

**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



## LÍNGUA PORTUGUESA

# A comida brasileira

A identidade de um povo se dá, principalmente, por sua língua e por sua cultura alimentar. Um conjunto de práticas alimentares determinadas ao longo do tempo por uma sociedade passa a identificá-la e muitas vezes, quando enraíza, se torna patrimônio cultural. O ato da alimentação, mais do que biológico, envolve as formas e tecnologias de cultivo, manejo e a coleta do alimento, a escolha, seu armazenamento e formas de preparo e de apresentação, constituindo um processo social e cultural.

1- Qual a língua falada pelo povo brasileiro?

---

2- Você acha que os alimentos que você costuma comer são consumidos da mesma forma em outras regiões do Brasil?

---

---

3- Uma alimentação equilibrada e saudável também deve respeitar os costumes regionais? Na sua região, quais são os pratos típicos?

---

---

4- Você gostaria de experimentar algum prato típico de outra região brasileira? Qual alimento?

---



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

III

CÓDIGO BNCC

EFEJAFI-IVM20



## MATEMÁTICA

1- Lara e Márcia são cozinheiras e fazem alguns pratos específicos. Veja abaixo.

Lara	Lasanha – R\$ 60,00 Pizza – R\$ 40,00 Torta – R\$ 45,00
Márcia	Lasanha – R\$ 55,00 Pizza – R\$ 42,00 Torta – R\$ 47,00

a) Quanto economiza uma pessoa que compra lasanha feita por Márcia?

---

b) Ao comprar uma torta e uma pizza de Lara, quanto uma pessoa economiza ao comparar com o preço de Márcia?

---

2- Felipe foi a uma confeitaria e comprou um bolo que custava R\$ 17,00 e um outro que custava R\$ 22,00. Quanto ele pagou pelos bolos?

3- Camila trabalha com venda de trufas. Cada unidade custa R\$ 4,00 e uma dúzia custa R\$ 45,00. Ela vendeu uma dúzia e mais 2 unidades. Quanto ela recebeu pelas vendas?



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC



## CIÊNCIAS

1- Você apresenta algum dos problemas de saúde listados abaixo? Marque-os.

- ( ) obesidade
- ( ) subnutrição
- ( ) diabetes
- ( ) hipertensão
- ( ) problemas nas articulações
- ( ) nenhum dos problemas de saúde listados

2- A professora irá fazer um levantamento da questão anterior de toda a turma e apresentar um gráfico das respostas coletadas. Em seguida, converse com a turma e registre as respostas a seguir.

3- Qual problema de saúde foi mais recorrente entre os alunos?

---

4- Como esse problema de saúde pode estar relacionado com os hábitos alimentares?

---

---

---

---

5- Como a alimentação adequada pode ajudar a prevenir ou a tratar os problemas de saúde listados na atividade?

---

---

---

---

---



**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



## GEOGRAFIA

### 1- Comidas típicas da Região Norte.

**Pato ao tucupi**  
**Sopa de turú**  
**Farofa de turú**  
**Moqueca de pirarucu**  
**Bicho de côco assado**  
**Peixe assado**  
**Bejú**  
**Tartaruga com mandioca**  
**Sopa de tartaruga**



### 2- Comidas típicas da Região Nordeste.

**Caruru**  
**Sarapatéu**  
**Moqueca de surubim**  
**Vatapá**  
**Acarajé**  
**Manguzá ou mungunzá**  
**Farinha com caldo de rapadura**  
**Bobó de camarão**  
**Paçoca**  
**Baião de dois**  
**Carne de sol**

### 3- Comidas típicas da Região Centro-Oeste

**Galinhada**  
**Arroz com piqui (ou pequi)**  
**Canjiquinha com queijo**  
**Pintado na braza**  
**Farofa de jacaré**  
**Porco de lata com mandioca**  
**Peixe assado**  
**Passarinhada**  
**Tereré.**

### 4- Comidas típicas da Região Sudeste

**Leitão à pururuca**  
**Virado à paulista**  
**Tutu de feijão**  
**Canjica**  
**Feijoada**  
**Paçoca de amendoim**  
**Feijão tropeiro**  
**Arroz de carreteiro**  
**Curau**  
**Pamonha (salgada e doce)**  
**Frango cheio**  
**Feijão gordo**

### 5- Comidas típicas da Região Sul

**Culhão de touro cozido**  
**Pinhão assado**  
**Carneiro no buraco**  
**Porco no rolete**  
**Boi no rolete**  
**Costela de ripa**  
**Barreado**  
**Churrasco**  
**Marreco com laranja**  
**Marreco com maçã**  
**Joelho de porco cozido**  
**Torta de maçã**  
**Charque com inhame**  
**Bolo de pinhão**  
**Chimarrão.**

1- Em quantas regiões está dividida o Brasil? E quais são elas?

---

---

---

2- Qual é o estado e a cidade que você mora?

---

---

3- Qual é o estado brasileiro com a maior extensão territorial? E a menor região?

---

---

4- Qual a região acima que citou mais alimentos típicos?

---

5- Da região que você mora, você já experimentou todos os alimentos típicos citados acima? Caso não tenha experimentado, cite-os:

---

---

6- E de outra região, tem algum alimento citado acima que você tenha vontade de experimentar?

---

---

7- Na sua família, tem algum alimento que foi passado de geração em geração?

---

---

8- Organize as palavras e preencha os espaços para completar as frases.

A \_\_\_\_\_ é praticada em todos os Estados da região sudeste,

cul – gri – tu – ra – a

predominando a agricultura \_\_\_\_\_.

mer – al – ci – co

A \_\_\_\_\_ destaca-se pelo \_\_\_\_\_ de bovinos, suínos,

á – cu – pe – ri – a

ba – re – nho

ovinos, além da criação de \_\_\_\_\_.

lhos – e – co



UNIDADE ESCOLAR:	<input type="text"/>	
PROFESSORA	<input type="text"/>	DATA <input type="text"/>
NOME:	<input type="text"/>	
FASE	<input type="text" value="III"/>	CÓDIGO BNCC <input type="text" value="EFEJAFI-VEF05"/>



## EDUCAÇÃO FÍSICA

# Hábitos saudáveis para cuidar do corpo

### Ter cuidados com a alimentação

A OPAS (Organização Pan-Americana de Saúde) indica aumentar o consumo de frutas e verduras a, pelo menos, cinco porções ao dia (400 gramas). Além de incluir legumes (como lentilha e feijão), nozes e cereais integrais (como milho, aveia, trigo e arroz integral).

Além disso, também é importante reduzir o consumo de açúcares e gorduras, principalmente as saturadas e trans, como as presentes em alimentos assados e fritos, lanches e alimentos pré-embalados, como pizzas congeladas, tortas e biscoitos.

### Atividade física periódica

A atividade física regular é fundamental para prevenir e controlar doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer, bem como para reduzir os sintomas de depressão e ansiedade, reduzir o declínio cognitivo, melhorar a memória e a saúde do cérebro.

### Evite ou pare de fumar

Muitos dos benefícios de parar de fumar para a saúde são imediatos, segundo a Organização Pan-Americana de Saúde. Dentro de 20 minutos, o ritmo cardíaco e a pressão arterial baixam e, em 12 horas, o nível de monóxido de carbono no sangue cai para o normal.

### Evite ou reduza o consumo de bebidas alcoólicas

O álcool está associado ao risco de desenvolvimento de doenças não transmissíveis graves, como cirrose hepática, alguns tipos de câncer e doenças cardiovasculares, bem como lesões resultantes de violência e acidentes de trânsito. O álcool também pode causar dependência, distúrbios mentais e comportamentais.

## **Controle de peso**

A organização indica que a obesidade afeta a maioria dos sistemas do corpo: o coração, fígado, rins, articulações e sistema reprodutivo. Isso leva a uma série de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, hipertensão, acidente vascular cerebral e várias formas de câncer, bem como problemas de saúde mental.

Uma boa nutrição, evitando alimentos ricos em gorduras e açúcares, em conjunto com atividade física regular é a recomendação da organização para evitar a obesidade.

## **Sono regular e de qualidade**

Uma boa noite de sono é capaz de reduzir o estresse e o risco de problemas como diabetes, hipertensão e até infarto. De acordo com a OMS, quatro em cada dez pessoas no mundo não têm sono de boa qualidade.

## **Cuidar da saúde mental**

Entre os transtornos mentais, a depressão ocupa posição de liderança, seguida pela ansiedade. Como a saúde do corpo e mente estão ligados, a OMS indica que hábitos como a prática de atividade física, evitar o consumo de substâncias como álcool e tabaco e uma boa alimentação, são alguns dos cuidados para ter uma boa saúde mental.

[7hábitossaudáveisparacuidardocorpo | NationalGeographic \(nationalgeographicbrasil.com\)](http://nationalgeographicbrasil.com)



“Se existe uma pílula mágica para a saúde, ela se chama atividade física. Mas como ela não vem em pílula, deve ser buscada dia após dia.”