

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

Atividades Orientadoras



Educação de Jovens e Adultos

FASE III

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

LÍNGUA
PORTUGUESA
CIÊNCIAS **LP
CI**

TEXTO E INTERPRETAÇÃO
SAÚDE BUCAL

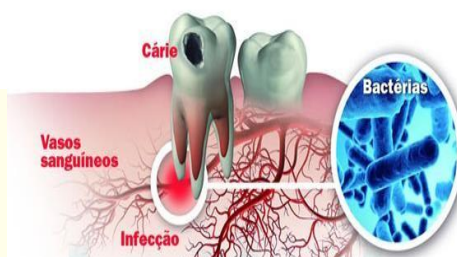


Má higiene bucal pode causar até AVC.

O HÁBITO DE ESCOVAR OS DENTES É IMPORTANTE NÃO APENAS PARA MANTER UM SORRISO BONITO E UM BOM HÁLITO.

DENTE DOENTE, CORPO DOENTE

Problemas que podem ser causados pela má higiene bucal
DOENÇAS CARDÍACAS



Além de cáries e gengivites, a má higiene bucal pode provocar doenças cardíacas e pulmonares, diabetes e até um AVC (Acidente Vascular Cerebral). Escovar os dentes, usar fio dental e visitar o dentista periodicamente são hábitos importantes.

<http://spaoralodontologia.com.br/uploads/images/blog/89.jpg>

Nossa boca é uma porta de entrada para bactérias, que podem invadir nosso organismo e causar as doenças.

01 > O TEXTO QUE LEMOS FALA EXCLUSIVAMENTE SOBRE:

- DOENÇAS CARDÍACAS
- CÁRIES DENTAIS
- SAÚDE BUCAL

02 > O TEXTO É :

- ENGRAÇADO
- INFORMATIVO
- INSTRUCIONAL

03 > COMPLETE COM OS PRINCIPAIS HÁBITOS DE HIGIENE.



ESCOVAR OS DENTES – FIO DENTAL – DENTISTA.

APÓS CADA REFEIÇÃO E
PASSAR O , SÃO HÁBITOS DE
UMA BOA HIGIENE BUCAL. MAS NÃO PODEMOS DEIXAR DE VISITAR O
 PERIODICAMENTE.

04 > A MÁ HIGIENE BUCAL PODE CAUSAR VÁRIAS DOENÇAS ALÉM DA BOCA. MARQUE COM X .

- PARALISIA
- SARAMPO
- DOENÇAS CARDÍACAS
- HEPATITE C
- CÂNCER DE BOCA
- DIABETES
- COVID
- GRIPE
- DERRAMES(AVC)

05 > COMPLETE AS PALAVRAS COM B OU D E LEIA O TEXTO.

NOSSA _____ OCA É UMA PORTA DE ENTRADA PARA
_____ACTÉRIAS, QUE PODEM INVADIR NOSSO ORGANISMO
E CAUSAR _____OENÇAS. CUIDE DOS SEUS _____ENTES!

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC (EF03MA05/ EF03MA07)

MATEMÁTICA

MA

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Sua consciência faz a diferença!

Para um banho de chuveiro elétrico de 30 minutos, são gastos aproximadamente **90 LITROS DE ÁGUA**

Cada brasileiro consome, em média, **200 LITROS** de água por dia

Para escovar os dentes em 5 minutos, com a torneira NÃO MUITO ABERTA, gasta-se **12 LITROS DE ÁGUA**

acquaplant 25



RETIRE DO CARTAZ AS INFORMAÇÕES:

ATIVIDADE	TEMPO (MINUTOS)	CONSUMO (LITROS)
BANHO		
ESCOVAR OS DENTES		

MULTIPLICAÇÃO

É A SOMA DE PARCELAS IGUAIS.

$$21 + 21 + 21 = 3 \times 21$$

$$\begin{array}{r} 21 \\ \times 3 \\ \hline 63 \end{array}$$

02

COM BASE NAS INFORMAÇÕES COLETADAS NA TABELA, PENSE, CALCULE E RESPONDA:

A) SABENDO QUE DEVEMOS ESCOVAR OS DENTES, NO MÍNIMO, 4 VEZES POR DIA, QUANTOS LITROS DE ÁGUA UMA PESSOA GASTA POR DIA PARA ESCOVAR OS DENTES, GASTANDO 12 LITROS EM CADA VEZ?

ÁREA DE CÁLCULO

RESPOSTA:

B) EM 30 MINUTOS DE BANHO SÃO GASTOS 90 LITROS DE ÁGUA. QUANTO GASTARÁ SE TOMAR DOIS BANHOS POR DIA?

ÁREA DE CÁLCULO

RESPOSTA:

03

COMPLETE

A TABUADA:

	X2	X3	X4
2X2=		3X2=	4X2=
2X3=		3X3=	4X3=
2X4=		3X4=	4X4=
2X5=		3X5=	4X5=
2X6=		3X6=	4X6=
2X7=		3X7=	4X7=
2X8=		3X8=	4X8=
2X9=		3X9=	4X9=

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA DATA

NOME:

FASE CÓDIGO BNCC

HISTÓRIA

HI

A história da higiene bucal

Se antigamente não existia escova de dente, então como as pessoas limpavam os dentes?



As pessoas usavam gravetos pra retirar sobras de comida dos dentes e alguns desfiavam a ponta desses gravetos para limpar mais dentes na boca.



A primeira escova dentária de que se tem registro foi inventada pelos chineses na época da dinastia Tang (619-907 d.C). Ela era feita de pelos de animais.



Em 1780, William Addis, quando estava na prisão, teve a ideia de passar fibras (pelos) de porco selvagem por pequenos buracos feitos num osso de animal. Ele passa a produzir esse modelo de escova e vende em larga escala.

Um manuscrito egípcio do século 4 a.C. registra o uso de uma pasta feita da mistura de flores de íris, folhas de menta, pimenta e sal.

Na Grécia antiga, no mesmo período, recomendava o uso de hortelã pulverizada.

Os romanos, por sua vez, era comum o bochecho com urina para “eliminar” o mau hálito.



01

Qual foi o primeiro instrumento usado como escova de dentes?

Um garfo

Um graveto

Um pente

02

Numere corretamente a evolução das escovas de dentes.



03

A primeira escova foi inventada pelos:

Chineses

Portugueses

Italianos

04

A primeira versão de uma pasta de dente era feita com:

Carvão

Mistura de flores de íris, folhas de menta, pimenta e sal.

Uma mistura de areia e urina.

05

É recomendado, para uma boa higiene bucal:

Trocar de pasta de dente regularmente.

Trocar a escovas de dentes a cada 3 meses.

Fazer bochechos com urina.

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA DATA

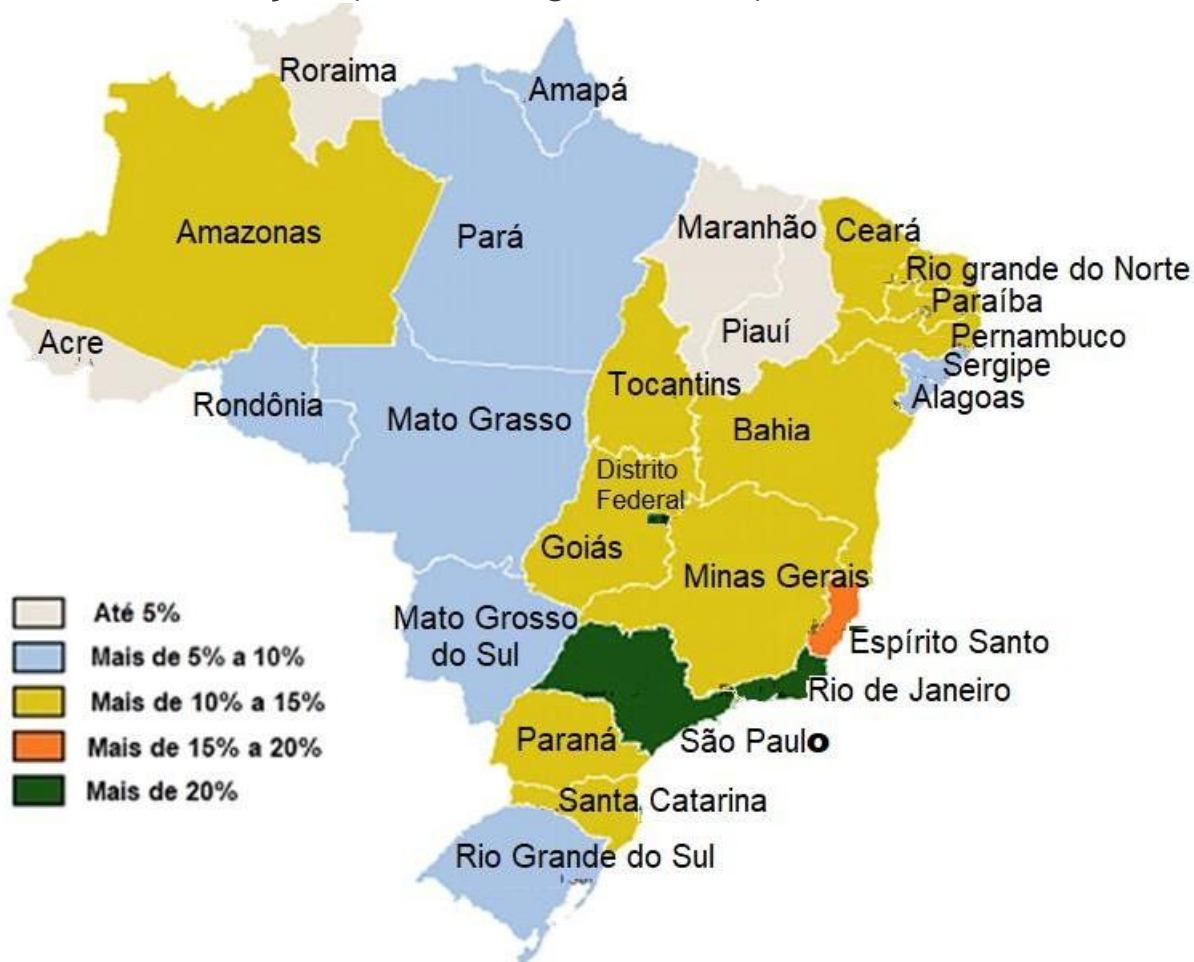
NOME:

FASE CÓDIGO BNCC

GEOGRAFIA

GE

Taxa de cobertura dos planos exclusivamente odontológicos por Unidades da Federação (Brasil – Agosto/2021)



<https://www.gov.br/ans/pt-br/arquivos/aceso-a-informacao/perfil-do-setor/dados-gerais/mapataxadecoberturadepianosprivadosexclusivamenteodontologicosagosto2021.png>



Observe o mapa e responda:

a) Qual é o assunto mostrado no mapa?

b) Qual a cobertura pelos planos odontológicos para o Estado onde você mora?

c) Qual a porcentagem que atinge a maior parte do Brasil?

d) Quais os Estados com menor cobertura de planos odontológicos?

e) O Brasil está dividido em quantos Estados?

f) Escreva o nome do Estado onde você mora e os Estados que fazem divisa (vizinhos) no mapa abaixo:



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

III

CÓDIGO BNCC

EDUCAÇÃO
FÍSICA

EF

ALONGAMENTO

Por que fazer alongamentos matinais?

O motivo é simples: quando nos alongamos no início da manhã preparamos a nossa musculatura para receber os estímulos do dia a dia, nos deixando mais preparados e mais bem dispostos para trabalhar, estudar ou seguir a nossa rotina diária.

O alongamento também pode lhe ajudar a despertar melhor, aumentando sua produtividade no período da manhã, ajudando a combater os sintomas do sono.

Alongamento Matinal



10 segundos
cada braço



10 segundos



15 segundos



10 segundos
cada perna

Você faz alongamentos matinais?



Sim



Não

Experimente se alongar pela manhã. Siga as orientações acima.

Com base nessas orientações, quanto tempo leva para fazer todos os exercícios?

Vamos à listinha prática sobre os **benefícios do alongamento matinal**:

- Ajuda a diminuir desconfortos musculares;
- Aumenta a sensação de relaxamento;
- Melhora a coordenação motora;
- Aumenta a flexibilidade corporal;
- Diminui a sensação de fadiga;
- Ativa a circulação;
- Aumenta o bem-estar.

Você entendeu os benefícios dos alongamentos?



Sim



Não