

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



AMOR PRÓPRIO

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. PRATIQUE DIARIAMENTE ESSAS DICAS ABAIXO PARA TRABALHAR SEU AMOR PRÓPRIO.

Elimine relações que não acrescentam	Caminhe em direção ao seu propósito	Faça mais do que te faz feliz	Pare de se comparar com os outros		
Viva de acordo com seus valores	Reconheça seus sentimentos	Diga: Eu me amo	Faça exercício físico	Se alimente de forma saudável	Elimine hábitos não saudáveis
Tire um tempo para você todos os dias	Faça um detox das redes sociais	Invista em autoconhecimento	Seja mais paciente com seus processos		
Se perdoe	Perdoe os outros	Faça terapia	Medite	Aceite suas sombras	Preze por boas noites de sono

VALE LEMBRAR QUE SE AMAR É UM PROCESSO. E ESSE PROCESSO NUNCA CHEGA AO FIM. E ISSO É MARAVILHOSO! SIGNIFICA QUE TODOS OS DIAS VOCÊ PODE SE AMAR AINDA MAIS DO QUE NO ANTERIOR.

Atividade

NÃO DEIXE DE EXERCITAR O SEU AMOR PRÓPRIO. ENQUANTO VOCÊ 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

A 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

A) VALÉRIA ESTAVA MUITO _____.

LA - CA - DO

B) O RÉU PERMANECEU _____.

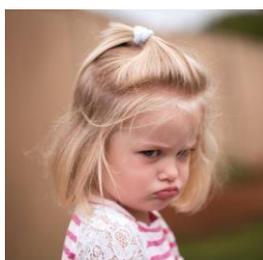
MA - DO - MI

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

JO - SU

D) O CARRO FICOU _____.

04 ESCREVA UMA CARACTERÍSTICA PARA AS FIGURAS ABAIXO.





UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

MA

MATEMÁTICA

Atividade

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 ESCREVA QUATRO NUMERAIS NATURAIS FORMADOS POR:

A DOIS ALGARISMOS _____

B TRÊS ALGARISMOS _____

C UM ALGARISMO _____

02 FORME OS NUMERAIS USANDO ALGARISMOS:

A 8 DEZENAS + 7 UNIDADES = _____

B 6 CENTENAS + 9 DEZENAS + 3 UNIDADES = _____

C 7 CENTENAS + 4 UNIDADES = _____

03 ESCREVA POR EXTENSO:

A 786 = _____

B 902 = _____

C 341 = _____

D 990 = _____

04 OBSERVE A TABELA E PREENCHA FAZENDO CÁLCULO MENTAL.

Número	mais 10	mais 20	mais 100	menos 200
387				
526				
680				

05 COMPLETE COM OS NÚMEROS QUE ESTÃO FALTANDO.

$28 + \underline{\quad} = 33$	$64 + \underline{\quad} = 72$	$75 + \underline{\quad} = 82$	$87 + \underline{\quad} = 92$
$15 + \underline{\quad} = 23$	$88 + \underline{\quad} = 94$	$13 + \underline{\quad} = 21$	$78 + \underline{\quad} = 85$
$43 + \underline{\quad} = 51$	$44 + \underline{\quad} = 52$	$69 + \underline{\quad} = 75$	$13 + \underline{\quad} = 22$

06 RESOLVA AS OPERAÇÕES.

$$\begin{array}{r} 12 \\ +13 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \\ +03 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +12 \\ \hline \end{array}$$

07 CONTINUE A ATIVIDADE. JÁ COMECEI.

$$0 + 10 = 10$$

$$10 + 10 = \underline{\quad}$$

$$20 + 10 = \underline{\quad}$$

$$30 + 10 = \underline{\quad}$$

$$40 + 10 = \underline{\quad}$$



$$50 + 10 = \underline{\quad}$$

$$60 + 10 = \underline{\quad}$$

$$70 + 10 = \underline{\quad}$$

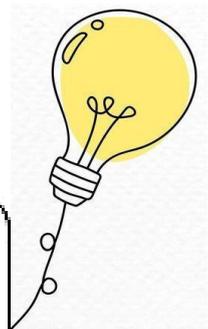
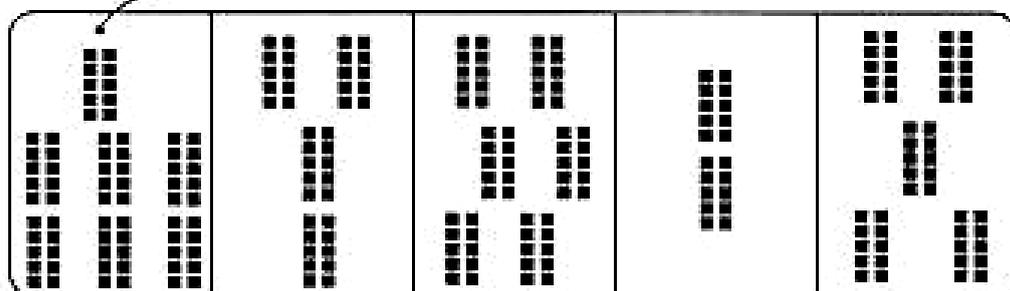
$$80 + 10 = \underline{\quad}$$

08 SIGA A SEQUÊNCIA DE 10 EM 10.



09 FAÇA A CORRESPONDÊNCIA. VEJA!

30 40 60 80 70 90 50 10 20





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



QUEM SOU EU?

Eu sou assim mesmo...

Cheia de falhas, erros e limitações...
mas também sou cheia de vida,
de sonhos, de amor, de fé
e esperança em cada novo dia,
porque o que realmente importa não é
o que os olhos dos outros veem,
mas sim o que Deus vê,
e Deus sabe que aqui dentro eu sou forte,
capaz e merecedora de todas as bênçãos
que vier a mim, porque quem me tem
abençoado é Deus, e quando Ele quer,
ninguém impede o seu agir...

Yla Fernandes





Atividade

01 QUAL O TÍTULO DO TEXTO?

02 O TEXTO FALA SOBRE O QUÊ?

03 ESCREVA O NOME DO AUTOR.

04 RETIRE DO TEXTO TRÊS PALAVRAS POSITIVAS.

05 NO TEXTO, A OPINIÃO DE QUEM É LEVADO EM CONSIDERAÇÃO?

06 COMO DEUS VÊ A PERSONAGEM DO TEXTO?

07 COMO É VOCÊ? FAÇA A SUA DESCRIÇÃO.

08 O QUE VOCÊ ACHA DE SI MESMO?



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC



Atividade

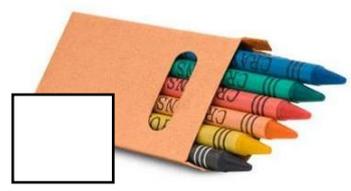
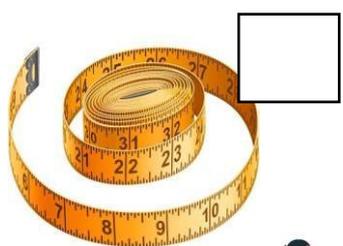
01 QUANTOS DIAS TEM O MÊS DE FEVEREIRO?

02 EM QUE DIA DA SEMANA INICIOU O MÊS?

03 QUE DATA COMEMORATIVA TEM NESSE MÊS?

04 QUANTOS DOMINGOS TEM NESSE MÊS?

05 OS NUMERAIS ESTÃO PRESENTES NO NOSSO DIA A DIA EM DIVERSAS SITUAÇÕES. OBSERVE AS IMAGENS E FAÇA A CORRESPONDÊNCIA ENUMERANDO-AS DE ACORDO COM A LEGENDA.



- 1- CONTAR
- 2- MEDIR
- 3- ORDENAR
- 4- IDENTIFICAR



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

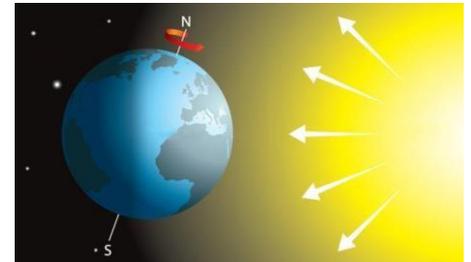
FASE

CÓDIGO BNCC

CI **CIÊNCIAS NATURAIS**

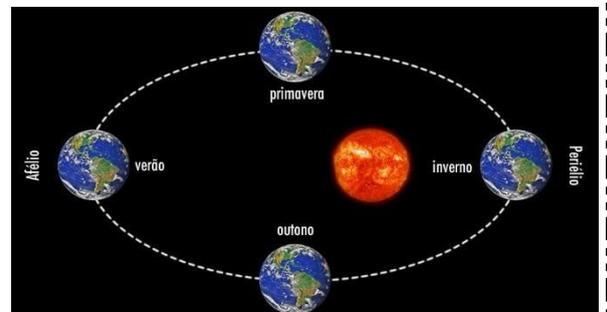
CALENDÁRIO

O MOVIMENTO DA TERRA EM TORNO DE SI MESMO É CHAMADO DE **ROTAÇÃO**. ESTE PERÍODO DE ROTAÇÃO É DE UM DIA, ISTO É, 24 HORAS. ISSO QUER DIZER QUE A TERRA DEMORA 1 DIA PARA COMPLETAR UMA VOLTA EM TORNO DE SI MESMA.



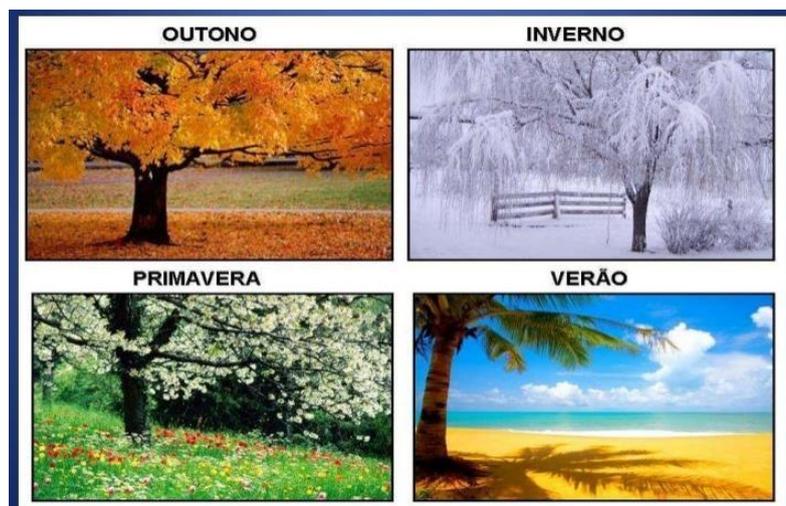
O MOVIMENTO DE ROTAÇÃO DA TERRA EXPLICA A EXISTÊNCIA DOS DIAS E DAS NOITES.

O OUTRO MOVIMENTO DA TERRA É O MOVIMENTO DE **TRANSLAÇÃO**, QUE SE REFERE AO MOVIMENTO QUE A TERRA REALIZA EM TORNO DO SOL, JUNTO COM O RESTANTE DOS PLANETAS.



ESSE MOVIMENTO DURA 365 DIAS, 5 HORAS E 48 MINUTOS.

É POR CAUSA DESSE MOVIMENTO QUE TEMOS AS ESTAÇÕES DO ANO.



O TEMPO É O ELEMENTO FUNDAMENTAL DA HISTÓRIA. PARA FACILITAR A CONTAGEM DO TEMPO EM DIAS, SEMANAS, MESES E ANOS, CRIOU-SE O CALENDÁRIO.

NOSSO ATUAL CALENDÁRIO É UM APERFEIÇOAMENTO DAQUELE QUE ERA USADO PELOS ANTIGOS ROMANOS. ELES DIVIDIAM O ANO SOLAR (365 DIAS E 6 HORAS) EM 12 MESES DE 30 OU 31 DIAS, EXCETO FEVEREIRO, QUE TEM 28 DIAS.

Medidas de Tempo
Calendário



Dia = 24 horas
Semana = 7 dias
Mês = 28, 30 ou 31 dias
Ano = 365 dias

Em anos bissextos, fevereiro tem 29 dias e o ano, 366 dias.

O CALENDÁRIO ROMANO ERA COMPOSTO POR UM ANO DE 365 DIAS EXATOS. PARA RESOLVER O PROBLEMA DAS SEIS HORAS RESTANTES, A CADA QUATRO ANOS TEMOS UM ANO COM 366 DIAS, CHAMADO DE ANO BISSEXTO. NESSE ANO, O MÊS DE FEVEREIRO TEM 29 DIAS.

Atividade

01 O QUE É O MOVIMENTO DE ROTAÇÃO?

02 O QUE É O MOVIMENTO DE TRANSLAÇÃO?

03 QUAIS SÃO AS ESTAÇÕES DO ANO?

04 QUANTOS DIAS TEM EM 1 ANO?

- () 367 DIAS E 3 HORAS
- () 265 DIAS E 6 HORAS
- () 365 DIAS E 6 HORAS

05 QUANTOS MINUTOS HÁ EM 1 HORA?

- () 60 min
- () 30 min
- () 100 min

06 QUAL O DIA E O MÊS DO SEU ANIVERSÁRIO?

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA DATA

NOME:

FASE CÓDIGO BNCC



DOCUMENTOS PESSOAIS

DOCUMENTO PESSOAL É UM REGISTRO USADO PARA CONHECER, IDENTIFICAR OU COMPROVAR UMA INFORMAÇÃO SOBRE ALGUÉM.

A CERTIDÃO DE NASCIMENTO, A CARTEIRA DE IDENTIDADE E A CARTEIRA DE TRABALHO SÃO EXEMPLOS DE DOCUMENTOS PESSOAIS.

A CERTIDÃO DE NASCIMENTO É UM DOCUMENTO PESSOAL GRATUITO A QUE TODOS OS BRASILEIROS TÊM DIREITO. NELA ESTÃO O NOME, O SOBRENOME E A DATA E O LOCAL DE NASCIMENTO DA PESSOA.



Atividade

01 OBSERVE ESTE DOCUMENTO PESSOAL:



A COMO É O NOME DESSE DOCUMENTO?

B A QUEM PERTENCE O DOCUMENTO?

C NOME COMPLETO DA MÃE.

D NOME COMPLETO DO PAI.

E NÚMERO DO REGISTRO.

F DATA DE EXPEDIÇÃO.

G DATA DE NASCIMENTO.

H O LOCAL DE NASCIMENTO.

02 ENCONTRE A RESPOSTA CORRETA E PREENCHA O ESPAÇO NA FRASE.

A DONA MARIA ESTÁ MUITO FELIZ PORQUE CONSEGUIU UM EMPREGO. SUA PATROA SOLICITOU A SUA _____ PARA QUE PUDESSE LEVAR AO CONTADOR.

- () CARTEIRA DE HABILITAÇÃO
- () CARTEIRA DE TRABALHO
- () CERTIDÃO DE NASCIMENTO

B MARIANA ENTROU NUM BAR PARA COMPRAR BEBIDA ALCOÓLICA. COMO O VENDEDOR FICOU NA DÚVIDA SE MARIANA ERA MENOR DE IDADE, ELE SOLICITOU _____.

- () SEU CPF
- () CARTÃO DE VACINA
- () RG