

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

2ª SEMANA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

LP

LÍNGUA PORTUGUESA



LEITURA FEITA PELO PROFESSOR!

COMEMORADO PELA PRIMEIRA VEZ EM **15 DE MARÇO DE 1983**, O DIA MUNDIAL DO CONSUMIDOR FOI MARCADO PELO FAMOSO DISCURSO FEITO, EM 15 DE MARÇO DE 1962, PELO ENTÃO PRESIDENTE DOS EUA, JOHN KENNEDY.

NA OCASIÃO, KENNEDY RESSALTOU QUE TODO CONSUMIDOR TEM DIREITO, ESSENCIALMENTE, À SEGURANÇA, À INFORMAÇÃO, À ESCOLHA E DE SER OUIDO. O DISCURSO ENTÃO GEROU DEBATES EM VÁRIOS PAÍSES E ESTUDOS SOBRE O TEMA.

NO BRASIL, O FORTALECIMENTO DOS DIREITOS CONSUMERISTAS RESULTOU, EM 1976, NA CRIAÇÃO DO **PROGRAMA ESTADUAL DE PROTEÇÃO E DEFESA DO CONSUMIDOR**. NA ÉPOCA, O PROGRAMA SERVIU DE INCENTIVO E MODELO PARA A CRIAÇÃO DOS **PROCON'S** DO PAÍS.

Consumidor



1

RESPONDA A CRUZADINHA ABAIXO.

DIREITOS DO CONSUMIDOR.

1- 15 DE MARÇO É O DIA MUNDIAL DO...

2- TODO CONSUMIDOR TEM _____ DE SER OUIDO.

3- EM QUE MÊS COMEMORAMOS O DIA MUNDIAL DO CONSUMIDOR?

4- QUAL A SIGLA DO PROGRAMA DE PROTEÇÃO E DEFESA DO CONSUMIDOR?



ATENÇÃO CONSUMIDOR

Responsabilizar estacionamentos por objetos deixados no interior do veículo

PODE

Quanto tempo a empresa tem para limpar meu nome após pagar a dívida

ATÉ 5 DIAS

Desistir de compra de produto ou serviço online em até 7 dias

PODE

Lojas exporem produtos sem preços ou informações

NÃO PODE

Quando a conta vier errada exigir o valor cobrado a mais de volta em dobro

PODE

Estabelecimento comercial exigir valor mínimo para compras no cartão

NÃO PODE

Dia Nacional dos animais

14 de março



Nos também
precisamos de
Proteção ...

2 ENCONTRE NO CAÇA-PALAVRAS ABAIXO AS PALAVRAS GRIFADAS NO QUADRO.

TODOS OS ANIMAIS TÊM O MESMO DIREITO À VIDA.

TODOS OS ANIMAIS TÊM DIREITO AO RESPEITO E À PROTEÇÃO DO HOMEM. NENHUM ANIMAL DEVE SER MALTRATADO.

TODOS OS ANIMAIS SELVAGENS TÊM O DIREITO DE VIVER LIVRE.

O ANIMAL QUE O HOMEM ESCOLHER PARA COMPANHEIRO NÃO DEVE SER ABANDONADO.

M	A	L	T	R	A	T	A	D	O
G	S	F	A	N	G	F	E	C	U
B	H	B	N	F	R	G	Q	O	L
V	R	B	I	G	S	H	F	L	I
I	P	E	M	P	L	O	Q	R	V
D	Q	X	A	O	U	S	J	G	R
A	Q	Q	L	G	O	S	S	S	E
C	G	J	X	H	G	Q	J	H	E
H	R	E	S	P	E	I	T	O	O

3

LEIA O TEXTO ABAIXO E RESPONDA ÀS QUESTÕES:



A ESSE TEXTO É:

- UMA CARTA.
- UM BILHETE.
- UMA RECEITA.
- UMA ADIVINHA.

B QUEM TINA FOI VISITAR?

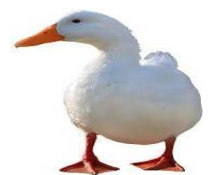
- O PAPAI.
- A TITIA.
- A VOVÓ.
- A MADRINHA.

C QUAL FOI A MENSAGEM DO BILHETE?

- AVISAR QUE NÃO IRIA PARA A AULA.
- AVISAR QUE ESTAVA DOENTE.
- AVISAR QUE SAIU PARA BRINCAR.
- AVISAR QUE FOI VISITAR A VOVÓ.

4

ESCREVA O NOME DOS ANIMAIS ABAIXO.



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

2ª SEMANA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

MA

MATEMÁTICA



5 RESOLVA OS PROBLEMINHAS ABAIXO E MARQUE A ALTERNATIVA CORRETA.

A VERA COMPROU UM LIVRO POR 62 REAIS E UM PAR DE MEIAS POR 24 REAIS. QUANTO DEU O TOTAL DA COMPRA?

() 62 REAIS

() 86 REAIS

() 24 REAIS

B THAISSA LEU 20 GIBIS DE MANHÃ E 12 À TARDE. QUANTOS GIBIS ELA LEU AO TODO?

() 22 GIBIS

() 12 GIBIS

() 32 GIBIS

C ANA JULIA COMPROU UM PACOTE COM 30 QUILOS DE ARROZ. ELA DOOU 16 QUILOS DE ARROZ. QUANTOS QUILOS DE ARROZ SOBRARAM?

() 36 QUILOS

() 14 QUILOS

() 46 QUILOS

D PAULINHO TINHA 195 REAIS. GASTOU 85. COM QUANTOS REAIS ELE FICOU?

() 115 REAIS

() 110 REAIS

() 100 REAIS

6

QUAL O NÚMERO QUE VEM DEPOIS?

2	→		4	→		6	→	
9	→		1	→		7	→	

7

QUAL O NÚMERO QUE VEM ANTES?

	←	10		←	2		←	5
	←	8		←	6		←	3

8

COMPLETE A SEQUÊNCIA NUMÉRICA ABAIXO, COM OS NÚMEROS QUE ESTÃO FALTANDO.

1					6				10
	12			15			18		
		23	24			27			30
	32		34					39	
41				45		47			50
		53			56			59	
	62		64			67			
71				75			78		80
	82		84				88	89	
		93			96	97			100



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

2ª SEMANA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

CI

CIÊNCIAS



BENEFÍCIOS RELEVANTES QUE OS ANIMAIS PROPORCIONAM NA VIDA DO IDOSO

MELHORA O HUMOR: Brincar com o cão ou com o gato de estimação faz com que as taxas de serotonina - neurotransmissor que regula o bom humor, o sono, o apetite e diminui as dores - aumentem. Dessa forma os níveis de ansiedade diminuem e é promovida a sensação de conforto, melhora do ânimo e do humor.

PREVINE DOENÇAS: Diversos estudos mostram que quem tem cães ou gatos durante a terceira idade, sofrem menos de depressão ou problemas relacionados à hipertensão, frequência cardíaca e capacidade motora.



Um ponto importante a ser destacado na relação entre o idoso e pets é que o convívio deve ser natural e respeitar os gostos individuais de cada pessoa. O pet é interessante para quem gosta de animais.

E o mais importante: cães e gatos podem contrair um **coronavírus** próprio de suas espécies. Ele nada tem a ver com a Covid-19 e não é transmitido para o ser humano (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE ANIMAL, 2020).



O DEPARTAMENTO DE SAÚDE INFORMA, OS ANIMAIS DOMÉSTICOS ESTÃO PRESENTES EM CERCA DE PELO MENOS 44% DOS LARES BRASILEIROS. A RAZÃO DISSO SE DÁ PELO FATO DE QUE OS PETS TRAZEM INÚMEROS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE SEUS DONOS. QUANDO SE TRATA DA TERCEIRA IDADE A PRESENÇA DE UM BICHINHO DE ESTIMAÇÃO NO DIA A DIA AJUDA, E MUITO, A COMBATER O ISOLAMENTO E A DEPRESSÃO.

9 ENCONTRE NO CAÇA-PALAVRAS ALGUNS DENEFÍCIOS QUE OS ANIMAIS PROPORCIONAM EM NOSSAS VIDAS.

CONFORTO ÂNIMO SAÚDE BOM HUMOR

Â	N	I	M	O	C	K	P	W	U
R	T	P	O	S	A	Ú	D	E	Y
B	O	M	*	H	U	M	O	R	Ç
B	W	C	O	N	F	O	R	T	O

10 MARQUE V PARA AS VERDADEIRA OU F PARA AS FALSAS, NAS INFORMAÇÕES SOBRE O CORONAVÍRUS.

		V	F
1	O CORONAVÍRUS NÃO É CONTAGIOSO.		
2	AS MÃOS DEVEM SER LAVADAS APENAS COM ÁGUA LIMPA.		
3	ÁLCOOL EM GEL 70%, AJUDA A ELIMINAR O VÍRUS.		
4	TOSSE NÃO É SINTOMA DE CORONAVÍRUS.		
5	JÁ EXISTE VACINA PARA ESTA DOENÇA.		
6	CORIZA É UM SINTOMA DO CORONAVÍRUS.		
7	NÃO DEVEMOS TOMAR REMÉDIO SEM A PRESCRIÇÃO MÉDICA.		



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

2ª SEMANA

NOME:

FASE

I e II

CÓDIGO BNCC

EF02GE04

GE

GEOGRAFIA



ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO E SERES HUMANOS: A HISTÓRIA DE UMA RELAÇÃO.

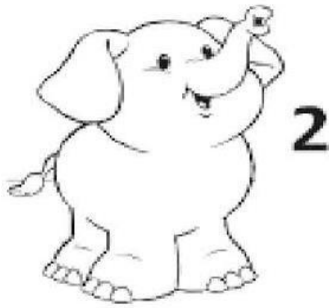
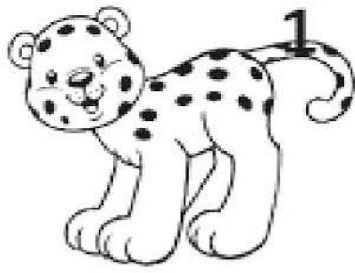
HOMENS E ANIMAIS COMPARTILHAM UM **LONGO** RELACIONAMENTO. ACREDITA-SE QUE A DOMESTICAÇÃO DE **ANIMAIS** DATA DE CERCA 12 MIL ANOS ATRÁS, NO PERÍODO NEOLÍTICO: QUANDO O **HOMEM** APRENDEU A CULTIVAR A TERRA, ELE TAMBÉM APRENDEU A CRIAR **ANIMAIS** COMO RESERVA ALIMENTAR.

HOJE EM DIA, OS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO FAZEM PARTE DAS NOSSAS VIDAS E PODEMOS MESMO AFIRMAR QUE SÃO COMPANHEIROS INSEPARÁVEIS DOS SEUS DONOS.

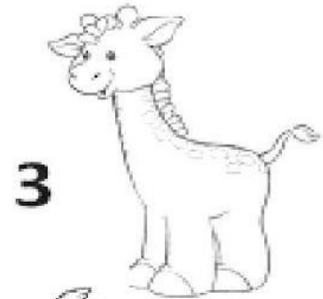


11 DOS ANIMAIS ACIMA, QUAL DELES VOCÊ ADOTARIA? CIRCULE-O.
AGORA DÊ UM NOME PARA ELE.

12 COLOQUE OS NÚMEROS NOS QUADRINHOS DE ACORDO COM OS NOMES DOS ANIMAIS.



	ONÇA
	MACACO
	TARTARUGA
	CAVALO
	GIRAFA
	VACA
	ELEFANTE
	URSO



VOCÊ TEM ANIMAL DE ESTIMAÇÃO?



SIM



NÃO





UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

2ª SEMANA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

EF

EDUCAÇÃO FÍSICA



BENEFÍCIOS DO ALONGAMENTO PARA ADULTOS.

MELHORA A FLEXIBILIDADE;

DIMINUI AS LESÕES MUSCULARES;

MELHORA A CONDIÇÃO CARDIORRESPIRATÓRIA...

O ALONGAMENTO PARA ADULTOS É UMAS DAS ATIVIDADES FÍSICAS MAIS RECOMENDADAS, POR CONTA DA FACILIDADE DA PRÁTICA. A PRÁTICA CONSISTE EM ALONGAR DETERMINADO MÚSCULO OU REGIÃO MUSCULAR, MOVENDO LENTAMENTE A PARTE DO CORPO PARA A POSIÇÃO INDICADA, E MANTENDO ESSA POSIÇÃO POR NO MÍNIMO 30 SEGUNDOS.

**ELEVAR OS BRAÇOS
ACIMA DA CABEÇA**

**ESTE EXERCÍCIO FORTALECERÁ SEUS
OMBROS E BRAÇOS.**



1. VOCÊ PODE FAZER ESTE EXERCÍCIO EM PÉ OU SENTADO EM UMA CADEIRA RESISTENTE QUE NÃO TENHA BRAÇOS.
2. MANTENHA OS PÉS APOIADOS NO CHÃO, AFASTADOS NA LARGURA DOS OMBROS E ALINHADOS COM OS OMBROS.

ELEVAÇÃO LATERAL DO BRAÇO

ESTE EXERCÍCIO FORTALECERÁ SEUS OMBROS E TORNARÁ MAIS FÁCIL LEVANTAR SACOLAS DE COMPRAS CHEIAS.



1. VOCÊ PODE FAZER ESTE EXERCÍCIO EM PÉ OU SENTADO EM UMA CADEIRA RESISTENTE QUE NÃO TENHA BRAÇOS.
2. MANTENHA OS PÉS APOIADOS NO CHÃO, AFASTADOS NA LARGURA DOS OMBROS E ALINHADOS COM OS OMBROS.

FLEXÕES CONTRA PAREDE

CONTRA

ESTE EXERCÍCIO DE FLEXÃO DE PAREDE FORTALECERÁ SEUS BRAÇOS, OMBROS E PEITO.



1. FIQUE DE FRENTE PARA UMA PAREDE, POSICIONANDO-SE UM POUCO MAIS DO QUE O COMPRIMENTO DO BRAÇO, OS PÉS NA LARGURA DOS OMBROS.
2. INCLINE O CORPO PARA A FRENTE E COLOQUE AS PALMAS DAS MÃOS NA PAREDE NA ALTURA DOS OMBROS E ALINHADAS COM OS OMBROS.
3. INSPIRE LENTAMENTE ENQUANTO DOBRA OS COTOVELOS E INCLINA O CORPO EM DIREÇÃO À PAREDE EM UM MOVIMENTO LENTO E CONTROLADO. MANTENHA OS PÉS APOIADOS NO CHÃO.

EXTENSÃO DA PERNA

ESTE EXERCÍCIO FORTALECE AS COXAS E PODE REDUZIR OS SINTOMAS DA ARTRITE NO JOELHO.



1. SENTE-SE EM UMA CADEIRA FIRME COM AS COSTAS CONTRA O ENCOSTO DA CADEIRA. APENAS AS PONTAS DOS PÉS E OS DEDOS DOS PÉS DEVEM TOCAR O CHÃO. COLOQUE UMA TOALHA ENROLADA NA BORDA DA CADEIRA E SOB AS COXAS PARA APOIO. RESPIRE LENTAMENTE.
2. EXPIRE E ESTENDA LENTAMENTE UMA PERNA PARA FRENTE O MAIS RETO POSSÍVEL, MAS NÃO TRAVE O JOELHO.
3. FLEXIONE O PÉ PARA APONTAR OS DEDOS PARA O TETO.

FICAR NA PONTA DOS PÉS

ESTE EXERCÍCIO FORTALECE AS PANTURRILHAS E OS TORNOZELOS E O AJUDARÁ A CAMINHAR COM MAIS FACILIDADE.



1. FIQUE ATRÁS DE UMA CADEIRA RESISTENTE, COM OS PÉS AFASTADOS NA LARGURA DOS OMBROS, SEGURANDO-SE NA CADEIRA PARA SE EQUILIBRAR. RESPIRE LENTAMENTE.
2. EXPIRE E FIQUE LENTAMENTE NA PONTA DOS PÉS, O MAIS ALTO POSSÍVEL.
3. INSPIRE ENQUANTO ABAIXA LENTAMENTE OS CALCANHARES ATÉ O CHÃO.