

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

Atividades Orientadoras



Educação de Jovens e Adultos

FASE IV

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE **IV e V**

CÓDIGO BNCC

LP

LÍNGUA PORTUGUESA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Emagrecer com saúde

Emagrecer é um processo lento, mas não impossível. Para perder peso com saúde, não podemos sair ansiosamente atrás de qualquer dieta “milagrosa” que nos restringe a alimentação a poucas calorias. Perder peso é adotar um estilo de vida saudável, por isso o melhor é procurar a ajuda de um nutricionista que elabore um cardápio que o ajude a eliminar somente as gordurinhas e não sua saúde!

Nosso corpo, para se manter saudável, necessita de alguns cuidados especiais, sendo a alimentação um deles. A boa alimentação contribui para a boa saúde. Entende-se por, saúde “o estado de completo de bem-estar físico, mental e social do indivíduo, e não apenas a ausência de doenças”.

A nutrição é a ciência que estuda os alimentos e suas relações com a saúde.

O bom estado nutricional é responsável pelo bom funcionamento do organismo, contribuindo para a saúde e prevenindo doenças.

Um indivíduo bem alimentado tem mais e melhor humor, o que colabora para seu equilíbrio emocional, melhorando seu ajustamento social.



ATIVIDADE



01 De acordo com o texto, o que é saúde?

02 Qual é o título do texto?

03 Você acha que para emagrecer é só “fechar a boca”? Justifique.

04 Segundo o texto, o que se deve fazer para perder peso com saúde?

05 Complete os espaços em branco nas frases abaixo, que estão de acordo com o texto.

O bom estado é responsável pelo bom funcionamento do organismo, contribuindo para a saúde e prevenindo doenças.

Um indivíduo bem alimentado tem mais e melhor , o que colabora para seu equilíbrio emocional, melhorando seu ajustamento social.

06 Marque as frases corretas de acordo com o texto.

- () As chamadas dietas “milagrosas” prejudicam a saúde do indivíduo que as pratica.
- () A adequada alimentação atua na prevenção de doenças.
- () O indivíduo saudável é aquele que não apresenta doenças.

Observe o caça-palavras silábico, encontre as palavras com **LH** e depois separe as sílabas dessas palavras, classificando-as quanto ao número de sílabas.

MA	A	ME	FE	SE	RE	CI	SA
JU	LHO	RA	ZU	BU	PO	TE	CE
CA	NE	MA	ES	PE	LHO	A	TI
FU	BI	LHE	TE	SU	CU	BE	MI
DA	PA	TE	QUE	O	RE	LHU	DO
BO	LHA	VA	TI	FA	ZI	DO	CI
MA	ÇO	PE	XU	CO	PA	PU	CA
VE	LHI	CE	ZE	E	BU	FO	LHA
NA	QUI	O	RE	LHI	NHA	ÇO	ZA
XO	SI	BU	QUA	NHO	ÇU	FI	ZI



Palavra	Separação silábica	Classificação quanto ao número de sílaba (marque um X)			
		Monos sílaba 1 sílaba	Dissílaba 2 sílabas	Trissílaba 3 sílabas	Polis sílaba 4 ou mais sílabas
Repolho					
Orelhudo					
Alho					
Bilhete					
Julho					
Velhice					
Espelho					
Bolha					
Orelhinha					
Coelhinho					
Palhaço					
Abelhudo					
Folha					
Ramalhete					
Calha					



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE **IV e V**

CÓDIGO BNCC EF02MA18, EF04MA01, EF04MA02, EF04MA03

MA

MATEMÁTICA

Calendário e Numerais

Agosto
2022
Festa de Agosto

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

14 - Dia dos Pais
15 - Festa de Agosto
22 - Folclore brasileiro

Folclore BRASILEIRO

01 Observe o calendário e responda as questões a seguir.

A Quantos dias faltam para a Festa de Agosto?

B O que será comemorado no dia 14 de agosto?

C Quantas semanas completas tem o mês de agosto?

E Dona Maria faz aniversário no dia 25 de agosto. Em que dia da semana vai cair esse dia?

D Quantos dias úteis tem o mês de agosto? Lembrando que dia 15 é feriado municipal.

F Dona Maria tem que tomar 7 dias de antibiótico que o médico receitou. Ela iniciou no dia 5 de agosto. Em que dia a dona Maria vai terminar de tomar o medicamento?

O sistema indo-arábico é um sistema decimal, ou seja, os agrupamentos dos números são feitos de 10 em 10. É também um sistema posicional, ou seja, um determinado algarismo tem valores diferentes dependendo em que posição ele ocupa em um número.

Vamos iniciar recordando que os números são compostos por unidades (u), dezenas (d), centenas (c), unidade de milhar (um), dezenas de milhar (dm), centenas de milhar (cm), e assim por diante.

Por exemplo, vamos observar a composição do número **469**:

4 6 9

CENTENAS DEZENAS UNIDADES

4 CENTENAS 4×100 $100 + 100 + 100 + 100$ 400	6 DEZENAS 6×10 $10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10$ 60	9 UNIDADES 9
---	--	------------------------

$400 + 60 + 9 = 469$

$4 \text{ CENTENAS} + 6 \text{ DEZENAS} + 9 \text{ UNIDADES} = 469$

Observe agora a composição do número **603**:

6 0 3

CENTENAS DEZENAS UNIDADES

6 CENTENAS 6×100 $100 + 100 + 100 + 100 + 100 + 100$ 600	0 DEZENAS 0	3 UNIDADES 3
---	-----------------------	------------------------

$600 + 3 = 603$

$6 \text{ CENTENAS} + 3 \text{ UNIDADES} = 603$



ATIVIDADE

02 Componha os números abaixo completando o quadro valor de lugar conforme o exemplo.

CM	DM	UM	CENTENA	DEZENA	UNIDADE
		4	4	0	3

A 7 centenas de milhar, 6 dezenas de milhar, 3 unidades de milhar, 1 centena, 2 dezenas e 8 unidades.

CM	DM	UM	CENTENA	DEZENA	UNIDADE

B 8 dezenas de milhar, 2 unidades de milhar, 5 centenas, 3 dezenas.

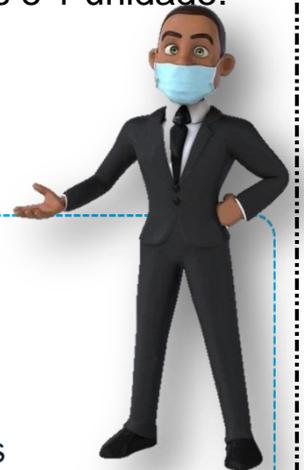
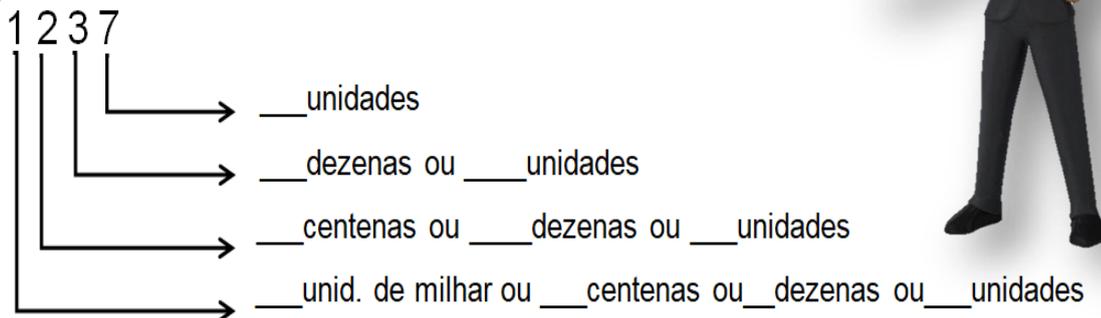
CM	DM	UM	CENTENA	DEZENA	UNIDADE

C 1 centena de milhar, 5 dezenas de milhar, 3 centenas, 2 dezenas e 1 unidade.

CM	DM	UM	CENTENA	DEZENA	UNIDADE

03 Complete.

Numa Escola Municipal foram matriculados 1.237 alunos.



04 Responda a cruzadinha

- 1 - Quantas unidades há em 8 dezenas?
- 2 - Quantas dezenas há em 2 centenas?
- 3 - Quantas centenas há em 6 milhares?
- 4 - Quantas centenas há em 2 milhares?
- 5 - Quantas unidades há em 9 dezenas?
- 6 - Quantas dezenas há em 10 centenas?
- 7 - Quantas unidades há em 4 dezenas?
- 8 - Quantas centenas há em 7 milhares?

05 Efetue as adições e subtrações e depois encontre o resultado no diagrama.

A

$$\begin{array}{r} 4.502 \\ + 985 \\ \hline \end{array}$$

B

$$\begin{array}{r} 450 \\ + 209 \\ \hline \end{array}$$

C

$$\begin{array}{r} 7.918 \\ + 980 \\ \hline \end{array}$$

D

$$\begin{array}{r} 9.865 \\ - 5.273 \\ \hline \end{array}$$

E

$$\begin{array}{r} 805 \\ - 267 \\ \hline \end{array}$$

F

$$\begin{array}{r} 5.864 \\ - 2.531 \\ \hline \end{array}$$

06 Pinte de acordo com a legenda:

• Adição

AZUL

• Subtração

AMARELO



5.487	3.500	2.489	5.874
478	714	174	1.850
11.520	10.700	14.198	14.891
4.592	6.870	3.754	4.295
835	538	385	578
2.222	3.303	3.333	3.154

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE **IV e V**

CÓDIGO BNCC

CI

CIÊNCIAS



NUTRIÇÃO



O tipo de alimento que ingerimos depende do ambiente (natural, social e cultural) em que vivemos. É natural que pessoas que vivam às margens dos rios ou no litoral tenham o peixe, muitas vezes, como um de seus principais alimentos.



Por outro lado, quem vive em sítios ou fazendas, longe de rios ou do mar, costuma plantar, bem como criar animais (aves, vacas, cabras etc.) que lhes servem de alimento. As crenças ou costumes também influem na alimentação. Algumas pessoas, por exemplo, não comem carne.



Glicídios, lipídios, proteínas, vitaminas, sais minerais são os nutrientes encontrados nos alimentos. Eles são necessários para que o organismo possa crescer e desempenhar bem suas funções: circulação do sangue, batimentos do coração, locomoção etc. Podem ser classificados, de acordo com sua função, em três grupos:

Energéticos: constituem fonte de energia para o organismo;

Construtores ou estruturais: reparam perdas e permitem o crescimento;

Reguladores: controlam as atividades do organismo.

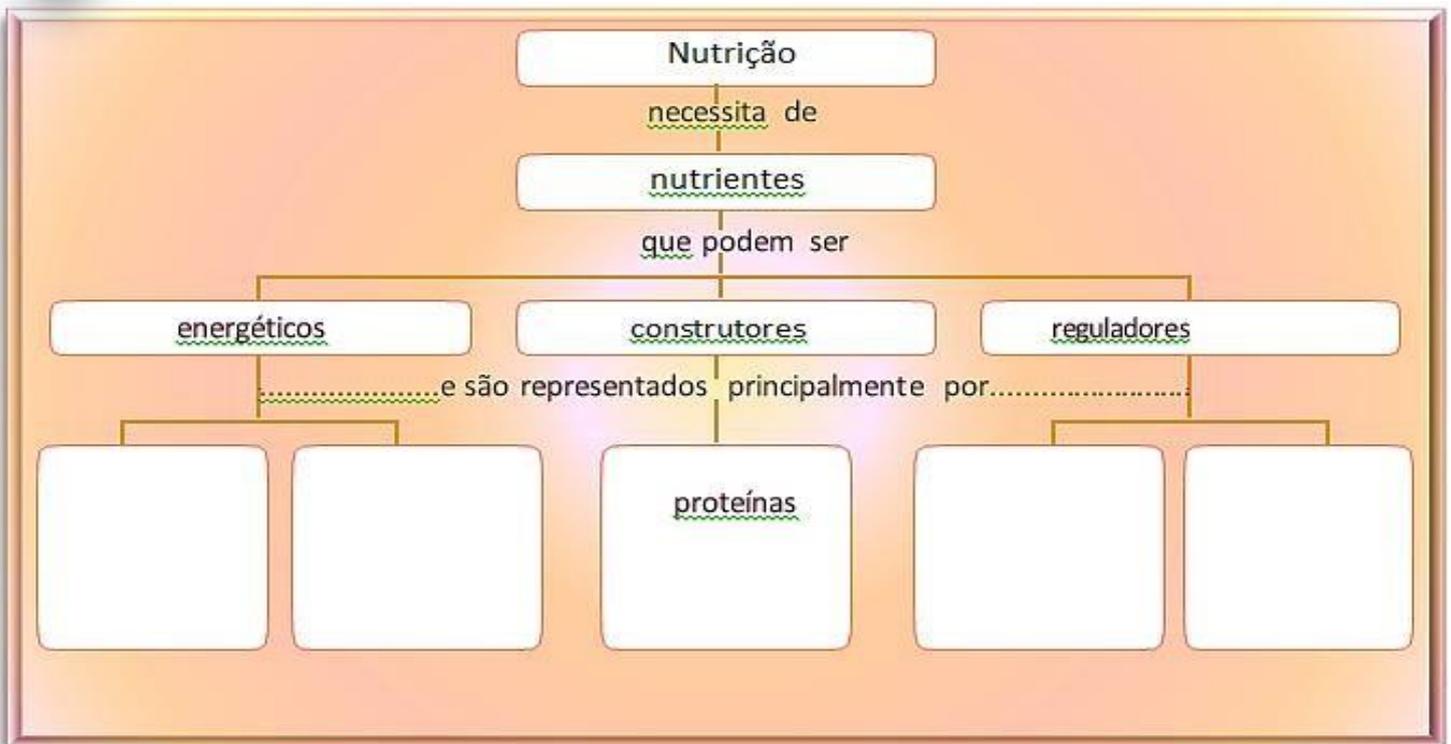


Além dos nutrientes, necessitamos de água para sobreviver. A água dissolve e capta substâncias que participam de reações vitais para o funcionamento do nosso organismo. É por esse motivo que uma pessoa desidratada (com deficiência de água no organismo) pode até morrer.



ATIVIDADE

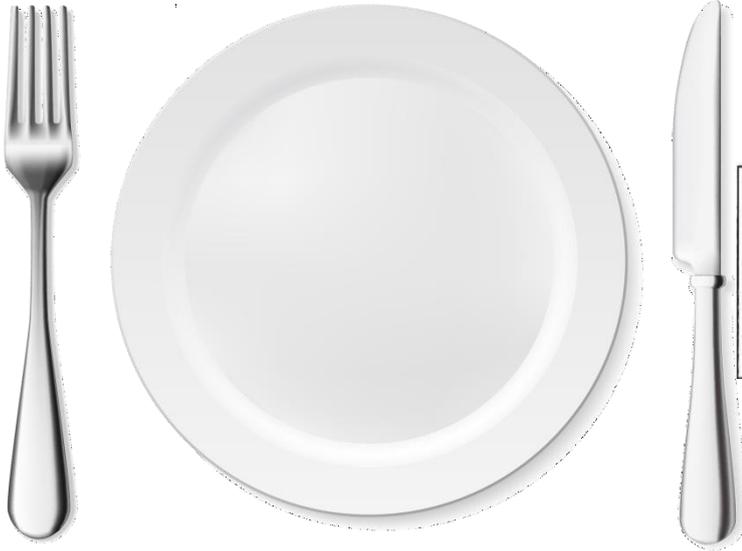
01 Complete o quadro abaixo com os nutrientes encontrados nos alimentos.



02 Escreva um exemplo de como as crenças e costumes influenciam na alimentação das pessoas.

03 Leia o nome dos alimentos e escreva dentro do prato o que você mais gosta de comer no almoço.

ARROZ	SALADA DE ALFACE	FIGADO	CARNE COZIDA
FEIJÃO	CHUCHU	MACARRÃO	BATATA FRITA
BIFE	ANGU	ABÓBORA	BATATA COZIDA
FRANGO	FEIJOADA	COUVE	OVO



Os alimentos são essenciais à manutenção da vida. Eles são os responsáveis pelo fornecimento da energia necessária a todas as atividades diárias: andar, trabalhar, comer, dormir, falar, correr, etc. Uma pessoa não consegue viver sem alimentar-se. Em alguns dias ela morre de inanição.

“Quanto mais colorido o prato, mais saudável ele é”, dizem os nutricionistas. Uma boa alimentação requer a combinação de uma série de nutrientes para que o organismo possa desempenhar bem suas diferentes funções. Esses nutrientes são as proteínas, os carboidratos (lipídios e glicídios e gorduras), as vitaminas e os sais minerais, além da água.

04 Na sua opinião, em que consiste uma alimentação saudável?

05 Você considera a sua alimentação saudável? Sim Não

06 Você consome muitos alimentos fritos e gordurosos? Sim Não

07 O que pode acontecer com a saúde ao comer muitos alimentos gordurosos e fritos?

08 Você tem o hábito de comer frutas, verduras e legumes? E acha importante consumi-los? Por quê?

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE **IV e V**

CÓDIGO BNCC EF03GE05, EF03GE01, EF04GE04

GE

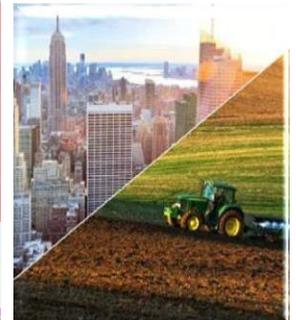
GEOGRAFIA

Campo e cidade



O espaço rural e o espaço urbano apresentam paisagens diferentes. Apesar disso, há entre eles uma relação de interdependência. A imagem ao lado, retrata a produção de cana-de-açúcar, uma atividade rural que envolve setores predominantes nas cidades, como o comércio e a indústria.

Os municípios, em geral, são formados por uma área rural, denominada campo, e por uma área urbana, também conhecida como cidade. A maior parte dos alimentos que consumimos é produzida no campo. Contudo, além da produção de alimentos, as áreas rurais fornecem matérias-primas para as indústrias e abrigam outras atividades, como o turismo rural e as reservas de proteção ambiental.



As principais atividades econômicas desenvolvidas nas áreas rurais são a agricultura, a pecuária e o extrativismo.

A agricultura caracteriza-se pelo cultivo da terra visando principalmente à produção de alimentos.

A pecuária é a atividade na qual se pratica a criação de animais, os quais são destinados principalmente à produção de alimentos e de matéria-prima para a indústria.

Extrativismo é a atividade de coleta de recursos da natureza.

A coleta de frutos nativos, a retirada de árvores para aproveitamento da madeira e a extração de petróleo e outros minérios são exemplos de atividade extrativista.





A indústria, o comércio e a prestação de serviços são as principais atividades econômicas nas áreas urbanas.

ATIVIDADE

01 Relacione as palavras com as figuras.

1

Zona urbana

2

Zona rural



Figura 1 Pousada Boa Vista - CALHEIROS



Figura 2 Parque Municipal Sabiá Laranjeira - ROSAL



Figura 3 Bom Jesus do Itabapoana - Centro



Figura 4 Cooperativa de Laticínio

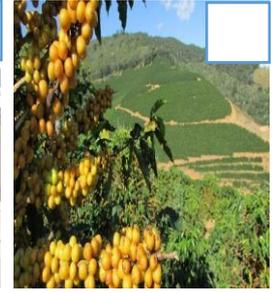
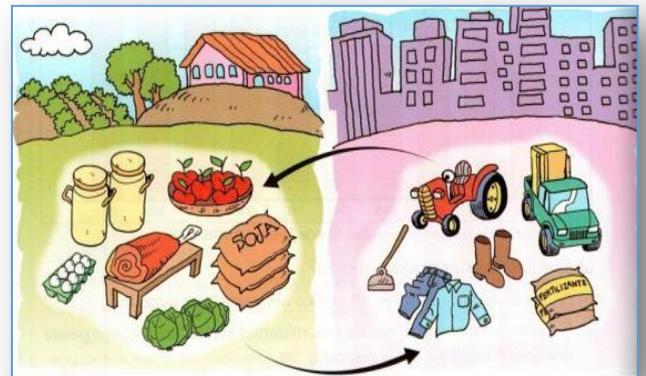


Figura 5 Fazenda de café - Parte alta de Bom Jesus

02 Sobre a interdependência da cidade e do campo, responda.

A Que produtos o campo fornece para a cidade?



B E a cidade, que produtos fornece ao campo?

C Além de produtos, o que mais a cidade fornece ao campo?

03

Qual é o nome da atividade de coleta de recursos da natureza?

04

Complete.

A

A atividade na qual se pratica a criação de animais é a

B

A caracteriza-se pelo cultivo da terra.

C

Os municípios em geral são formados por uma área rural, denominada

e por uma área urbana, também conhecida como

05

Quais são as principais atividades econômicas nas áreas urbanas?

06

Observe a imagem, leia a legenda e responda.



ILUSTRAÇÕES: IMAKOUTING

Luiza foi à quitanda de Seu Daniel e comprou um pacote de macarrão e tomates.

A

Quais mercadorias estão sendo comercializadas?

B

Em que estabelecimento comercial elas estão sendo vendidas?

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

IV e V

CÓDIGO BNCC

EF01ER05, EF01ER06

ER ENSINO RELIGIOSO

Saúde mental



A saúde mental vai além da ausência de transtornos mentais, pois é caracterizada por um estado de bem-estar no qual uma pessoa é capaz de apreciar a vida, trabalhar e contribuir para o meio em que vive ao mesmo tempo em que administra suas próprias emoções.

Em palavras simples, isso quer dizer conseguir lidar tanto com sentimentos positivos, como alegria, amor e coragem, como com os negativos, como tristeza, ciúmes e frustrações.

Saúde mental: Dicas



1ª dica

- **Faça amigos**



2ª dica

- **Leia bons livros**



3ª dica

- **Faça alguma atividade física**



4ª dica

- **Planeje seu dia**



Sorria...
Depois a gente
acha o motivo

5ª dica

- **Sorria**



6ª dica

- **Prefira alimentos saudáveis**



7ª dica

- Planeje seu futuro, mas desfrute do seu presente



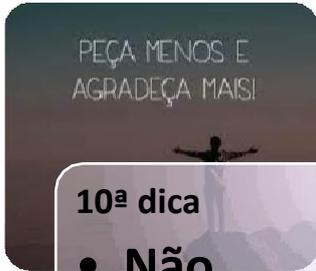
8ª dica

- Estabeleça objetivos



9ª dica

- Não guarde mágoa, perdoe.



10ª dica

- Não reclame, agradeça.



11ª dica

- Desenvolva sua espiritualidade



12ª dica

- Ame-se e ame.

ATIVIDADE

01 Encontre no diagrama as palavras que estão em destaque no quadro ao lado.

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

- EMOÇÕES
- SENTIMENTOS
- EXCESSO
- RELAXAMENTO
- PLANOS
- GOSTA
- PENSAMENTOS
- ATIVIDADES
- EXERCITE
- CÉREBRO
- LEITURAS

02 O que é saúde mental?

[Empty rounded rectangular box for answer]

03 Qual das dicas sobre saúde mental você ainda não consegue realizar?

[Empty rounded rectangular box for answer]

04 Preencha a cruzadinha completando com as dicas sobre saúde mental.

1) Não guarde mágoa,....

1) [Crossword grid: 6 squares]

2) Estabeleça.....

2) [Crossword grid: 7 squares]

3) Não reclame,

3) [Crossword grid: 8 squares]

4) Desenvolva sua....

4) [Crossword grid: 12 squares]

5) Prefira alimentos....

5) [Crossword grid: 8 squares]

6) Faça....

6) [Crossword grid: 7 squares]

7) Leia bons....

7) [Crossword grid: 6 squares]

8) Faça alguma atividade....

8) [Crossword grid: 6 squares]

9) Desfrute do seu....

9) [Crossword grid: 6 squares]

10) Ame-se e

10) [Crossword grid: 4 squares]

11) Planeje seu....

11) [Crossword grid: 4 squares]

12) O mesmo que ria...

12) [Crossword grid: 6 squares]

NÃO BASTA SOMENTE CUIDAR DO CORPO PARA SE TER BOA SAÚDE. É PRECISO CUIDAR DA MENTE TAMBÉM, PASSEANDO, LENDO BONS LIVROS, APRECIANDO A NATUREZA, ETC.

