

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

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC (EFEJAFILP15)

CI

CIÊNCIAS NATURAIS

LEITURA FEITA COM AJUDA DO PROFESSOR:

O QUE É DIABETES?

CERTOS TIPOS DE ALIMENTOS QUE COMEMOS SÃO TRANSFORMADOS EM GLICOSE.



A GLICOSE É O ALIMENTO DAS NOSSAS CÉLULAS E FONTE DE ENERGIA PARA NOSSO CORPO.



ATRAVÉS DAS PAREDES DO INTESTINO, A GLICOSE VAI PARA SER TRANSPORTADA ATÉ AS CÉLULAS. MAS PARA QUE A CÉLULA SE ALIMENTE DA GLICOSE, É NECESSÁRIA A INSULINA, PRODUZIDA PELO PÂNCREAS, UM ÓRGÃO QUE FICA DENTRO DA NOSSA BARRIGA.



SE NÃO HOUVER INSULINA, A GLICOSE NÃO PODE ENTRAR NA CÉLULA, QUE FICARÁ SEM ALIMENTO, SEM ENERGIA E ENFRAQUECIDA. A PESSOA TEM VONTADE DE COMER MUITO, MAS SENTE FRAQUEZA. A GLICOSE QUE NÃO CONSEGUE ENTRAR NA CÉLULA, FICA ACUMULADA NO SANGUE.



A GLICOSE ACUMULADA PRECISA SER ELIMINADA DE ALGUMA FORMA E ENTÃO, É JOGADA FORA ATRAVÉS DO XIXI. A PESSOA FAZ MUITO XIXI, PERDENDO MUITA ÁGUA. COMO PERDE MUITA ÁGUA, FICA COM MUITA SEDE E PASSA A BEBER MAIS ÁGUA.

+XIXI
+ÁGUA



AINDA BEM QUE OS CIENTISTAS CONSEGUIRAM PRODUZIR UMA INSULINA, IGUAL A QUE É FABRICADA PELO NOSSO ORGANISMO! O DIABÉTICO USARÁ ESSA INSULINA, QUE SERÁ INJETADA BEM DEBAIXO DA PELE, ENTRANDO DEVAGAR NA CORRENTE SANGUÍNEA E VAI AGIR NA CÉLULA, ABRINDO PASSAGEM PARA A GLICOSE ENTRAR. POR ISSO QUE QUEM É DIABÉTICO NÃO PODE DEIXAR DE TOMAR INSULINA TODOS OS DIAS.

SINAIS E SINTOMAS DE HIPOGLICEMIA E HIPERGLICEMIA

DÁ-SE O NOME DE **GLICEMIA** À QUANTIDADE DE AÇÚCAR QUE TEMOS NO SANGUE. A **HIPOGLICEMIA** OCORRE QUANDO OS NÍVEIS DE GLICEMIA FICAM MUITO BAIXOS. PELO CONTRÁRIO, QUANDO OS NÍVEIS DE GLICEMIA AUMENTAM EXCESSIVAMENTE, FALA-SE EM **HIPERGLICEMIA**...

1- LEIA A TIRINHA E RESPONDA A QUESTÃO ABAIXO:



DAVIS, J. Garfield está de dieta. Porto Alegre: L&PM, 2006.

A CONDIÇÃO FÍSICA APRESENTADA PELO PERSONAGEM DA TIRINHA É UM FATOR DE RISCO QUE PODE DESENCADear UMA DAS DOENÇAS ABAIXO:

- A () CATAPORA.
- B () GRIPE.
- C () DIABETES.
- D () COVID.

2- O APARELHO ABAIXO SERVE PARA MEDIR:



- A () TEMPERATURA.
- B () ALTURA.
- C () GLICEMIA.
- D () PRESSÃO ARTERIAL.

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

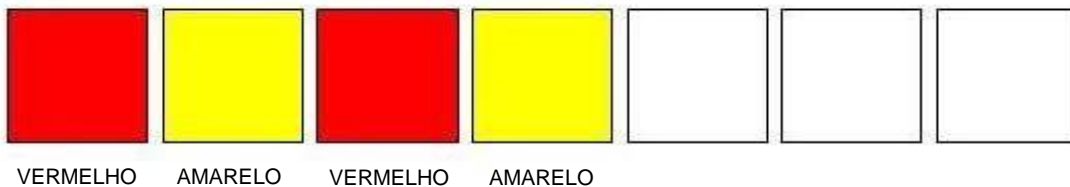
NOME:

FASE

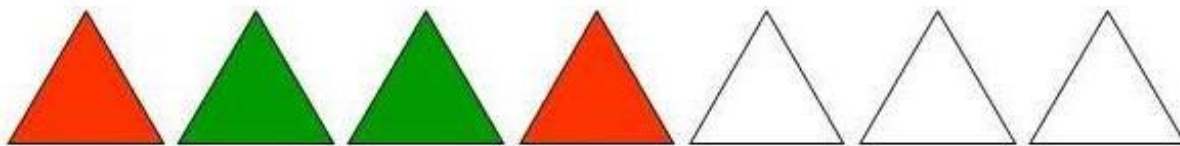
CÓDIGO BNCC



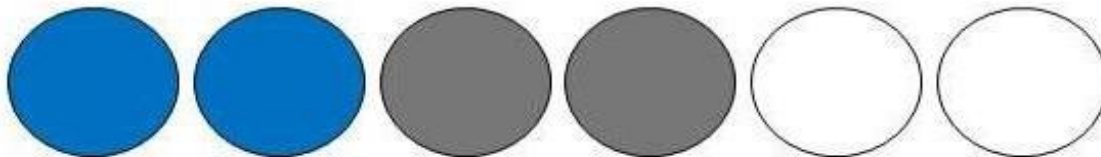
1-OBSERVE CADA SEQUÊNCIA E PINTE AS FIGURAS QUE ESTÃO EM BRANCO:



VERMELHO AMARELO VERMELHO AMARELO



VERMELHO VERDE VERDE VERMELHO



AZUL AZUL CINZA CINZA

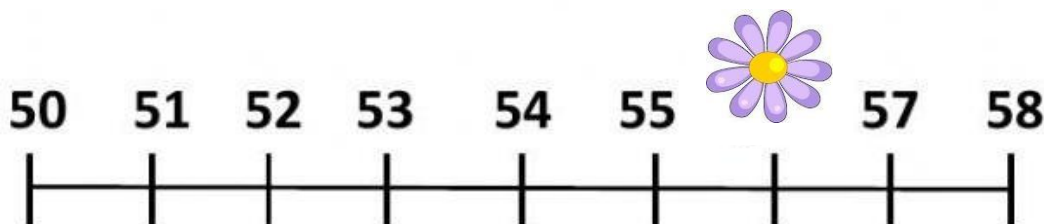
2- RESOLVA AS SUBTRAÇÕES ABAIXO.

$9 - 4 =$	$5 - 2 =$	$11 - 3 =$	$12 - 2 =$
$7 - 3 =$	$7 - 1 =$	$6 - 4 =$	$5 - 4 =$
$6 - 5 =$	$8 - 8 =$	$2 - 2 =$	$4 - 1 =$

3- COMPLETE A SEQUÊNCIA NUMÉRICA DE 1 A 50.

1				5				9	10
11	12						18		20
21				25					30
31	32						38		40
41				45					50

4- DESCUBRA O NÚMERO ESCONDIDO.



QUAL É O
NÚMERO?

5- QUAL É O NÚMERO MAIOR?

18 OU 14? _____

21 OU 22? _____

20 OU 17? _____

33 OU 32? _____

51 OU 58? _____

27 OU 29? _____

36 OU 49? _____

10 OU 19? _____



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

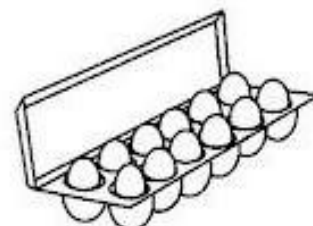
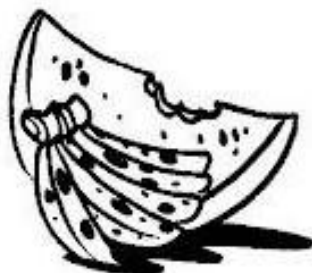
CÓDIGO BNCC



1- COMPLETE A TABELA ABAIXO.

DIABETES	
QUANTAS CONSOANTES TEM A PALAVRA?	
QUANTAS VOGAIS?	
QUAL A PRIMEIRA LETRA?	
QUAL A ÚLTIMA LETRA?	
QUANTAS LETRAS TEM A PALAVRA?	

2- CIRCULE OS PRODUTOS SAUDÁVEIS PARA ALIMENTAÇÃO DE UMA PESSOA DIABÉTICA:

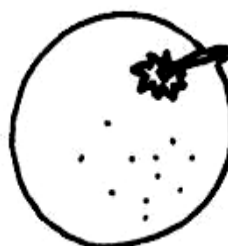


3- A REFEIÇÃO DOS DIABÉTICOS PRECISA SER BALANCEADA ENTRE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES. VAMOS ESCREVER O NOME DE ALGUMAS FRUTAS NA CRUZADINHA ABAIXO:

M				
---	--	--	--	--



L						
---	--	--	--	--	--	--



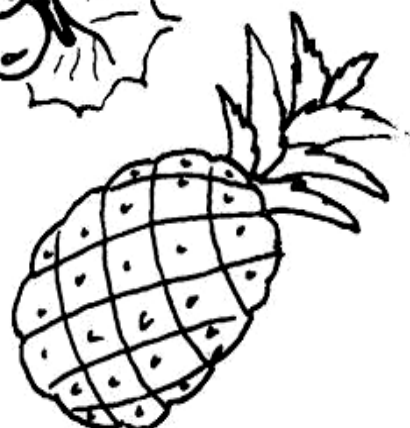
F			
---	--	--	--



U		
---	--	--



A						
---	--	--	--	--	--	--



B						
---	--	--	--	--	--	--





UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC



“**MÃE**”, PALAVRA PEQUENA, MAS COM UM SIGNIFICADO **INFINITO**, POIS QUER DIZER **AMOR**, **DEDICAÇÃO**, **RENÚNCIA**, **FORÇA**, **SABEDORIA**, **PACIÊNCIA**, **PERDÃO**, **HONESTIDADE**...

1- ENCONTRE NO CAÇA-PALAVRAS AS PALAVRAS DESTACADAS NO TEXTO ACIMA.

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

“MÃE” NÃO É SOMENTE AQUELA QUE DÁ A VIDA, MAS É AQUELA QUE MERECE NOSSO RESPEITO, QUE DÁ AMOR, QUE PARTICIPA DA VIDA DOS SEUS FILHOS GERADOS OU ADOTADOS.



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

EF

EDUCAÇÃO FÍSICA

HOJE, NO BRASIL, QUASE 7% DA POPULAÇÃO É DIABÉTICA. EM SUA MAIOR PARTE, IDOSOS ACIMA DE 65 ANOS.

O EXERCÍCIO FÍSICO É UM GRANDE ALIADO NO TRATAMENTO E PREVENÇÃO DESTA DOENÇA. POR ISSO, MUITAS SÃO AS QUESTÕES ACERCA DESSE ASSUNTO. QUAL TIPO DE ATIVIDADE? QUAL A DURAÇÃO? COMO O EXERCÍCIO PODE AJUDAR E REDUZIR A GLICEMIA E CONTROLAR SEU AUMENTO? COMO REGULAR A INSULINA?

A ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS DEVE SER ACOMPANHADA POR UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

