

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

# **Atividades Orientadoras**



## **Educação de Jovens e Adultos**

### **FASE V**



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

**LÍNGUA PORTUGUESA**

**LP**

**GÊNERO TEXTUAL: LISTA**

Leia as listas de compras a seguir.

**Lista de supermercado**

- Um pacote de feijão Cariquinha
- Uma lata de óleo de soja
- Um pacote de flocão de milho Nutrivita
- Duas latas de leite Ninho
- Uma caixa de sabão Omo
- Um shampoo Seda
- Um suco de uva
- Dois quilos de tomates
- 250 gramas de queijo



*Lista*

É um tipo de texto que traz os nomes colocados abaixo um do outro, por ordem ou não, de algum produto, nomes de pessoas ou coisas, com o objetivo de organizar o que se planeja fazer.

**Lista material de construção**

- 6 sacos de cimento
- 2 metros de areia
- 1 milheiro de tijolos
- 20 metros de cerâmicas
- 1500 telhas
- 1 caixa d'água de 500 litros
- 4 metros de cano pvc 20 mm

**Lista de Compras**

**Higiene**

- Papel Higiénico
- Creme Dental
- Sabonete

**Limpeza**

- Desinfetante
- Desengordurante
- Sabões em pó
- Amaciante
- Limpa Vidro

**Mantimentos**

- Farinha de Trigo
- Arroz
- Feijão Rosinha
- Óleo
- Açúcar
- Fubá

**Congelados**

- Nuggets
- Hamburguer
- Batata Frita



**Lista material escolar**

- 3 cadernos capa dura
- 2 cadernos de desenho
- 1 caixa de lápis de cor
- 1 régua
- 1 lápis com borracha
- 1 tabuada
- 1 caixa de pincel hidrocor
- 1 resma de papel chamex A4

**01** Dona Clara vai à feira e precisa de uma lista de compras de alimentos saudáveis, como frutas e verduras. Essa lista é necessária para que ela não se esqueça de nenhum item.

A shopping list template with a red border. It features a vertical list of ten empty checkboxes on the left side, each followed by a horizontal dashed line for writing. To the right of the list is a blue pen. At the bottom left of the list, there are illustrations of various vegetables: a purple eggplant, a bunch of green grapes, a red tomato, and a red carrot.

Não se esqueça de colocar as quantidades.

Escreva os nomes dos produtos.

Os quadradinhos servem para marcar os produtos que já foram selecionados na hora da compra.

**02** Marque a resposta correta.

**A** A finalidade da lista de compras é indicar:

- Os produtos necessários para serem comprados.
- Os produtos que constam na despensa de uma casa.
- Os gastos excessivos com compras de supermercado.
- Os artigos que são mais usados na alimentação de uma família.



03 Faça uma lista de compras, separando os produtos abaixo.

Maçã sabonete arroz sabão em pó batata lápis esponja creme dental régua pão borracha papel higiênico caneta carne caderno feijão cola mamão amaciante apontador frango tinta guache água sanitária álcool banana pincel detergente farinha apontador sabão de coco shampoo cenoura



ALIMENTOS	MATERIAL DE LIMPEZA	MATERIAIS ESCOLARES

04 Responda.

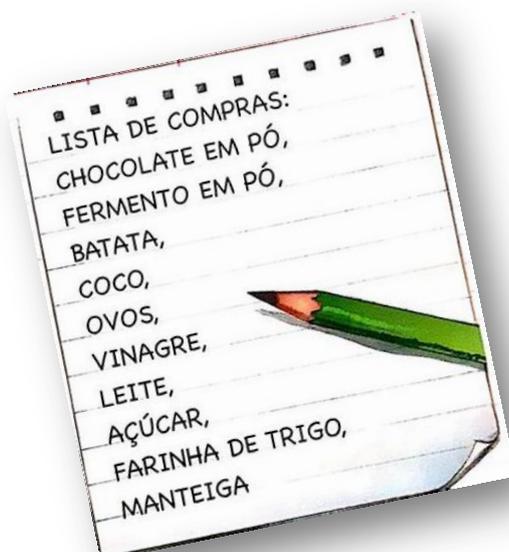
A O texto ao lado é uma:

Receita

Lista

Carta

Poesia





UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

**MATEMÁTICA**

**MA**

## MEDIDAS DE MASSA



Você já deve ter visto estas unidades de medida.

O miligrama (mg), o grama (g), o quilograma (kg) e a tonelada (t) são unidades de medida usadas para saber qual é o "peso" de pessoas, animais, objetos, etc. São **unidades de medida de massa**.

Cada unidade de medida é usada de acordo com aquilo que se vai pesar.



O "peso" de uma formiga é dado em miligramas.



O "peso" de uma maçã é dado em gramas



Um pacote de farinha tem o "peso" dado em quilogramas.



O "peso" de um rinoceronte é dado em toneladas.

**01** José e Lúcia compraram, em supermercados diferentes, 2 kg de café cada um.



**A** Quem pagou mais caro, José ou Lúcia? Quanto a mais?

02 Qual a unidade de medida de massa mais adequada para cada item?

**Kg, g ou mg**



03 Qual é a massa indicada em cada balança?



04 Assinale o quadrinho da medida de massa mais adequada de cada item.

**A** Joaninha.

Johnpcam/Shutterstock/  
Glow Images



- 30 mg
- 30 g
- 30 kg

**C** Laranja.

ZTS/Shutterstock/Glow Images



- 100 mg
- 100 g
- 100 kg

**B** Gato.

Eric Isidore/Shutterstock



- 3 mg
- 3 g
- 3 kg

**D** Trator.

XShumam/Shutterstock/  
Glow Images



- 5 g
- 5 kg
- 5 t

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA  DATA

NOME:

FASE  CÓDIGO BNCC

**CIÊNCIAS**

**CI**

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

### Proporção dos grupos nas refeições



- Grupo verde: Verduras. Legumes. Leguminosas e frutas
- Grupo Amarelo: Cereais. Macarrão, farinhas e tubérculos
- Grupo azul: Carnes, queijos e ovos



### SAÚDE NO PRATO



Fonte:  
Ministério da  
Saúde

Alimentar-se bem cotidianamente é uma forma de cuidar da própria saúde. Pensar no corpo como uma máquina que precisa de combustível de qualidade facilita o entendimento de que não basta matar a fome para estar bem alimentado. A base nutricional de um indivíduo deve ser composta por alimentos naturais ou minimamente processados, que sofreram poucas alterações na composição.

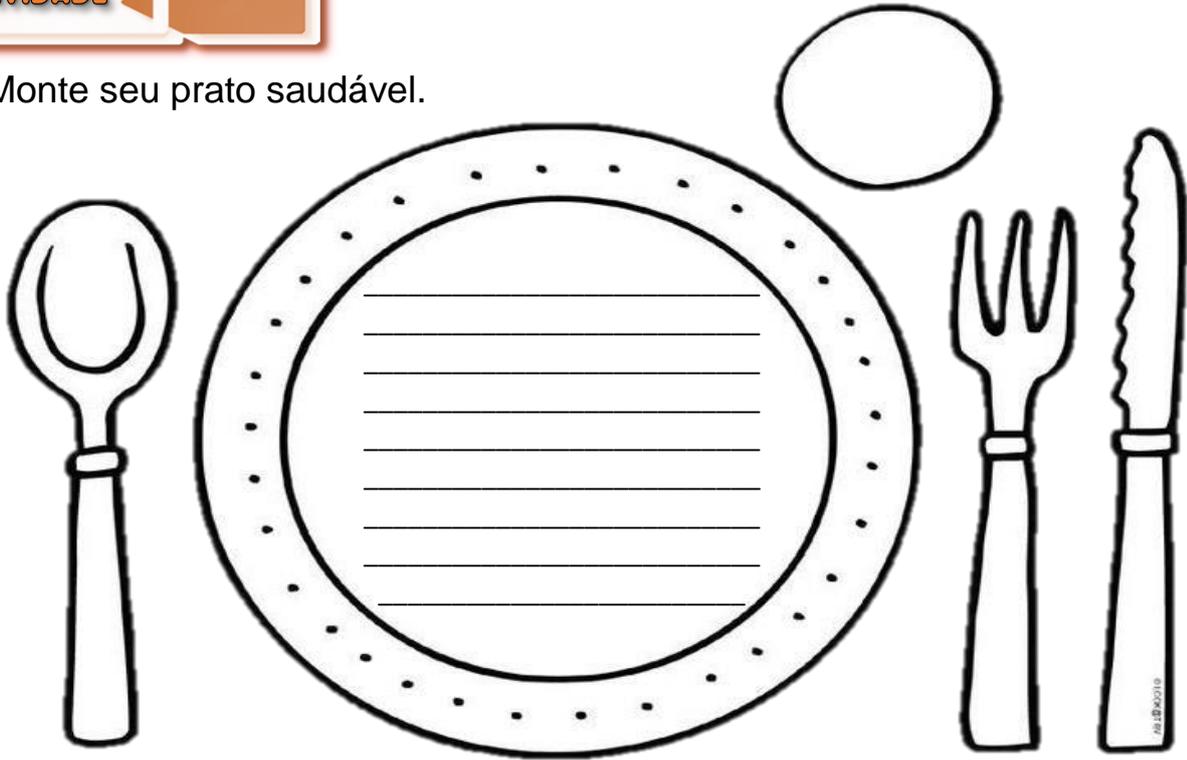
A orientação de nutricionistas é desembalar menos e descascar mais. Frutas, legumes, verduras, tubérculos (mandioca, batata doce, inhame etc.), ovos, castanhas, frutas secas, carnes resfriadas ou congeladas estão entre os itens que podem ser incluídos para uma refeição saudável e equilibrada.

### **Como montar o prato ideal?**

O prato ideal é o que equilibra os tipos de alimentos dos grupos verde, amarelo e azul, segundo a cartilha [Alimentação Cardioprotetora](#) (exemplo no cartaz acima). O material foi elaborado pelo Ministério da Saúde em parceria com o Hospital do Coração (HCor).

ATIVIDADE

01 Monte seu prato saudável.



02 Qual é a orientação dos nutricionistas?

A large empty rectangular box with an orange border, intended for the student's answer to question 02.



03 Segundo os nutricionistas, quais são os itens que podem ser incluídos para uma refeição saudável e equilibrada?

A large empty rectangular box with an orange border, intended for the student's answer to question 03.

04 Como deve ser composta a base nutricional de um indivíduo? Marque.

- Composta por alimentos naturais ou minimamente processados.
- Composta por alimentos processados.
- Composta por alimentos de preparo rápido e prático.
- Composta por alimentos a base de trigo e leite.





UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

**GEOGRAFIA**

**GE**

**AGRICULTURA SUSTENTÁVEL**

## AGRICULTURA SUSTENTÁVEL

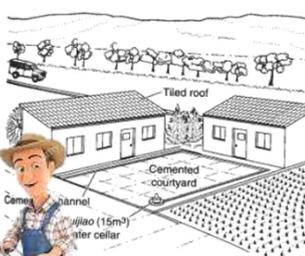


A agricultura sustentável define-se em oposição à agricultura industrializada de aditivos superficiais. Ela respeita o meio ambiente, é justa do ponto de vista social e consegue ser economicamente viável.

A agricultura para ser considerada sustentável deve garantir, às gerações futuras, a capacidade de suprir suas necessidades e preservar a qualidade de vida no planeta.

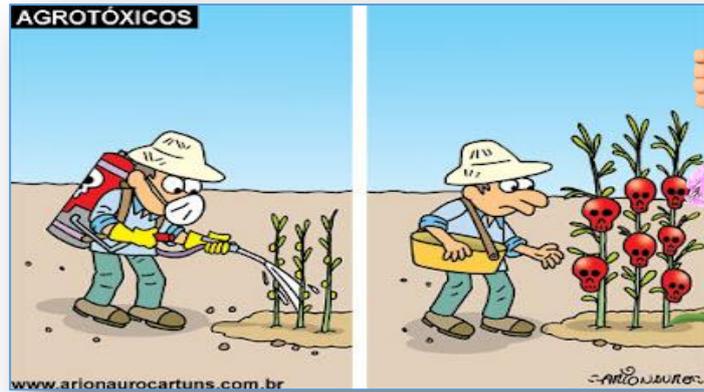
### PRINCÍPIOS DA AGRICULTURA SUSTENTÁVEL:

- Diminuição de adubos químicos, através da técnica da fixação biológica de nitrogênio.
- Uso de técnicas em que não ocorram a poluição do ar, do solo e da água.
- Prática da agricultura orgânica, pois esta não utiliza pesticidas e adubos químicos.
- Criação e uso de sistemas de captação de águas das chuvas para ser utilizada na irrigação.



- Respeito às leis trabalhistas dos trabalhadores do campo, investimento em capacitação profissional e pagamento de salários justos.
- Nunca utilizar mão-de-obra infantil ou trabalho escravo. Cabe ao governo fiscalizar e punir aqueles que praticam este tipo de crime.
- Valorização da agricultura familiar que gera trabalho e renda às famílias rurais, possibilitando suas permanências no campo.
- Não desmatar florestas e matas para a ampliação de áreas agrícolas.

# CHARGE

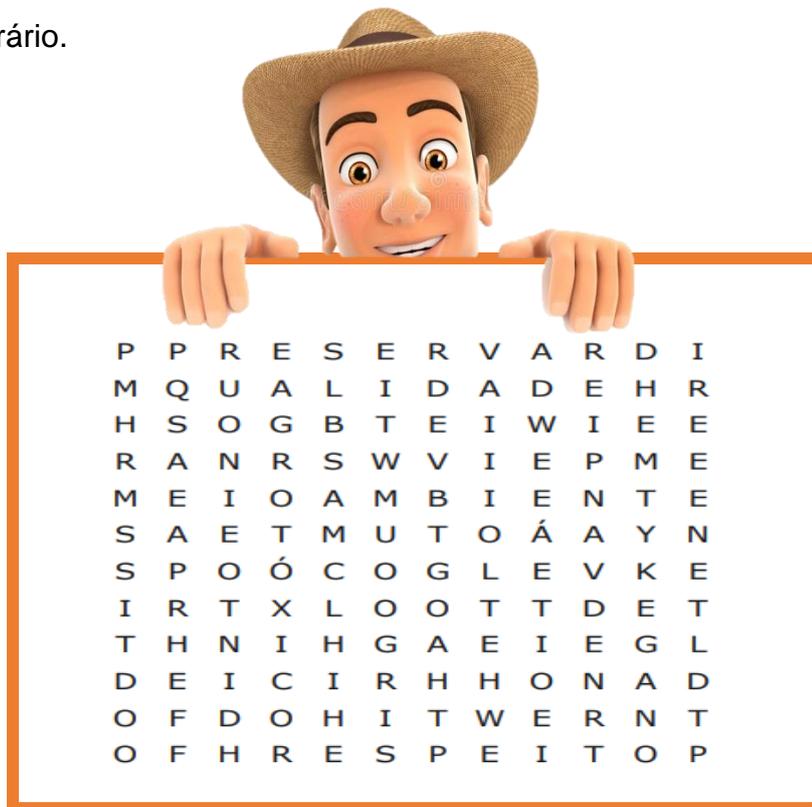


**01** Observe a charge e marque a alternativa correta.

**A** Qual dos princípios da agricultura sustentável a charge não está contemplando?

- Criação e uso de sistema de captação das chuvas para ser utilizada na irrigação.
- Uso de técnicas em que não ocorram a poluição do ar, do solo e da água.
- Prática de agricultura orgânica, pois não utiliza pesticidas, agrotóxicos e adubos químicos.

**02** As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário.



AGROTÓXICO

MEIO  
AMBIENTE

PRESERVAR

QUALIDADE

RESPEITO

VIAVEL

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

**MATEMÁTICA**

**MA**

## REVISÃO SOBRE MEDIDAS DE MASSA

**01** Para responder às questões a seguir, considere que, em um churrasco, é estimado o consumo de 400 g de carne (incluindo-se linguiça) por pessoa.

**A** Para um churrasco com 10 convidados, quantos quilogramas de carne são necessários?



**B** Uma pessoa vai fazer um churrasco para 10 convidados e comprou 2 kg e 400 g de linguiça; 2 kg e 900 g de costela; 4 kg de contra-filé; e 2,5 kg de picanha. Essa pessoa comprou carne suficiente para todos os convidados? Por quê?



**C** Um fazendeiro negociou 100 arrobas de boi gordo. (1 arroba é 15 kg).

Com o preço da arroba de R\$ 97,50, quanto esse fazendeiro recebeu por essa negociação?



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA  DATA

NOME:

FASE  CÓDIGO BNCC

## ARTES

## AR

### EXPRESSÃO ARTÍSTICA

### HORTA VERTICAL COM GARRAFA PET

O uso indiscriminado de agrotóxicos pode acarretar inúmeros problemas para o meio ambiente, contaminando o ar, a água, o solo causando a morte de animais e plantas. Entre os problemas mais recorrentes estão às lesões nos rins, cânceres, redução da fecundidade, problemas no sistema nervoso, convulsões e envenenamento. Para uma alimentação saudável e livre de agrotóxicos uma das alternativas são as hortas em casa.

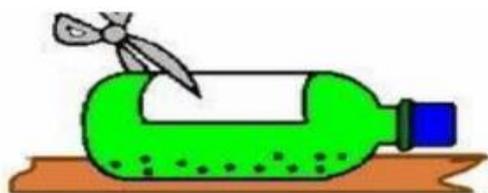


### VAMOS FAZER UMA HORTA COM GARRAFA PET?

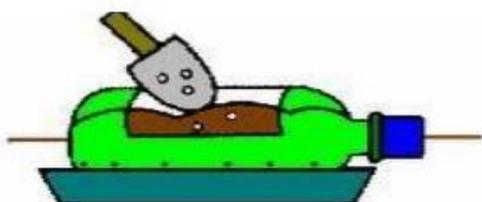
**MATERIAL:** 1 tampa de caixa de ovo; 1 garrafa pet de 2 litros ; 1 tesoura; terra adubada; sementes ou mudas (alface, salsa, cebolinha, rúcula, etc)

#### COMO MONTAR:

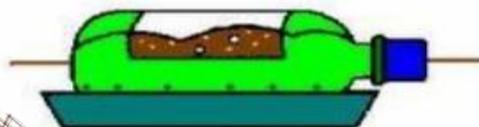
1- Deite a garrafa e corte um retângulo na parte de cima. Faça furinhos embaixo da garrafa.



2- Coloque a terra e deite a garrafa sobre a tampa da caixa de ovo. Ela vai absorver a água que escorrer.



3- Agora é hora de plantar! Enterre as sementes ou plante as mudas, cobrindo bem com terra.



4- Pronto! Agora você tem sua própria horta em casa! Coloque suas plantinhas num lugar arejado, que pegue sol. É importante regar duas vezes ao dia.

