

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

# **Atividades Orientadoras**



## **Educação de Jovens e Adultos**

### **FASE I**

UNIDADE ESCOLAR:

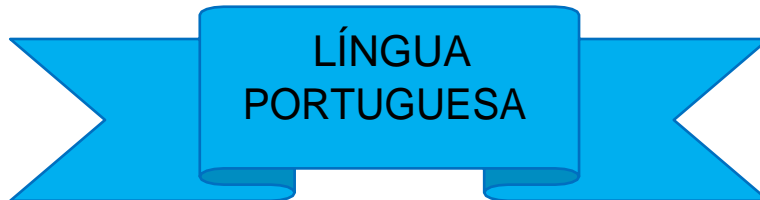
PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE  |

CÓDIGO BNCC



**LÍNGUA  
PORTUGUESA**

1- LEIA A QUADRINHA ABAIXO: (PEÇA AJUDA SE PRECISAR).

UMA BOCA BEM SAUDÁVEL  
DEIXA BOM HÁLITO NO AR  
E O BICHINHO DA CÁRIE  
NÃO VAI QUERER NELA FICAR!



(ROGÉRIA ARAÚJO)

2- O TEXTO ACIMA É UM:

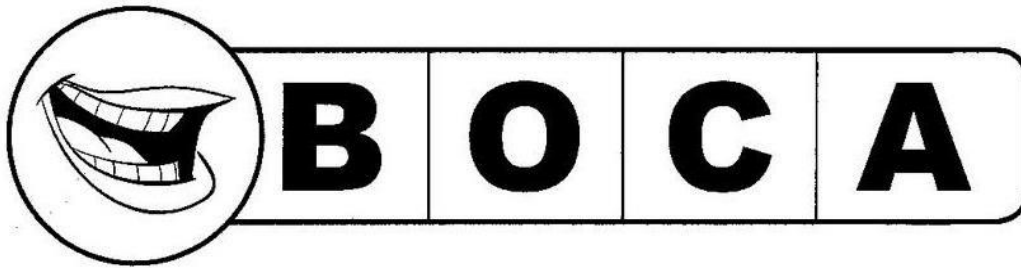
- ( ) CONTO DE FADAS                      ( ) ROMANCE  
( ) POEMA                                      ( ) MITO

3- COMPLETE O QUADRO ABAIXO.

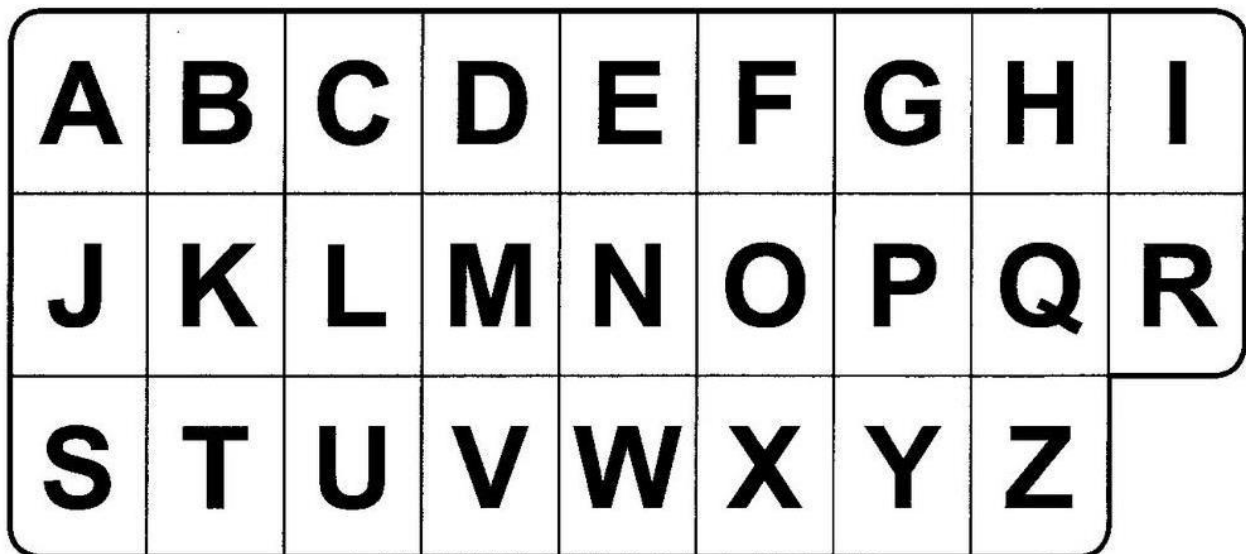


PALAVRA	<b>DENTES</b>					
LETRAS						
SÍLABAS						
PALAVRA						

4- LEIA A FICHA ABAIXO.



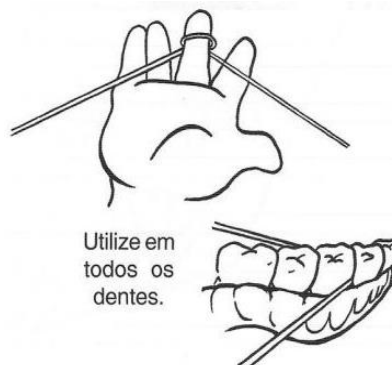
5- CIRCULE NO ALFABETO AS LETRAS QUE VOCÊ PRECISOU PARA FORMAR A PALAVRA DA FICHA ACIMA.



### ESCOVAÇÃO E FIO DENTAL

ESCOVE, NO MÍNIMO, TRÊS VEZES POR DIA, COM CREME DENTAL COM FLÚOR POR, NO MÍNIMO, DOIS MINUTOS, PRINCIPALMENTE DE MANHÃ, APÓS COMER E ANTES DE DORMIR.

UTILIZE O FIO DENTAL TODOS OS DIAS – GERALMENTE ANTES DE IR DORMIR.



6- ENCONTRE, NO CAÇA-PALAVRAS, AS PALAVRAS DO QUADRO ABAIXO QUE FAZEM PARTE DA HIGIENE BUCAL.

**CREME DENTAL**

**DENTISTA**

**FIO DENTAL**

**ESCOVA**



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



7- LIGUE AS PALAVRAS IGUAIS.

BOCA

creme dental

FIO DENTAL

dentista

DENTISTA

fio dental

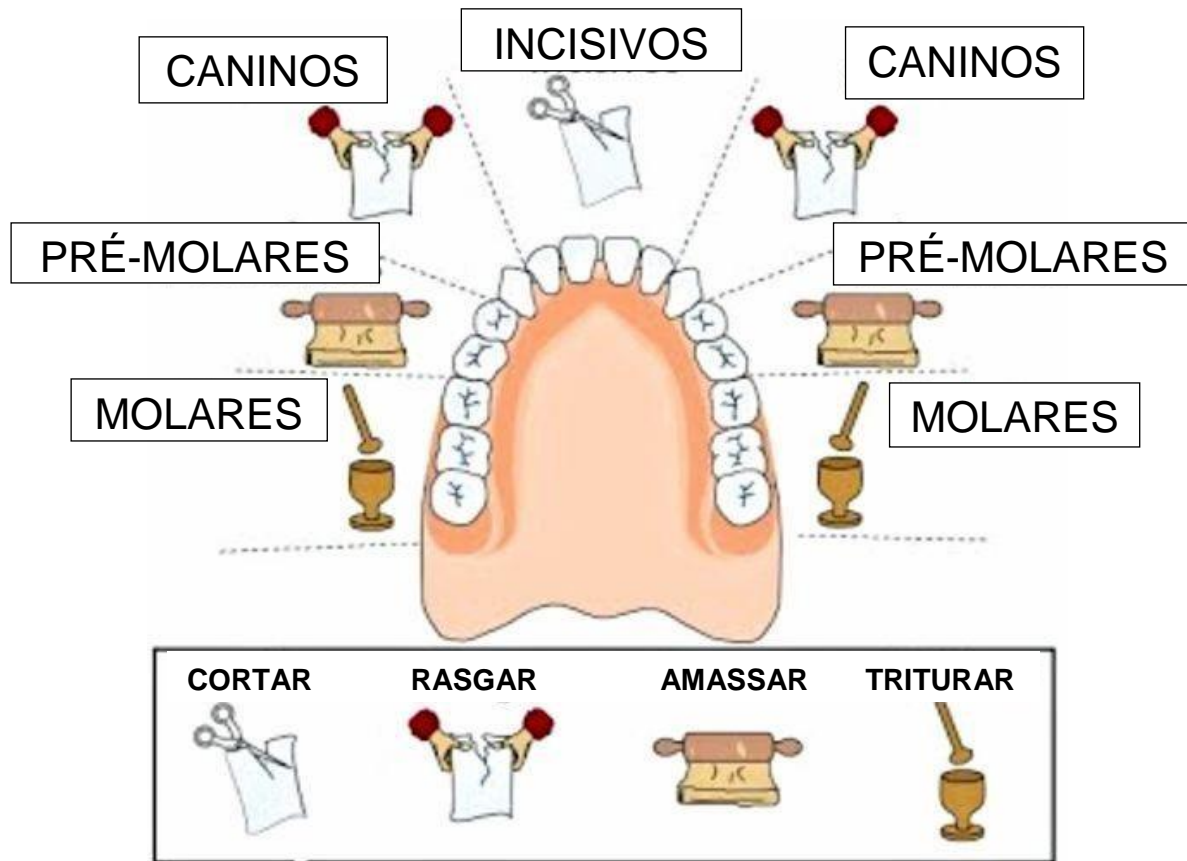
ESCOVA

boca

CREME DENTAL

escova

8- OBSERVE A GRAVURA ABAIXO E RESPONDA:



TEMOS QUATRO TIPOS DE DENTES.

ESCREVA A FUNÇÃO DE CADA UM ABAIXO.

a) OS **CANINOS** SERVEM PARA \_\_\_\_\_ OS ALIMENTOS.

b) OS **MOLARES** SERVEM PARA \_\_\_\_\_ OS ALIMENTOS.

c) OS **PRÉ-MOLARES** SERVEM PARA \_\_\_\_\_ OS ALIMENTOS.

d) OS **INCISIVOS** SERVEM PARA \_\_\_\_\_ OS ALIMENTOS.

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

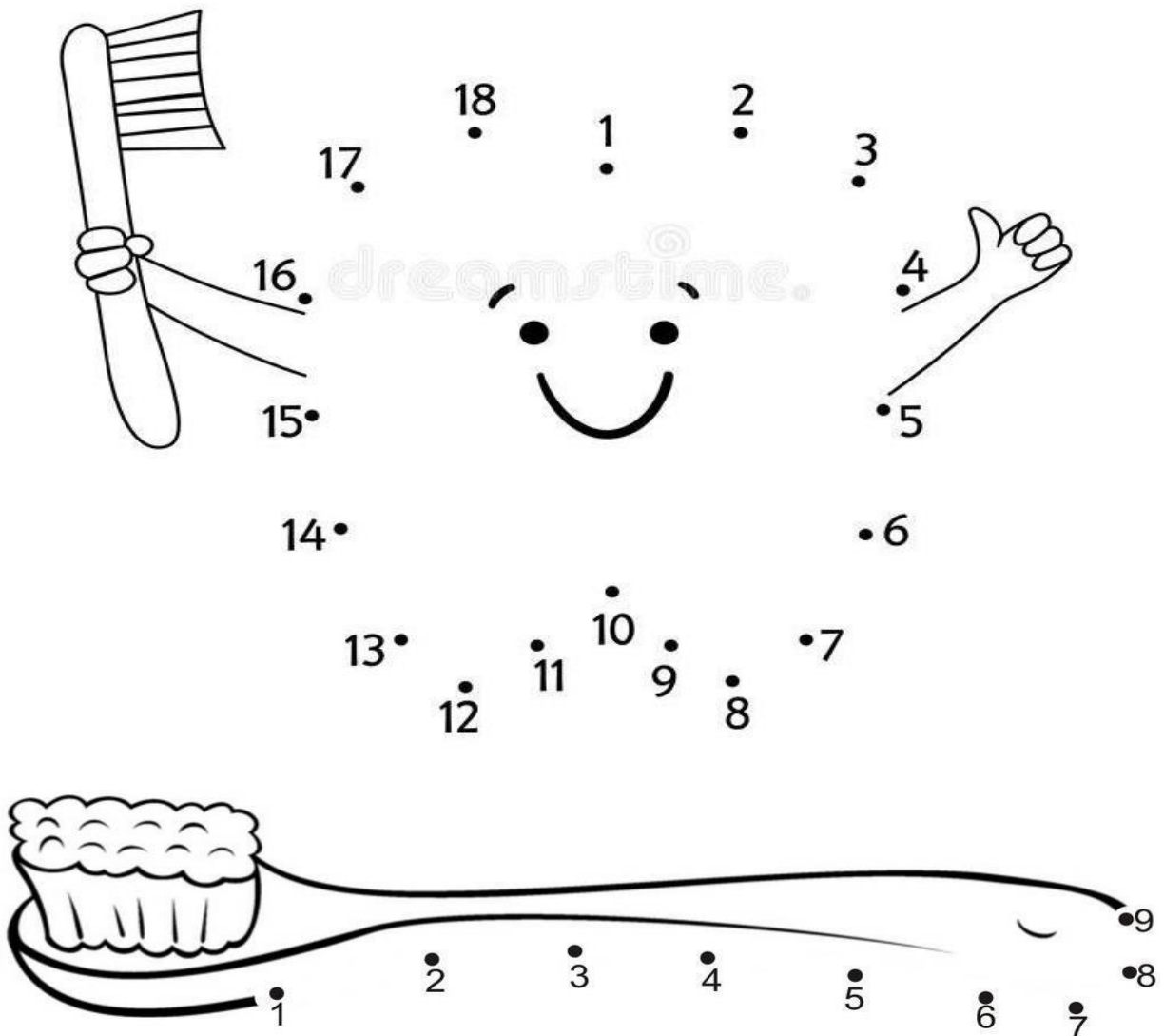
NOME:

FASE

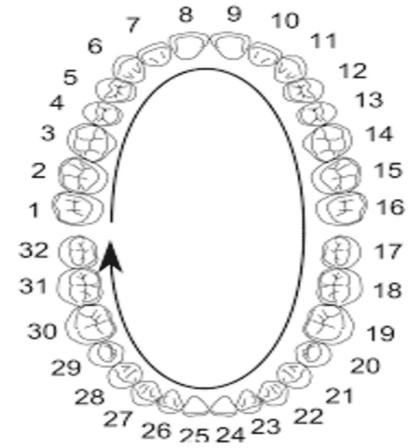
CÓDIGO BNCC

# MATEMÁTICA

1- LIGUE OS PONTOS DA SEQUÊNCIA NUMÉRICA ABAIXO PARA FORMAR O DESENHO.



2- SENHOR JOÃO É UM ADULTO QUE NUNCA ARRANCOU NENHUM DENTE. ELE TEM 32 DENTES. SE ELE ARRANCAR 12, FICARÁ COM QUANTOS DENTES?



32
- 12

SENHOR JOÃO FICARÁ COM \_\_\_\_\_ DENTES.

3- A ÁGUA É MUITO IMPORTANTE PARA A VIDA NO NOSSO PLANETA. PRECISAMOS PRESERVÁ-LA.

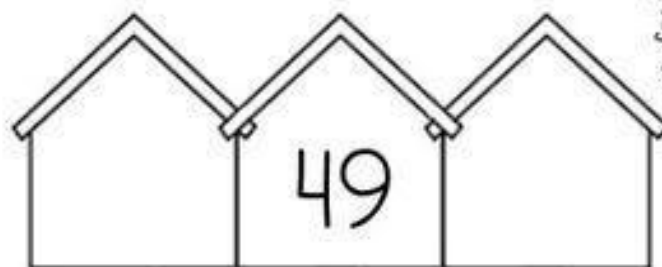
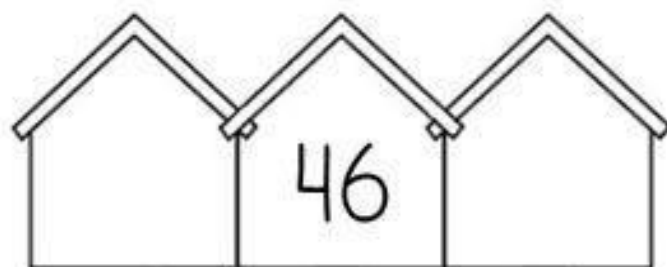
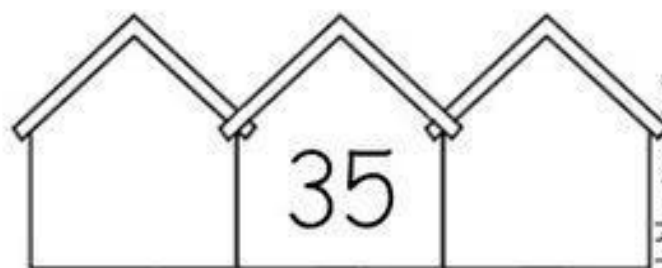
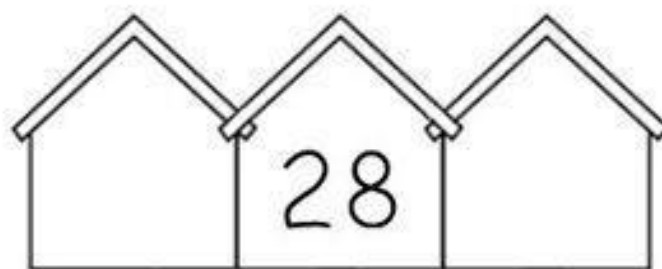
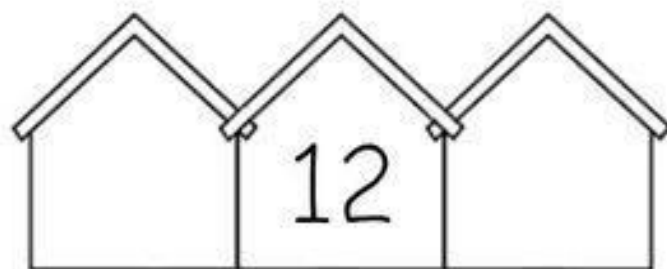
➤ É UM EXEMPLO DE DESPERDÍCIO DE ÁGUA:

- ( A ) BEBER ÁGUA.
- ( B ) TOMAR BANHO.
- ( C ) DEIXAR A TORNEIRA ABERTA SEM USO.
- ( D ) LAVAR ROUPA.

4- COMPLETE A SEQUÊNCIA NUMÉRICA ABAIXO DE 1 A 50.

<b>1</b>									
		<b>13</b>							
				<b>25</b>					
								<b>39</b>	
	<b>42</b>								

5- COMPLETE AS CASINHAS COM OS VIZINHOS. QUEM VEM ANTES E QUEM VEM DEPOIS?



nanfrapalok blvsnr.com



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

## HISTÓRIA



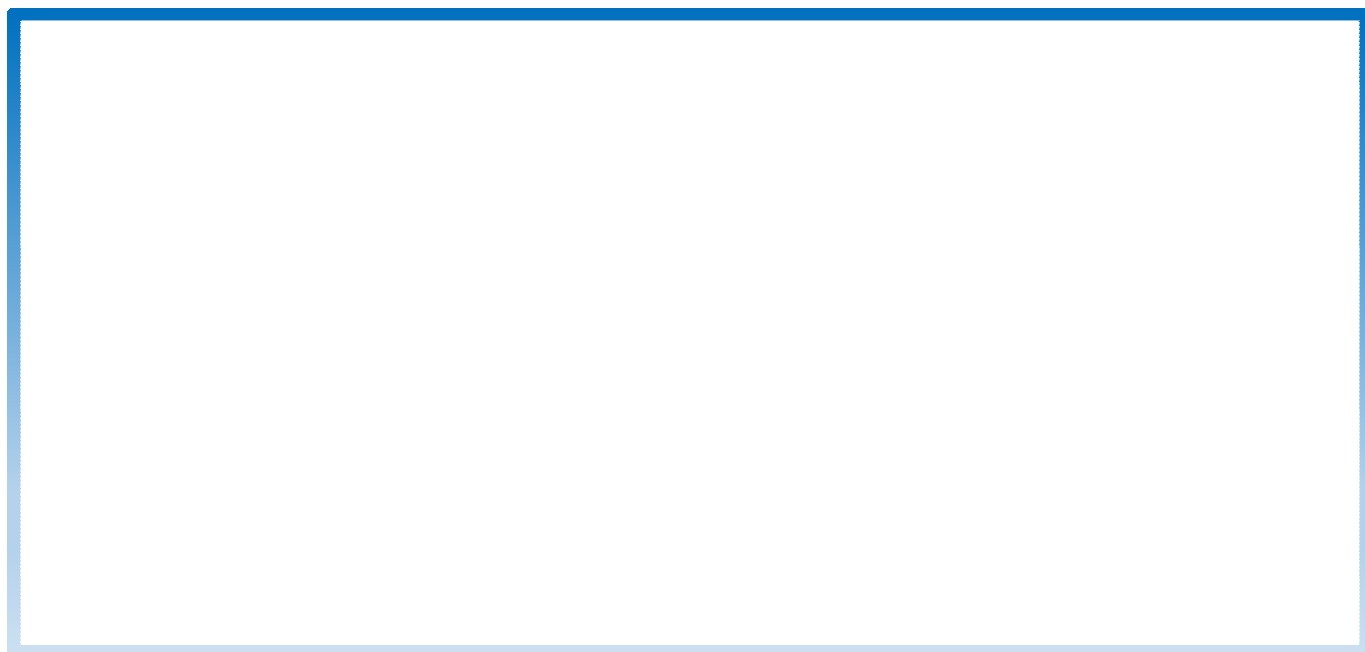
EM 1498, NA CHINA, SURGIRAM AS ESCOVAS DE DENTES COM CERDAS. ELAS ERAM MUITO DURAS, FEITAS DE CABELOS GROSSOS EXTRAÍDOS DE UMA ESPÉCIE DE PORCO CHINÊS E ERAM FIXADAS EM UMA PEQUENA ESTRUTURA CONSTITUÍDA BASICAMENTE DE BAMBU OU DE OSSOS.

A MAIS ANTIGA REFERÊNCIA RELACIONADA COM QUALQUER MISTURA PARA A LIMPEZA DOS DENTES APARECE NUM MANUSCRITO EGÍPCIO DO SÉCULO IV A.C. OS INGREDIENTES INCLUÍAM FLORES QUE SERIAM ESMAGADAS EM CONJUNTO COM PIMENTA, SAL E FOLHAS DE MENTA. DESCONHECE-SE COMO SERIA APLICADO (TALVEZ COM PANOS).

1- CIRCULE A ESCOVA DE DENTE ANTIGA E FAÇA UM X NA ESCOVA MAIS NOVA.



2- COLE NO QUADRO ABAIXO UMA EMBALAGEM DE CREME DENTAL.



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA  DATA

NOME:

FASE  |  CÓDIGO BNCC

## GEOGRAFIA

### PROGRAMA BRASIL SORRIDENTE

JÁ FAZEM 15 ANOS QUE O **PROGRAMA BRASIL SORRIDENTE** ATUA ATIVAMENTE NO BRASIL, PORÉM MILHÕES DE BRASILEIROS AINDA NÃO CONHECEM O SERVIÇO QUE O **PROGRAMA BRASIL SORRIDENTE** REALIZA.

O **PROGRAMA BRASIL SORRIDENTE** SURTIU DA NECESSIDADE DE AJUDAR A POPULAÇÃO BRASILEIRA A TER ACESSO A TRATAMENTOS ODONTOLÓGICOS DE FORMA GRATUITA.

OS ATENDIMENTOS OCORREM NAS UNIDADES DE ATENDIMENTO GRATUITO DO SUS COMO AS UPA's, UBS's E CEO's.



### QUAIS ESTADOS E CIDADES SÃO ATENDIDOS PELO PROGRAMA?

O BRASIL É COMPOSTO DE 26 ESTADOS, MAIS O DISTRITO FEDERAL. E TODOS SÃO ATENDIDOS PELO PROGRAMA.

<https://aps.saude.gov.br/ape/brasilsorridente/cidadesatendidas>

1- MARQUE A ALTERNATIVA CORRETA:

a) QUANTOS ESTADOS TEM O BRASIL?

( ) 23 ESTADOS E O DISTRITO FEDERAL.

( ) 29 ESTADOS E O DISTRITO FEDERAL.

( ) 26 ESTADOS E O DISTRITO FEDERAL.

b) QUAL O NOME DO SEU ESTADO?

( ) ESPÍRITO SANTO.

( ) RIO DE JANEIRO.

( ) SÃO PAULO.

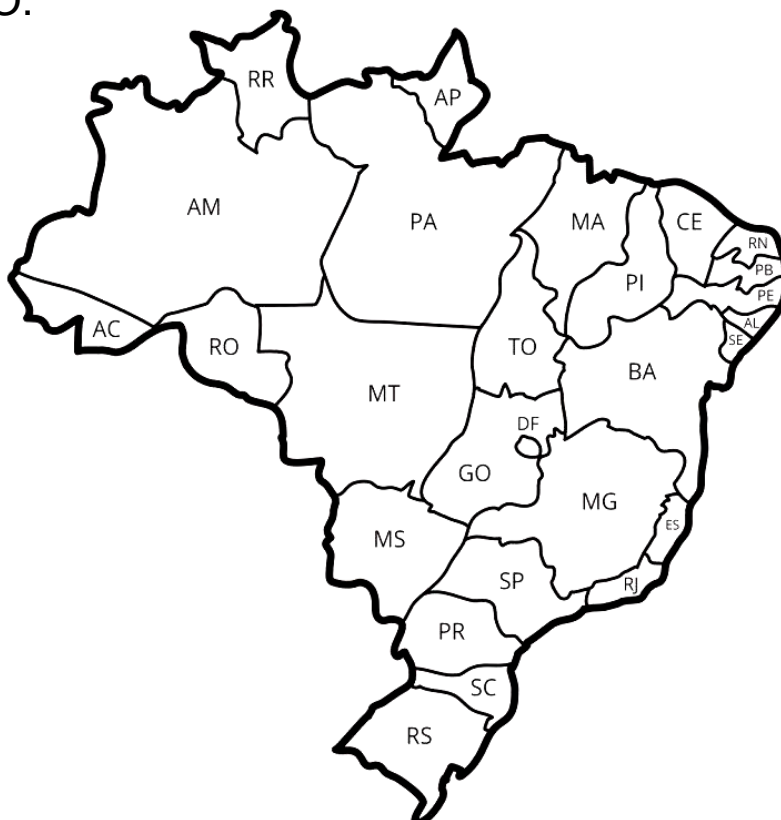
c) O SEU MUNICÍPIO É:

( ) BOM JESUS DO NORTE.

( ) BOM JESUS DO ITABAPOANA.

( ) ITAPERUNA.

2- CIRCULE O ESTADO DO RIO DE JANEIRO (RJ) NO MAPA DO BRASIL ABAIXO.



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

## EDUCAÇÃO FÍSICA

### Relaxamento Muscular Progressivo: passo a passo

Sente-se numa cadeira e estenda os braços sobre os joelhos



Contraia as mãos, fechando-as até sentir pressão e mantenha durante 10 segundos, depois solte e relaxe



Encolha os ombros para cima, mantenha a tensão durante alguns segundos e depois descanse



Estique os dedos dos pés para cima, mantenha a pressão alguns segundos, depois solte e relaxe



<https://www.google.com/search?q=TECNICAS+DE+RELAXAMENTO+PARA+ADULTO>