

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 CÓDIGO BNCC

**LÍNGUA
PORTUGUESA**

LP

TEXTO E INTERPRETAÇÃO

SAÚDE BUCAL

Cuidar dos nossos dentes e de toda a boca favorece o bem-estar e a autoestima. Assim, ficamos satisfeitos com a nossa aparência e com o hálito sempre fresco, sem receio de conversar e sorrir nos mais diversos ambientes.

Mas, muito além da questão estética, manter a saúde bucal em dia é essencial para não colocar todo o seu organismo em risco. Problemas com a saúde bucal podem causar perda de dentes, dores indesejadas, problemas cardiovasculares e diabetes.

Para manter a saúde bucal em dia é necessária uma boa escovação dos dentes.

Siga as recomendações abaixo para garantir uma higiene bucal adequada:



Escove os dentes pelo menos 3 vezes ao dia (de manhã, depois do almoço e antes de dormir).



Escove a parte de cima dos dentes, que usamos para mastigar. Faça movimentos de vaivém.



Posicione a escova inclinada na direção da gengiva e faça movimentos de cima para baixo nos dentes de cima e de baixo para cima nos dentes de baixo, como se estivesse varrendo.



Enrole cerca de 40 cm de fio dental nos dedos.

Passe pelo menos duas vezes em cada espaço entre os dentes, primeiro pressionando para um lado, depois para o outro.



Depois, escove a parte de dentro de cada dente da mesma forma.



Depois escove a língua com cuidado como se estivesse varrendo, de dentro para fora.



Ao fim, enxague a boca.

Além de escovar os dentes e usar o fio dental todos os dias, é necessário ter uma alimentação saudável, evitar cigarros e ir ao dentista de 6 em 6 meses para manter uma boa saúde bucal.

ATIVIDADE

01 O texto que acabamos de ler serviu para quê? Marque.



Orientar o preparo de alimentos.

Indicar quais remédios um paciente deve tomar.

Dar instruções sobre como manter uma boa saúde bucal.

02 Quais são os problemas citados no texto que estão relacionados a uma saúde bucal ruim?



Dentes saudáveis e brancos.

Problemas vasculares e perda de memória.

Perda de dentes, dores indesejadas, problemas cardiovasculares e diabetes.

03 Quais são as recomendações para manter uma boa saúde bucal?

Blank response area for question 03, consisting of a large rectangular box with a pointed bottom-left corner and two horizontal lines for writing.

04 Como escovar a língua?



Com força como se estivesse varrendo, de dentro para fora.

Com cuidado como se estivesse varrendo, de fora para dentro.

Com cuidado como se estivesse varrendo, de dentro para fora.



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

MATEMÁTICA

MAT

RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES-PROBLEMA

Se uma pessoa escova os dentes em 5 minutos com a torneira não muito aberta, gasta 12 litros de água. No entanto, se molhar a escova e fechar a torneira enquanto escova os dentes e, ainda, enxaguar a boca com um copo de água, o consumo é de em média meio litro (500 ml) de água.

Responda com base na informação acima:

ATIVIDADE

01 Uma pessoa que escova os dentes na metade do tempo (2min e 30 seg) com a torneira aberta, irá gastar quantos litros de água? Dica: divida a quantidade de litros (120) por 2 (que é a metade).

02 Uma pessoa que escova os dentes no dobro do tempo (10 min) com a torneira aberta, irá gastar quantos litros de água? Dica: multiplique a quantidade de litros (120) por 2 (que é o dobro).

$$1L = 1000 \text{ ml}$$

03

Quem gasta mais água ao escovar os dentes, a pessoa que gasta 12L ou a pessoa que gasta 500 ml?

Com base na informação abaixo, responda:

Normalmente, as crianças têm 20 dentes e os adultos 32.

a) Quantos dentes têm uma criança e um adulto juntos?

b) Um adulto que não escovava seus dentes corretamente, acabou perdendo 8 dentes. Com quantos dentes ele ficou? (Antes ele tinha 32).

c) Uma pessoa com 16 dentes na parte de baixo da boca e apenas 14 na parte de cima, possui quantos dentes?

UNIDADE ESCOLAR:	<input type="text"/>	
PROFESSORA	<input type="text"/>	DATA <input type="text"/>
NOME:	<input type="text"/>	
FASE	<input type="text" value="IV"/>	CÓDIGO BNCC <input type="text" value="EF04HI01"/>

História
HI

TEXTO E INTERPRETAÇÃO

HIGIENE BUCAL NOS TEMPOS ANTIGOS

COM FOLHA E OSSO: SAIBA COMO SE LIMPAVA OS DENTES ANTIGAMENTE.

Há estudos que mostram que desde muito antigamente o homem já fazia bochechos com uma mistura de hortelã e água para deixar o hálito mais agradável. Mais para frente, itens tirados da natureza também foram usados para tentar deixar a aparência do sorriso mais bonita. Alguns povos usavam galhos, folhas de árvores e penas para essa função. Outros, pequenas lascas de madeiras e há até os que usavam as próprias mãos para fazer a higienização bucal.

O próximo passo da evolução da escova veio graças a um presidiário. Foi na prisão, que um homem inventou um instrumento que chegou mais perto da ideia de escova que conhecemos hoje. Ele pegou um pedaço de osso de frango e prendeu pelos de porco nele para limpar os dentes.

A partir de 1938, o nylon e o plástico já eram utilizados em sua fabricação. Pouco depois disso, em 1954, a escova elétrica já estava à disposição na Europa. Hoje em dia existem até escovas de dente com wi-fi.



1 Marque a opção em que mostra a escova de dentes mais próxima da que temos hoje.







2 Quais escovas de dentes você acha que cuidam melhor dos nossos dentes, as de antigamente ou as de hoje em dia?

3 A partir de que ano o nylon e o plástico começaram a ser utilizados na fabricação das escovas?

1998

1954

1938

4 Onde estava o homem que inventou a escova mais próxima da que temos hoje?

- () Numa fábrica
- () Na prisão
- () Na natureza

5 Cite 3 elementos retirados na natureza que foram utilizados para fazer a escovação dos dentes antigamente.

UNIDADE ESCOLAR:	<input type="text"/>	
PROFESSORA	<input type="text"/>	DATA <input type="text"/>
NOME:	<input type="text"/>	
FASE	<input type="text" value="IV"/>	CÓDIGO BNCC <input type="text" value="EF04GE05"/>

P
GEOGRAFIA

GE

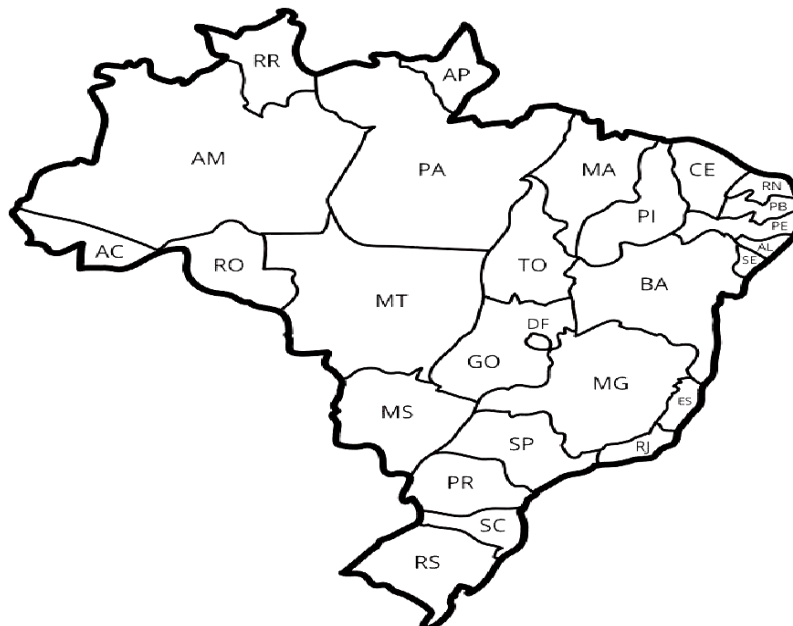
Política Nacional de Saúde Bucal BRASIL SORRIDENTE

Durante anos, a Odontologia esteve fora das políticas públicas de saúde. O acesso dos brasileiros à saúde bucal era extremamente difícil e limitado, fazendo com que as pessoas se acostumassem a só procurar atendimento odontológico em casos de dor.

Para mudar esse quadro, em 2003 o Ministério da Saúde lançou a Política Nacional de Saúde Bucal – Programa Brasil Sorridente. O Brasil Sorridente constitui-se de uma série de medidas que têm como objetivo garantir as ações de promoção, prevenção e recuperação da saúde bucal dos brasileiros, entendendo que esta é fundamental para a saúde geral e qualidade de vida da população.

ATIVIDADE

- 1 O Programa Brasil Sorridente está presente em todos os estados brasileiros, em vários municípios, inclusive em Bom Jesus do Itabapoana. Pinte no mapa abaixo o estado onde fica a cidade de Bom Jesus do Itabapoana.



UNIDADE ESCOLAR:

 PROFESSORA

 DATA

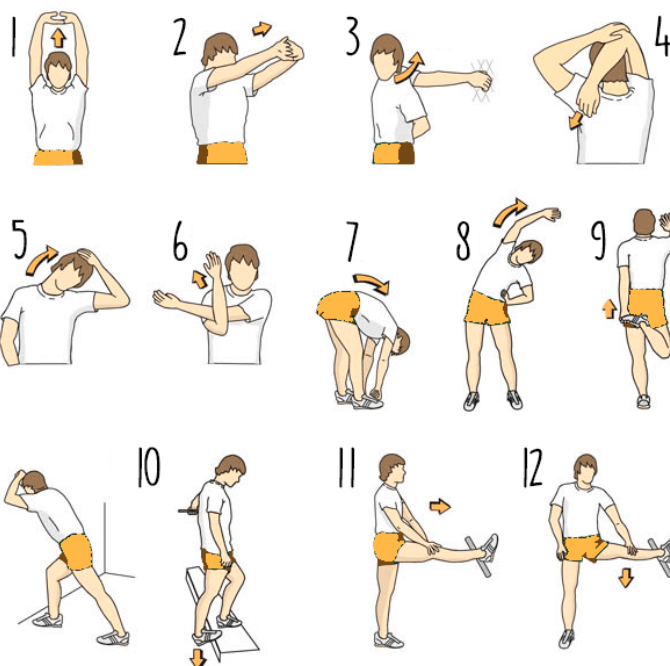
 NOME:

 FASE

 CÓDIGO BNCC
**EDUCAÇÃO
FÍSICA**
EF
ALONGAMENTO

Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular. É uma prática fundamental para o bom funcionamento do corpo e além de prevenir lesões, proporciona mais agilidade e elasticidade.

VAMOS PRATICAR ALGUNS?


1

Marque o número do alongamento que você mais gostou de realizar.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Movimentar-se é preciso!