

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 **IV e V**

CÓDIGO BNCC

LP

LÍNGUA PORTUGUESA



O QUE SIGNIFICA TER SAÚDE?



Figura 1 -

<https://conteudo.imguol.com.br/c/entretenimento/54/2021/05/07/saude-cardiovascular-saude-do-coracao->

Saúde, não mais significa ausência de doenças. Saúde é um bem-estar generalizado, envolve suas condições físicas, psicológicas e sociais (boas relações com núcleos de pessoas).

No dia 07 de abril comemora-se o Dia Mundial da Saúde, data criada em 1948 pela Assembleia Mundial da Saúde que tem como objetivo

conscientizar a população a respeito da qualidade de vida e dos diferentes fatores que afetam a saúde populacional.

Percebemos que, não é fácil atingir o conceito de bem-estar físico, psicológico e social, afinal, “quem está livre de problemas, preocupações, dúvidas, dificuldades financeiras, entre outros?”

Abaixo estão escritas 5 dicas importantes para elevar sua saúde e qualidade de vida.

Dica 1: Seja feliz ao acordar; **Dica 2:** Faça coisas que te dê prazer. Reserve tempo para realizar uma atividade que goste e que te traga prazer.

Dica 3: Movimente seu corpo. Se exercite. **Dica 4:** Momentos de lazer. Você e sua família precisam ter lazer e isso nem sempre envolve dinheiro.

Dica 5: Cuide de sua alimentação. Coma alimentos saudáveis.

Se você seguir algumas dessas orientações, certamente em poucos dias sentirá uma grande diferença em seu corpo. Menos sono, mais energia, resistência, sem contar o aumento dos hormônios responsáveis pela felicidade (serotonina e endorfina).

Saúde!

ATIVIDADES...

1 Escreva no caça-palavras as palavras em destaque no quadro

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

Segue dicas importantes para uma vida saudável:

- Alimentação **saudável**
- **Sono** tranquilo
- Visite o **médico** e o dentista frequentemente
- Hábitos de **higiene** pessoal
- Pratique **esportes**



Interpretação de Texto



2 De acordo com o texto, o que é saúde?

3 O que se comemora no dia 07 de abril?

4 Qual o objetivo de se criar uma data para se comemorar o Dia Mundial da Saúde?

5 Qual das cinco dicas apresentadas no texto, você pratica?

6 Você se considera uma pessoa com saúde? Justifique.

7 Complete o alfabeto com as letras que estão faltando.



	B	C		E		G	H	
J	K		M		O	P		R
S		U			X	Y		

8

Observe a 1ª letra das palavras e coloque-as em ordem alfabética.

esporte alimento saúde
dica lazer bem-estar



- 1º) _____
- 2º) _____
- 3º) _____
- 4º) _____
- 5º) _____
- 6º) _____

9

Observe a 2ª letra das palavras e coloque-as em ordem alfabética.

sono saúde sintoma
SUS seguro



- 1º) _____
- 2º) _____
- 3º) _____
- 4º) _____
- 5º) _____

10

Observe a 3ª letra das palavras e coloque-as em ordem alfabética.

doença dono doador
dor doutor dose



- 1º) _____
- 2º) _____
- 3º) _____
- 4º) _____
- 5º) _____
- 6º) _____

11

Separe as sílabas das palavras abaixo e marque com um X a alternativa em que duas vogais ficam juntas na mesma sílaba.

Palavras	→	Separação de sílaba	→	Marque se as vogais ficaram juntas na mesma sílaba
saída	→		→	()
peito	→		→	()
cadeira	→		→	()
doença	→		→	()
reinado	→		→	()

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE **IV e V**

CÓDIGO BNCC

MA

MATEMÁTICA



1 Responda:

A Qual é o número que representa o mês de abril?

B Quantas semanas completas tem o mês de abril?

C O feriado do dia de Tiradentes vai cair em qual dia da semana?

D Quantos dias faltam para o dia Mundial da Saúde?

E O que vai acontecer no dia 29 de abril que foi marcado no calendário?

Abril vai começar...
Abrindo caminho
para uma nova fase...
Que seja um mês de verdades,
de esperança renovada.
Trazendo amor, paz, justiça e tolerância.
Que Deus abençoe a todos!

Abril 2022

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
					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	29	30



Anotações:

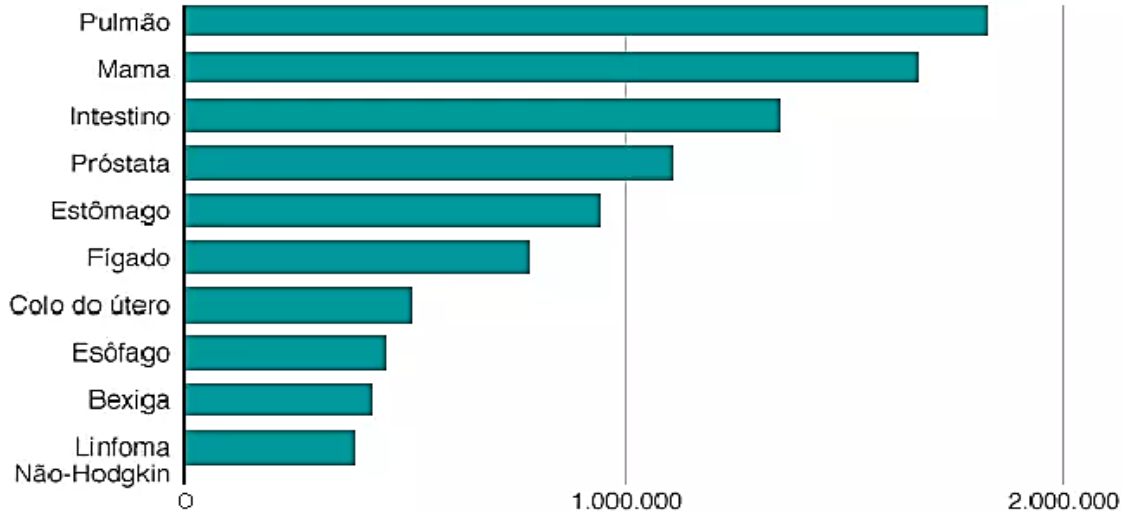
- 7 de abril: Dia mundial da saúde
- 17 de abril (data móvel): Páscoa
- 18 de abril: Dia nacional do livro infantil
- 19 de abril: Dia do índio
- 21 de abril: Dia de Tiradentes (Feriado nacional)
- 22 de abril: Descobrimto do Brasil

Exame às 15h

O câncer é uma das principais causas de morte em todo o mundo: a cada ano 8,2 milhões de pessoas morrem devido à doença. Atualmente, mais de 32 milhões de pessoas vivem com a doença no mundo todo.

2 Observe no gráfico abaixo os 10 tipos de câncer mais comuns diagnosticados no mundo todo e depois responda as questões a seguir.

10 tipos de câncer mais comuns diagnosticados no mundo todo



Fonte: Cancer Research UK, Globocan, Estimativas de 2012

Foto: Divulgação/BBC Brasil / BBC News Brasil

A Qual o tipo de câncer diagnosticado está próximo de 2.000.000 (dois milhões) de casos?

B Quais são os tipos de câncer que ultrapassa 1.000.000 (um milhão) de casos no mundo?

C Qual é o tipo de câncer menos comum no mundo?

D Qual dos tipos de câncer diagnosticado é exclusivamente comum entre as mulheres?

3 Troque os símbolos por algarismos e descubra o resultado da operação matemática.

0	6	7	8	9

A

$$\begin{array}{r} 26 \\ + \star \\ \hline \dots \end{array}$$

B

$$\begin{array}{r} 5\triangle \\ + 16 \\ \hline \dots \end{array}$$

C

$$\begin{array}{r} 143 \\ + 1\hexagon 8 \\ \hline \dots \end{array}$$

D

$$\begin{array}{r} 2\star 8 \\ + 4\hexagon 6 \\ \hline \dots \end{array}$$

E

$$\begin{array}{r} \circ 75 \\ + 8\circ 9 \\ \hline \dots \end{array}$$

F

$$\begin{array}{r} 14\star 1 \\ + 29\triangle 9 \\ \hline \dots \end{array}$$

G

$$\begin{array}{r} 475\hexagon \\ + 9\circ 83 \\ \hline \dots \end{array}$$

H

$$\begin{array}{r} 1\hexagon 4 \\ 3\triangle 3 \\ + 49\star \\ \hline \dots \end{array}$$

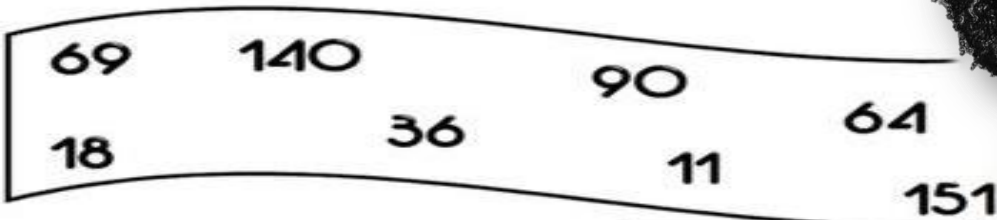
I

$$\begin{array}{r} 1\hexagon 55 \\ 24\triangle 3 \\ + 169\star \\ \hline \dots \end{array}$$

J

$$\begin{array}{r} 1\square 67 \\ 17\square 4 \\ + 26\star 1 \\ \hline \dots \end{array}$$

4 Observe os numerais da faixa e resolva o cálculo.



É maior que 6 dezenas e não é ímpar.

É o dobro de 7 dezenas.

É sucessor de 3 dezenas e meia.

É o maior numeral de 3 ordens.

É o menor numeral ímpar de 2 ordens.

É a metade de 36.

Fica entre 89 e 91.

É o triplo de 23.



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA DATA

NOME:

FASE **IV e V** CÓDIGO BNCC

CI

CIÊNCIAS



Prevenção de doenças

No dia 8 de abril acontece o Dia Mundial de Combate ao Câncer, uma data que tem como objetivo informar as pessoas sobre a importância de consultar sempre médicos e estar atento à saúde, para evitar o crescimento dessa doença, que, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), vem crescendo continuamente nas duas últimas décadas.

As causas para o surgimento do câncer podem ser as mais variadas possíveis, desde motivos externos – como o ambiente, costume ou hábitos que o indivíduo possui – até fatores internos, como características geneticamente predeterminadas.


No Brasil, o câncer, também conhecido por neoplasia, é considerada a segunda doença que mais mata, em especial o câncer de pele.


As campanhas destacam a importância de conscientização, através de conjuntos de ações que promovem bem-estar, despertando o cuidado com a saúde do corpo e da mente.





Figura 2 <https://1.wp.com/unigrande.edu.br/wp-content/uploads/2021/03/Dia-mundial-do-Combate-ao-Cancert-1024x1024.jpeg?w=800>


O que você pode fazer para reduzir o risco de câncer?


 Escolha alimentos saudáveis.


 Movimente-se mais.


 Pare de fumar.

 Reduza o consumo de álcool.

 Exponha-se ao Sol com cautela e fique longe das camas de bronzeamento artificial.

 Evite poluentes e produtos químicos (incluindo amianto, pesticidas e recipientes que contenham BPA)

 Vacine-se

 Conheça os sinais e sintomas.

ATIVIDADES...

1 Complete as frases de acordo com o texto.

A No Brasil, o câncer, também conhecido por _____, é considerada a segunda doença que mais mata, em especial o câncer de _____.

B No dia 8 de abril acontece o Dia _____ de _____ ao _____.

2 Encontre as palavras da placa no caça palavras. As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal e na vertical.

CAMPANHA CUIDADO
NEOPLASIA COMBATE
CÂNCER PREVENÇÃO

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

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA DATA

NOME:

FASE **IV e V** CÓDIGO BNCC

HI

HISTÓRIA



saúde e cidadania



▲ Agente de saúde trabalha na campanha de combate à dengue em São Paulo (SP), em 2007.

Quando muitas pessoas sofrem do mesmo problema de saúde em uma região, dizemos que se trata de um caso de **saúde pública**. No Brasil, o governo federal, os estados e as prefeituras devem cuidar da **saúde pública**.

Até alguns anos atrás, o governo federal não garantia serviço de saúde gratuito a todos os brasileiros. Apenas os trabalhadores registrados, com carteira de trabalho assinada, tinham esse direito, desde que contribuíssem com o Instituto Nacional de Previdência Social (atual Instituto Nacional do Seguro Social – INSS).

Em 1988, foi criado o **Sistema Único de Saúde (SUS)** para atender à saúde da população. Por essa razão, pode-se dizer que, com o SUS, a saúde transformou-se em um **direito social**.

O Sistema Único de Saúde (SUS)

O sistema público de saúde não é um favor dos governantes. Ele é mantido pela população, que paga impostos e contribuições sociais, como o tributo recolhido para o INSS. Por isso, todos têm o direito de receber atendimento gratuito de qualidade.

Por meio do SUS, todo cidadão brasileiro tem direito a consultas, exames, internações e tratamentos.

O atendimento é realizado em uma rede de postos de saúde, laboratórios e hospitais mantidos pelo governo.

No entanto, sabemos que a realidade nem sempre está de acordo com a lei. Muita gente ainda tem dificuldades para receber atendimento de qualidade, no momento em que necessita.



▲ Ambulância do SUS em Sorocaba (SP), em 2006.

Cuidar da saúde da população não é apenas tratar das doenças depois que elas surgem. Os cuidados com a saúde também ajudam a prevenir as doenças. A prevenção é o combate às causas das doenças, para evitar que elas ocorram.



▲ As condições das moradias podem colocar em risco a saúde das pessoas. Fotografia de um bairro de São Paulo (SP), em 2005.



▲ Cada ser humano sente prazer em realizar algum tipo de atividade, como esse grupo de pessoas que se exercitam no Parque Barigui, em Curitiba (PR). Foto de 2008.

Para o governo, a prevenção das doenças custa menos que o tratamento delas. Além do atendimento médico, a saúde pública depende também de boas condições de alimentação, moradia, transporte, trabalho, educação e lazer. Por isso, a saúde está ligada à qualidade de vida da população.

O governo só pode promover a saúde quando conhece os problemas que atingem a população.

As condições de saúde da população mudam de uma época para outra. Hoje em dia, os problemas de saúde dos brasileiros não são os mesmos que ocorriam antigamente. Veja:



1 A criação do SUS promoveu uma transformação no atendimento à saúde da população brasileira. Qual foi essa mudança? Marque com um X a resposta correta.

- (A)** a saúde transformou-se em um direito social.
- (B)** a saúde transformou-se em um direito somente para alguns brasileiros e estrangeiros.
- (C)** a saúde transformou-se em um direito somente para quem tem carteira assinada.

2 Leia no quadro a seguir uma lista de atitudes e faça o que se pede: **a)** Faça um X à esquerda de cada atitude presente em sua vida. **b)** As atitudes podem depender apenas de você, da coletividade ou de órgãos governamentais. Na coluna da direita do quadro, escreva as letras referentes às:

- I:** atitudes de responsabilidade individual;
- C:** atitudes de responsabilidade coletiva;
- G:** atitudes de responsabilidade do governo.



	Atitude	Dever
	1. Tomar banho todos os dias e lavar as mãos, principalmente antes das refeições.	
	2. Alimentar-se de maneira saudável. Consumir frutas e verduras e evitar excesso de açúcar e de gordura.	
	3. Escovar os dentes após as refeições. Ir ao dentista regularmente.	
	4. Dormir pelo menos 7 horas por noite.	
	5. Só tomar remédios quando receitados por um médico.	
	6. Realizar exames de saúde indicados pelos médicos.	
	7. Não fumar.	
	8. Evitar a ingestão de bebida alcoólica.	
	9. Não usar drogas.	
	10. Praticar atividades físicas regularmente.	
	11. Usar equipamentos de segurança no trabalho, quando necessário.	
	12. Manter a casa limpa e arejada.	
	13. Tentar produzir menos lixo e dar a ele o destino correto.	
	14. Não deixar água parada. Combater os mosquitos que põem ovos na água e podem transmitir doenças, como a dengue.	
	15. Garantir um tempo para o lazer.	

3 Marque o que significa SUS:

() sistema único de saúde () serviço único de saúde

4 Se precisar de uma vacina, você procura qual serviço? Marque abaixo:

() posto de saúde () hospital

5 Observe o que está escrito no retângulo e responda:

SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE

A Ao todo são  palavras.

B Quantas palavras começam com a letra **s**? 

C A letra  está acentuada em duas palavras.

10 COISAS QUE VOCÊ NÃO SABIA SOBRE O SUS E QUE PODEM TE SURPREENDER

1		95% dos procedimentos de transplante no Brasil são feitos pelo governo	6		Aumentar o número de médicos é a melhoria na saúde mais pedida pelos brasileiros
2		...e a fila de espera diminuiu 36,3% entre 2010 e 2013	7		Todos os anos, só no SUS, são realizadas o equivalente a 2,7 consultas por habitante
3		Quem usa acha o SUS melhor do que quem diz que não usa	8		Milhares de pacientes recebem atendimento em casa todos os meses
4		Mas na verdade, 100% dos brasileiros são beneficiados pelo SUS, mesmo sem saber (A erradicação de doenças e a prevenção coletiva das campanhas de vacinação, por exemplo, são resultados do SUS para toda a população)	9		2,2 milhões de cirurgias eletivas (aquelas que não são urgentes) são feitas por ano
5		85% de todos os procedimentos de alta complexidade do país são feitos pelo SUS	10		O Brasil é um dos poucos países do mundo onde o sistema de saúde público e gratuito é para todos

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE **IV e V**

CÓDIGO BNCC

AR

ARTE



<http://www.montessoriano.com.br/colégio/co-nheca-a-historia-do-hino-nacional-brasileiro/>

Dia do Hino Nacional Brasileiro 13 de Abril

Gigante pela própria natureza
És belo, és forte, impávido colosso
É o teu futuro espelha essa grandeza

Terra adorada
Entre outras mil
És tu, Brasil
Ó pátria amada!
Dos filhos deste solo és mãe gentil
Pátria amada
Brasil!



Você sabia que não podemos cantar o Hino Nacional em qualquer postura? Ouça e cante o Hino Nacional que seu professor vai reproduzir e siga as orientações sobre a postura adequada para cantar o Hino Nacional Brasileiro.



Letra do Hino Nacional Brasileiro

*Ouviram do Ipiranga as margens plácidas
de um povo heroico o brado retumbante,
**e o sol da liberdade, em raios fúlgidos,
brilhou no céu da Pátria nesse instante.***

Se o penhor dessa igualdade
consequimos conquistar com braço forte,
em teu seio, ó liberdade,
desafia o nosso peito a própria morte!

Ó Pátria amada,
idolatrada,
salve! Salve!

Brasil, um sonho intenso, um raio vívido,
de amor e de esperança à terra desce,
se em teu formoso céu, risonho e límpido,
a imagem do cruzeiro resplandece.

Gigante pela própria natureza,
és belo, és forte, impávido colosso,
e o teu futuro espelha essa grandeza.

Terra adorada
entre outras mil
és tu, Brasil,
ó Pátria amada!

Dos filhos deste solo
és mãe gentil, Pátria amada,
Brasil!

*Deitado eternamente em berço esplêndido,
ao som do mar e à luz do céu profundo,
fulguras, ó Brasil, florão da América,
iluminado ao sol do novo mundo!*

Do que a terra mais garrida
teus risonhos, lindos campos têm mais flores,
“nossos bosques têm mais vida”,
“nossa vida” no teu seio “mais amores”.

Ó Pátria amada,
idolatrada,
salve! Salve!

Brasil, de amor eterno seja símbolo
o lábaro que ostentas estrelado,
e diga o verde-louro dessa flâmula
– paz no futuro e glória no passado.

Mas se ergues da justiça a clava forte,
verás que um filho teu não foge à luta,
nem teme, quem te adora, a própria morte.

Terra adorada
entre outras mil
és tu, Brasil,
ó Pátria amada!

Dos filhos deste solo
és mãe gentil,
Pátria amada,
Brasil!

2 Forme grupos e em uma cartolina branca retrate o trecho do Hino Nacional em destaque utilizando a técnica do **mosaico**.

No passado, as pessoas faziam mosaicos com pedaços de azulejos ou vidro; hoje, no entanto, dá para criar algo simples usando papel.

EXEMPLO 1



EXEMPLO 2



