

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

LP **LÍNGUA PORTUGUESA**

Amor

Amar a si é um ato de respeito à sua essência. E nutrir esse sentimento por você aumenta a estima, a dignidade e o tão sonhado amor próprio. Antes de amar o outro, pense em você, nos seus sentimentos e em tudo que tem feito para a sua felicidade. Desafio você a se amar cada dia mais: cada dia faça-se uma das perguntas abaixo na ordem indicada, reflita sobre a sua resposta. Topa?

Desafio do amor próprio

1º DIA	2º DIA	3º DIA	4º DIA	5º DIA	6º DIA
Qual é a sua dificuldade em amar a si mesmo?	Desapegue das coisas que você acha que não é capaz...	Qual o hábito que você quer começar esse mês?	Qual é o elogio que você tem dificuldade de aceitar?	Para que coisa você precisa dizer sim?	O que você precisa perdoar em si mesmo?
7º DIA	8º DIA	9º DIA	10º DIA	11º DIA	12º DIA
Diga o que você gosta na sua personalidade.	Em qual parte da sua vida você precisa dar um tempo?	O que você pode melhorar no seu temperamento?	Como você se descreveria para um estranho, de um jeito bom?	Quais coisas te deixam feliz em estar vivo?	Tire uma selfie do jeito que você é e aponte algo que você gosta no seu rosto.
13º DIA	14º DIA	15º DIA	16º DIA	17º DIA	18º DIA
O que o seu "eu" mais novo estaria com orgulho de você hoje?	Qual é a coisa que você mais gostou de ter feito por você?	Qual foi a última vez que você fez algo por você e como?	Qual mal pensamento passa por sua mente?	Como você pode melhorar o mundo?	O que você quer para o seu futuro?
19º DIA	20º DIA	21º DIA	22º DIA	23º DIA	
Em que você é muito bom?	Qual a decisão você pode ter hoje para melhorar seu futuro?	Quais são as palavras que você usaria para descrever seus defeitos?	Quais são as palavras que você usaria para descrever suas qualidades?	Hoje você vai sorrir. Você é perfeito (a) do jeito que é, com suas qualidades e defeitos!	



Não deixe de exercitar o seu amor próprio. Enquanto descobre o que pode fazer por você e pelo seu bem-estar, encontre as palavras-chave no caça palavras. As palavras podem estar na horizontal ou na vertical.

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

AUTOESTIMA – SORRISO – PAZ- AMOR – PERFEIÇÃO – ELOGIO - CONFIANÇA



ATIVIDADE

DIAGNÓSTICA

01

COM A AJUDA DE SEU ALFABETIZADOR, LEIA E FAÇA UMA REFLEXÃO SOBRE O TEXTO ABAIXO PARA RESPONDER AS QUESTÕES A SEGUIR.

AMOR PRÓPRIO

não se compare.
elogie-se.
seja gentil consigo.
perdoe seus erros.
aceite suas emoções.
se permita mudar de opinião.
tenha orgulho de você.
faça mais as coisas que ama.
se permita descansar.
seja você.
por você.
para você !

Autor desconhecido

@reescrevendoamor



LEIA AS PALAVRAS ABAIXO. DEPOIS, PROCURE E CIRCULE-AS NO TEXTO.

GENTIL - CONSIGO - VOCÊ - DESCANSAR -

OPINIÃO - ERROS - ORGULHO - MUDAR

02 LIGUE À IMAGEM APENAS OS ADJETIVOS QUE VÃO AJUDAR A ELEVAR A AUTOESTIMA DE PÉROLA.



- LINDA
- INÚTIL
- INTELIGENTE
- ESPECIAL
- FEIA
- CHATA
- ELEGANTE
- ADORÁVEL

03 ORDENE AS SÍLABAS E DESCUBRA AS RESPOSTAS DAS QUESTÕES ABAIXO.

NI – TA – BO

LA – CA – DO

MA – DO - MI

JO – SU

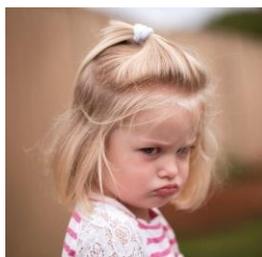
A) VALÉRIA ESTAVA MUITO _____.

B) O RÉU PERMANECEU _____.

C) O FILHO DE MARINA NÃO TEM LIMITES. ELE É MUITO _____.

D) O CARRO FICOU _____.

04 ESCREVA UMA CARACTERÍSTICA PARA AS FIGURAS ABAIXO.





UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

MATEMÁTICA



MA

COMO ANDA SUA AUTOESTIMA?

Marque a opção que melhor reflete sua maneira de pensar sobre si mesmo

a Raramente **b** Às vezes **c** Frequentemente

1 Gostaria de ser outra pessoa
 a b c

2 Nos meus relacionamentos, sou atraído por pessoas cheias de problemas
 a b c

3 Evito amizades mais chegadas
 a b c

4 Sinto que minha vida está estagnada
 a b c

5 Não acho tempo para cuidar da minha saúde
 a b c

6 Sinto-me inseguro ao encarar desafios
 a b c

7 Quando recebo um elogio, questiono a intenção
 a b c

8 Consumo bebida alcoólica ou calmante antes de compromissos sociais
 a b c

RESULTADOS

Some 1 ponto para cada vez que marcou a letra a, 2 pontos para cada b e 3 pontos para cada c

Até 10 pontos
Você tem uma visão positiva de si mesmo e sabe valorizar suas habilidades

De 11 a 17 pontos
Sua autoestima pode melhorar. Identifique como se sente em relação a si mesmo e aos outros e, a partir daí, concentre seus esforços para reconhecer seu valor

Acima de 17 pontos
Sua autoestima está baixa. A percepção negativa que você tem de si mesmo pode prejudicar sua qualidade de vida e seu prazer de viver. Se achar que não consegue melhorar a autoestima sozinho, fazer terapia pode ajudar a gerar alternativas

Fonte: Ana Maria Rossi, Ph.D., Presidente da International Stress Management Association no Brasil (ISMA-BR)

CÁLCULO

QUANTOS PONTOS VOCÊ MARCOU?

ATIVIDADE DIAGNÓSTICA

01 OBSERVE O CALENDÁRIO ABAIXO E RESPONDA.

Janeiro 2022							Março 2022						
Do	Se	Te	Qu	Se	Sa	So	Do	Se	Te	Qu	Se	Sa	So
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31		
30	31												

FEVEREIRO 2022

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
		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					

7calendar.com/pt/

[https://7calendar.com/pt/
2022-2/](https://7calendar.com/pt/2022-2/)

A DE QUAL MÊS É O CALENDÁRIO ACIMA? _____

B QUANTOS DIAS TEM O MÊS DE FEVEREIRO EM 2022? _____

02 RESOLVA OS PROBLEMAS ABAIXO COM O AUXÍLIO DO SEU PROFESSOR.

A DONA MARIA NASCEU NO ANO DE 1922, NO DIA 03 DE FEVEREIRO. QUANTOS ANOS DONA MARIA COMPLETARÁ ESTE ANO? _____

CÁLCULO

B JÚLIA FAZ ANIVERSÁRIO NO DIA 07 DE FEVEREIRO. O ANIVERSÁRIO DE SUA IRMÃ ACONTECE 21 DIAS DEPOIS DO SEU. EM QUAL DIA A IRMÃ DE JÚLIA FAZ ANIVERSÁRIO? _____

CÁLCULO

