

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

III

CÓDIGO BNCC



A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

SE ALIMENTAR DE FORMA **SAUDÁVEL** E EQUILIBRADA É ESSENCIAL PARA GARANTIR QUALIDADE DE VIDA. ISSO PORQUE, ALÉM DE FORNECER **ENERGIA** E BEM-ESTAR GERAL, ATRAVÉS DE UMA BOA ALIMENTAÇÃO É POSSÍVEL PREVENIR E COMBATER DOENÇAS, MANTER O PESO CORPORAL SAUDÁVEL E TER UM BOM DESENVOLVIMENTO FÍSICO.



UM CARDÁPIO BALANCEADO AJUDA O SISTEMA IMUNOLÓGICO; MELHORA O **HUMOR** E A **MEMÓRIA**; REDUZ O CANSAÇO E O **ESTRESSE**; AUMENTA A QUALIDADE DO **SONO**; PREVINE O ENVELHECIMENTO PRECOCE DA **PELE**; MELHORA O SISTEMA DIGESTIVO E FORNECE DISPOSIÇÃO E MAIS ENERGIA PARA AS ATIVIDADES DIÁRIAS.

FONTE: <http://www.gssaude.com.br/bem-estar/detalhes/14/a-importancia-de-uma-alimentacao-saudavel-e-equilibrada.html#:~:text=Uma%20alimenta%C3%A7%C3%A3o%20saud%C3%A1vel%20requer%20quantidade%20de%20refe%C3%A7%C3%B5es%20do%20dia%20a%20dia>.

ATIVIDADE



1- RESPONDA DE ACORDO COM O TEXTO.

A) QUAL O TÍTULO DO TEXTO?

B) DE ACORDO COM O TEXTO, POR QUE SE ALIMENTAR DE FORMA SAUDÁVEL E EQUILIBRADA É ESSENCIAL?

C) VOCÊ COSTUMA TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

() SIM () NÃO

D) DISCUTA COM SEUS COLEGAS E PROFESSOR SOBRE ALIMENTOS SAUDÁVEIS E ALIMENTOS QUE NÃO SÃO SAUDÁVEIS E LISTE-OS NA TABELA ABAIXO.

ALIMENTOS SAUDÁVEIS	ALIMENTOS NÃO SAUDÁVEIS

2- ENCONTRE NO DIAGRAMA, AS PALAVRAS QUE ESTÃO EM DESTAQUE NO TEXTO:

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

AGORA, ESCREVA AS PALAVRAS QUE VOCÊ ENCONTROU NO DIAGRAMA NA TABELA ABAIXO, SEPARE-AS EM SÍLABAS E REGISTRE A QUANTIDADE DE SÍLABAS.

PALAVRA	SEPARAÇÃO DAS SÍLABAS	Nº DE SÍLABAS

CLASSIFICAÇÃO DA PALAVRAS DE ACORDO COM A QUANTIDADE DE SÍLABAS

	SOL 1 sílaba - MONOSSÍLABA
	O-LHO 2 sílabas - DISSÍLABA
	CE-LU-LAR 3 sílabas - TRISSÍLABA
	A-BA-CA-XI 4 sílabas ou mais - POLISSÍLABA



3- CLASSIFIQUE AS PALAVRAS ABAIXO CONFORME O NÚMERO DE SÍLABAS.

MEL - ALHO - CENOURA - BATATA - ABÓBORA- ARROZ - FEIJÃO - SAL - PERA - UVA - MAÇÃ - TOMATE - ABACATE - LIMÃO - ABACAXI

MONOSSÍLABA	DISSÍLABA	TRISSÍLABA	POLISSÍLABA

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

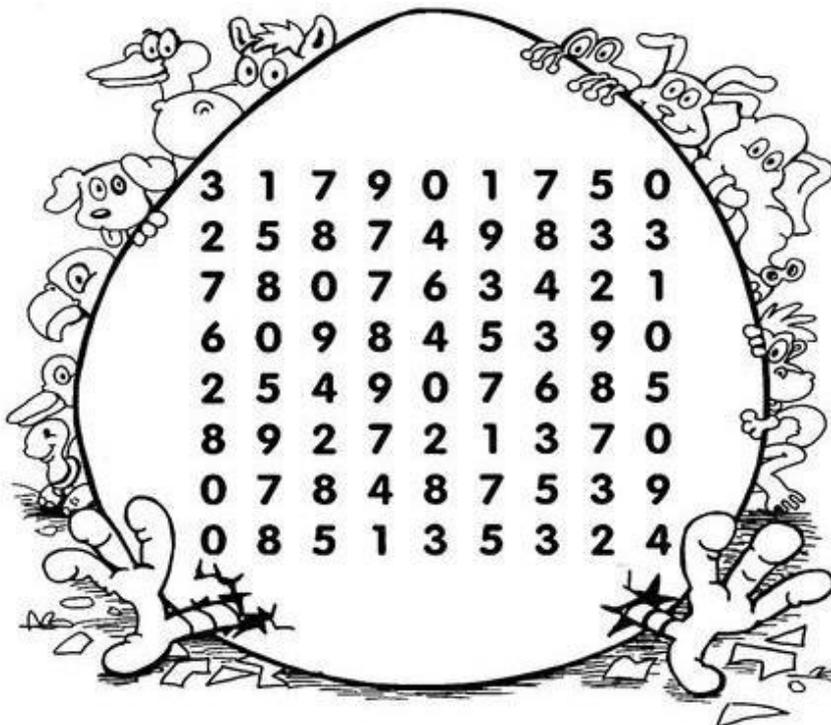
FASE

CÓDIGO BNCC

MA MATEMÁTICA

COMPOSIÇÃO E DECOMPOSIÇÃO

1-COMPONHA OS NÚMEROS, PROCURANDO NO CAÇA-NÚMEROS O VALOR REFERENTE.



a) 1 centena + 5 dezenas + 8 unidades = _____

b) 1 centena + 7 dezenas + 5 unidades = _____

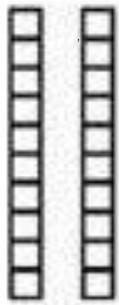
c) 3 centenas + 6 dezenas + 3 unidades = _____

d) 7 centenas + 4 dezenas + 1 unidade = _____

e) 5 centenas + 3 dezenas + 2 unidades = _____

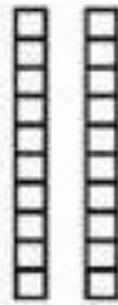
f) 2 centenas + 5 dezenas + 4 unidades = _____

2-SIGA O EXEMPLO.



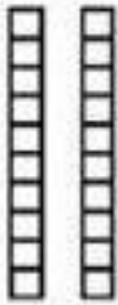
D	U
2	0

$$20 + 0 = 20$$



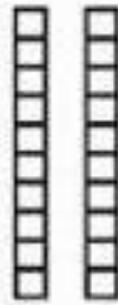
D	U

$$\underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$$



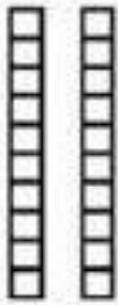
D	U

$$\underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$$



D	U

$$\underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$$



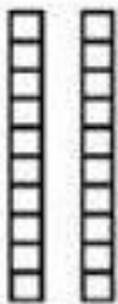
D	U

$$\underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$$



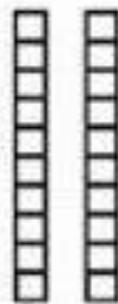
D	U

$$\underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$$



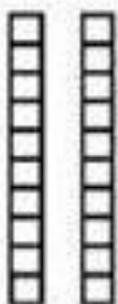
D	U

$$\underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$$



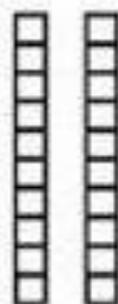
D	U

$$\underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$$



D	U

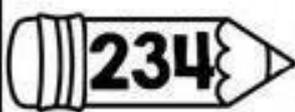
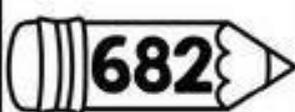
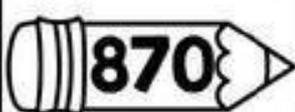
$$\underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$$



D	U

$$\underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$$

3- DECOMPONHA OS NÚMEROS A SEGUIR, COMO NO EXEMPLO.

	200	+	30	+	4
		○		○	
		○		○	
		○		○	
		○		○	
		○		○	
		○		○	
		○		○	

4- RESOLVA AS ADIÇÕES ABAIXO.

996	896	795
+ 978	+ 968	+ 998
<hr/>	<hr/>	<hr/>
598	597	596
+ 958	+ 938	+ 928
<hr/>	<hr/>	<hr/>
595	594	593
+ 968	+ 978	+ 998
<hr/>	<hr/>	<hr/>

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

CI

CIÊNCIAS

ALIMENTOS QUE AUMENTAM A IMUNIDADE



FRUTAS
CÍTRICAS



PIMENTÕES
VERMELHOS



BRÓCOLIS



ALHO



GENGIBRE



ESPINAFRE



IOGURTE



AMÊNDOAS



ÇAFRÃO



CHÁ VERDE



MAMÃO



KIWI



AVES



SEMENTES DE
GIRASSOL



MARISCOS



(...)

3. BRÓCOLIS

É UM ALIMENTO RICO EM VITAMINAS **A, C E E**, ALÉM DE FIBRAS E ANTIOXIDANTES. A DICA É COZINHÁ-LO O MÍNIMO POSSÍVEL, SOMENTE ATÉ FICAR AL DENTE.

4. ALHO

ACRESCENTAR ALHO AOS SEUS PRATOS PODE AJUDAR MUITO NA SUA SAÚDE. O ALHO PODE AJUDAR A REDUZIR A PRESSÃO ARTERIAL E RETARDAR O ENDURECIMENTO DAS ARTÉRIAS.

5. GENGIBRE

O GENGIBRE É MUITO UTILIZADO PARA TRATAR RESFRIADOS E DORES DE GARGANTA, ISSO PORQUE ELE AJUDA A DIMINUIR INFLAMAÇÕES. O GENGIBRE PODE AJUDAR A DIMINUIR DOR CRÔNICA E PODE TER PROPRIEDADES QUE REDUZEM O COLESTEROL, DE ACORDO COM PESQUISAS.

(...)

11. MAMÃO

TRATA-SE DE UMA FRUTA RICA EM VITAMINA C. ELA TAMBÉM POSSUI UMA ENZIMA DIGESTIVA QUE POSSUI EFEITOS ANTIINFLAMATÓRIOS. UM MAMÃO PEQUENO CONTÉM 224% DA DOSE DIÁRIA RECOMENDADA DE VITAMINA C.

FONTE: <https://www.pensenatural.com.br/alimentos-que-aumentam-a-imunidade/>

1-ESCREVA ABAIXO, EM ORDEM ALFABÉTICA, OS 15 ALIMENTOS QUE AUMENTAM A NOSSA IMUNIDADE.

2-COMPLETE.

A) O _____ PODE AJUDAR A REDUZIR A PRESSÃO ARTERIAL.

B) O _____ É RICO EM VITAMINAS A, C E E.

C) O _____ É UMA FRUTA RICA EM VITAMINA C. ELA TAMBÉM POSSUI UMA ENZIMA DIGESTIVA QUE POSSUI EFEITOS ANTIINFLAMATÓRIOS.

D) O _____ É MUITO UTILIZADO PARA TRATAR RESFRIADOS E DORES DE GARGANTA, ISSO PORQUE ELE AJUDA A DIMINUIR INFLAMAÇÕES.

3-MARQUE X NAS OPÇÕES CORRETAS.

() UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DEVE SER EQUILIBRADA COM BASTANTE VERDURAS E FRITURAS.

() ALIMENTOS FRITOS CHEIOS DE GORDURAS FAZEM MUITO BEM À SAÚDE.

() DEVEMOS EVITAR FRITURAS, POIS ELAS NÃO SÃO SAUDÁVEIS.

() ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É UMA DIETA BEM EQUILIBRADA, QUE FORNECE OS NUTRIENTES, VITAMINAS E MINERAIS NAS PROPORÇÕES ADEQUADAS PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO ORGANISMO.

4-ESCOLHA UM DOS 15 ALIMENTOS E ESCREVA ABAIXO SOBRE SEUS BENEFÍCIOS. PEÇA AJUDA A SEU ALFABETIZADOR PARA ACESSAR O LINK:<https://www.pensenatural.com.br/alimentos-que-aumentam-a-imunidade/>



PORTAL SEMEEL

A mudança está em nossas mãos



PREFEITURA MUNICIPAL
BOM JESUS
DO ITABAPOANA

SECRETARIA MUNICIPAL
DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

GE

GEOGRAFIA

A CIDADE E O CAMPO

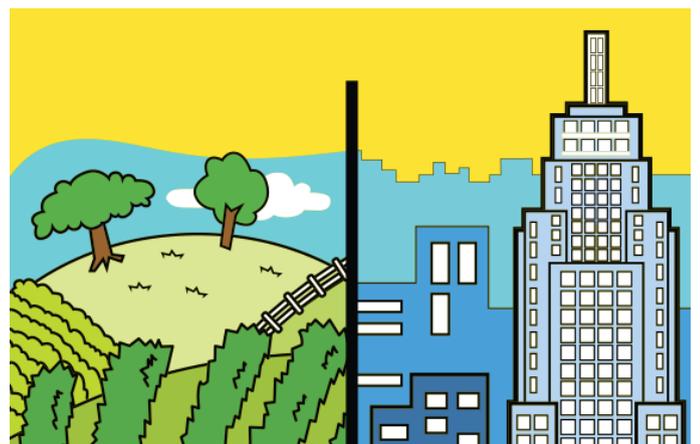
A CIDADE E O CAMPO ESTÃO INTERLIGADOS, UM DEPENDE DO OUTRO.

CIDADE

A CIDADE, OU ÁREA URBANA, É CARACTERIZADA POR CONSTRUÇÕES PRÓXIMAS UMAS ÀS OUTRAS. A SEDE DO GOVERNO DO MUNICÍPIO, A PREFEITURA, FICA NA CIDADE E É NA CIDADE QUE SE CONCENTRAM AS LOJAS, OS BANCOS, AS ESCOLAS, HOSPITAIS E OUTROS SERVIÇOS.

CAMPO

O CAMPO, OU ÁREA RURAL, É COMPOSTO DE MATAS E DE PROPRIEDADES COM PLANTAÇÕES, CRIAÇÕES DE ANIMAIS E ATÉ MESMO INDÚSTRIAS. NO CAMPO, TAMBÉM EXISTEM MUITAS COMUNIDADES QUE TIRAM DA NATUREZA O SEU SUSTENTO.



O CAMPO E A CIDADE NÃO ESTÃO ISOLADOS UM DO OUTRO. AO CONTRÁRIO, EXISTE FORTE RELAÇÃO ENTRE ESSES DOIS TIPOS DE ESPAÇO NO MUNICÍPIO.

ATIVIDADE

1-RELACIONE AS PALAVRAS COM AS FIGURAS. COLOQUE (U) PARA ÁREA URBANA E (R) PARA ÁREA RURAL.

ÁREA URBANA

ÁREA RURAL



Figura 1 Pousada Boa Vista - CALHEIROS



Figura 2 Parque Municipal Sabiá Laranjeira - ROSAL



Figura 3 Bom Jesus do Itabapoana - Centro



Figura 4 Cooperativa de Laticínio

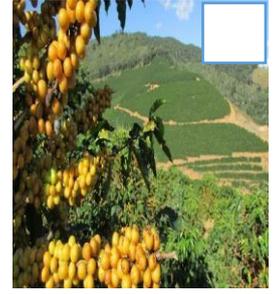
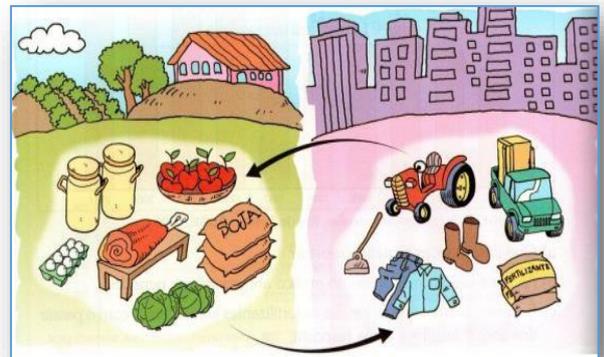


Figura 5 Fazenda de café - Parte alta de Bom Jesus

2- SOBRE A INTERDEPENDÊNCIA DA CIDADE E DO CAMPO, RESPONDA.

A) COM AJUDA DE SEU ALFABETIZADOR, PESQUISE QUAIS PRODUTOS O CAMPO FORNECE PARA A CIDADE.



B) E A CIDADE, QUAIS PRODUTOS FORNECE AO CAMPO?

3- COMPLETE DE ACORDO COM O TEXTO.

A) A CIDADE, OU _____, É CARACTERIZADA POR _____ PRÓXIMAS UMAS ÀS OUTRAS.

B) O CAMPO É COMPOSTO DE _____ E DE PROPRIEDADES COM _____, CRIAÇÕES DE _____ E ATÉ MESMO _____.

C) O _____ E A _____ NÃO ESTÃO ISOLADOS UM DO OUTRO.

4- COMPLETE A TABELA COM AS CARACTERÍSTICAS DO QUADRO, FAZENDO A RELAÇÃO DAS MESMAS COM O CAMPO OU COM A CIDADE.

**AGRICULTURA – PRÉDIOS – INDÚSTRIAS – CASAS AFASTADAS –
PECUÁRIA – PLANTAÇÕES – EXTRATIVISMO – RUAS E AVENIDAS –
PRESTAÇÃO DE SERVIÇO – PASTOS – COMÉRCIO – ESTRADAS DE
TERRA – CONSTRUÇÕES PRÓXIMAS – FABRICAS.**

CAMPO

CIDADE

5- RESPONDA SOBRE VOCÊ.

A) E VOCÊ, MORA NO CAMPO OU NA CIDADE?

B) VOCÊ TRABALHA OU CONHECE ALGUÉM QUE TRABALHE COM ALGUMA ATIVIDADE DO MEIO RURAL? SE SIM, QUAL ATIVIDADE ELA EXERCE?

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

ER ENSINO RELIGIOSO

SAÚDE MENTAL

A SAÚDE MENTAL VAI ALÉM DA AUSÊNCIA DE TRANSTORNOS MENTAIS, POIS É CARACTERIZADA POR UM ESTADO DE BEM-ESTAR NO QUAL UMA PESSOA É CAPAZ DE APRECIAR A VIDA, TRABALHAR E CONTRIBUIR PARA O MEIO EM QUE VIVE, AO MESMO TEMPO EM QUE ADMINISTRA SUAS PRÓPRIAS EMOÇÕES.

EM PALAVRAS SIMPLES, ISSO QUER DIZER CONSEGUIR LIDAR TANTO COM SENTIMENTOS POSITIVOS, COMO ALEGRIA, AMOR E CORAGEM, COMO COM OS NEGATIVOS, COMO TRISTEZA, CIÚMES E FRUSTRAÇÕES.

Saúde mental: Dicas



1ª dica

- **Faça amigos**



2ª dica

- **Leia bons livros**



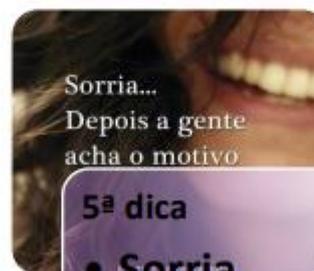
3ª dica

- **Faça alguma atividade física**



4ª dica

- **Planeje seu dia**



Sorria...
Depois a gente
acha o motivo

5ª dica

- **Sorria**



6ª dica

- **Prefira alimentos saudáveis**



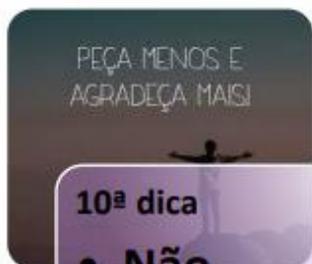
7ª dica
 • Planeje seu futuro, mas desfrute do seu presente



8ª dica
 • Estabeleça objetivos



9ª dica
 • Não guarde mágoa, perdoe.



10ª dica
 • Não reclame, agradeça.



11ª dica
 • Desenvolva sua espiritualidade



12ª dica
 • Ame-se e ame.

ATIVIDADE

01 ENCONTRE NO DIAGRAMA AS PALAVRAS QUE ESTÃO EM DESTAQUE NO QUADRO AO LADO.

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

EMOÇÕES

SENTIMENTOS

EXCESSO

RELAXAMENTO

PLANOS

GOSTA

PENSAMENTOS

ATIVIDADES

EXERCITE

CÉREBRO

LEITURAS

