS DO NOSSO ORGANISMO.

O DIABETES PODE CAUSAR O AUMENTO DA GLICEMIA E AS ALTAS TAXAS PODEM LEVAR A COMPLICAÇÕES NO CORAÇÃO, NAS ARTÉRIAS, NOS OLHOS, NOS RINS E NOS NERVOS. EM CASOS MAIS GRAVES, O DIABETES PODE LEVAR À MORTE.

## DICAS PARA PREVENIR DIABETES



**1. REDUZA O CONSUMO DE AÇÚCAR E CARBOIDRATOS REFINADOS**



**2. SIGA UM PLANO ALIMENTAR COM BAIXA QUANTIDADE DE CARBOIDRATOS**



**3. CONTROLE A PORÇÃO E A QUANTIDADE DO QUE COME**



**4. COMA MAIS ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS**



**5. INSIRA CÚRCUMA NA SUA ALIMENTAÇÃO**



**6. TENHA ATENÇÃO QUANTO AOS NÍVEIS DE VITAMINA D**



7. EVITE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS



8. BEBA BASTANTE ÁGUA



9. INCLUA CHÁ VERDE E CAFÉ NA SUA ROTINA



10. PARE DE FUMAR



11. MODIFIQUE HÁBITOS SEDENTÁRIOS



12. PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS DE FORMA REGULAR



13. PERCA PESO E GORDURA CORPORAL

<https://www.pensenatural.com.br/dicas-para-evitar-diabetes/>

## ATIVIDADES



OBSERVE ACIMA ALGUMAS DICAS PARA PREVENIR DIABETES E RESPONDA.

a) BEBER BASTANTE ÁGUA AJUDA NA PREVENÇÃO?

SIM

NÃO

b) O QUE DEVEMOS **REDUZIR** DA NOSSA ALIMENTAÇÃO?

ALIMENTOS RICOS EM FIBRA.

AÇÚCAR E CARBOIDRATOS REFINADOS.

ALIMENTOS NATURAIS.

c) QUAIS DESSAS DICAS VOCÊ REALIZA EM SEU DIA A DIA? MARQUE COM UM X.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

**LP**

LÍNGUA PORTUGUESA



## ORTOGRAFIA

➤ ANTES DE **P** E **B**, SÓ **M** DEVO ESCREVER!



COMPLETE COM **M** OU **N**. FIQUE DE OLHO NA REGRINHA ACIMA.

NOVE\_\_BRO

I\_\_PORTANTE

CE\_\_TRO

LA\_\_BADA

CA\_\_ÇÃO

PE\_\_SAR

BO\_\_BA

BA\_\_BU

CA\_\_TAR

DE\_\_TE

BO\_\_BEIRO

JA\_\_BO

SEME\_\_TE

E\_\_BLEMA

PIME\_\_TA

MA\_\_DIOCA

ACA\_\_PAR

LI\_\_PEZA



SEPARE AS SÍLABAS.

LAMBADA

LIMPEZA

SEMENTE

PIMENTA

ACAMPAR

CANTAR





UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

II

CÓDIGO BNCC (EF01ER05)

**ER**

**ENSINO RELIGIOSO**



**GRATIDÃO**

**“A gratidão não é apenas uma das maiores virtudes, mas a mãe de todas elas” (Marco Julio Cicerón).**

**25 DE NOVEMBRO**



A GRATIDÃO CONSISTE NA CAPACIDADE DE SABER AGRADECER POR TUDO O QUE TEMOS. DAR GRAÇAS É EXPRESSAR O SENTIMENTO DE GRATIDÃO. DEVERÍAMOS FAZER ISSO DIARIAMENTE. A FALTA DE GRATIDÃO, DE FATO, COM FREQUÊNCIA DESENCADEIA UM SENTIMENTO DE ‘DESCONFORTO’ OU INFELICIDADE COM SI MESMO E COM OS DEMAIS.

A FALTA DE GRATIDÃO, DE FATO, COM FREQUÊNCIA DESENCADEIA UM SENTIMENTO DE ‘DESCONFORTO’ OU INFELICIDADE COM SI MESMO E COM OS DEMAIS.

**III** ENCONTRE NO CAÇA-PALAVRA ABAIXO AS PALAVRAS GRIFADAS.

F	K	O	C	U	A	M	F	A	H	T	I	S	T	R	T	I	C
T	S	A	Ú	D	E	R	T	S	A	I	A	W	T	S	I	H	N
L	H	T	R	E	T	G	H	O	T	I	U	I	M	W	G	C	E
U	N	L	E	M	S	H	A	I	E	H	S	O	G	T	E	T	E
I	Y	O	D	E	A	W	S	Y	I	D	O	L	T	E	N	U	N
A	M	S	W	A	N	F	A	M	Í	L	I	A	M	O	R	R	D
C	A	S	A	T	A	F	L	O	A	I	H	M	R	T	N	E	D
J	Y	L	E	O	E	L	V	T	N	O	E	I	E	E	T	I	L
O	E	O	T	D	R	S	A	K	H	S	I	G	O	I	H	P	T
A	E	Y	E	U	T	O	Ç	C	E	E	C	O	A	P	R	S	T
S	T	T	N	P	H	I	Ã	W	E	E	L	S	S	E	A	V	T
A	L	I	M	E	N	T	O	S	I	U	D	A	E	I	Y	I	A

GRAÇAS TE DOU SENHOR, PELO ALIMENTO, PELA CASA, PELA FAMÍLIA, POR MEUS AMIGOS, POR MINHA SAUDE, POR TUDO QUE CRIOU, POR SEU IMENSO AMOR E POR ME DAR A SUA SALVAÇÃO.



## Desafio: 7 dias de gratidão



**Dia 1:** *Escreva 3 coisas pelas quais você é grat@ diariamente.*



**Dia 2:** *Valorize os fracassos que te fizeram mais forte.*



**Dia 3:** *Faça uma lista de todas as suas conquistas.*



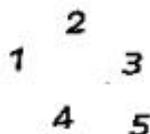
**Dia 4:** *Comemore uma das suas conquistas.*



**Dia 5:** *Chame alguém apenas para perguntar como está o seu dia.*



**Dia 6:** *Pense em algo positivo que você pôde tirar de uma situação ruim.*



**Dia 7:** *Escreva 5 coisas que você goste em você mesm@.*

Eu sou muito grato por:

---

---

---

Minhas conquistas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

O que eu mais gosto em mim é:

---

---

---

---

---

---

