

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

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 CÓDIGO BNCC



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?

4- Observe a tabela de preços e resolva os problemas abaixo.

a) José comprou 3 maçãs, 2 bolos e 1 milho.
Quanto José gastou?

Preços
Pipoca: R\$ 2,00
Bolo: R\$ 4,00
Milho: R\$ 5,00
Maçã: R\$ 3,00
Cachorro-quente: R\$ 6,00

b) José pagou com uma nota de 50 reais. Quanto ele receberá de troco?

c) A mãe de José queria comprar 5 milhos, mas só tinha uma nota de 20 reais.
Quanto faltará para ela conseguir comprar?

d) Isabela comprou 4 cachorros-quentes. Quanto ela gastou?

e) Isabela também comprou 4 bolos e 3 pipocas? Quanto ela gastou?

f) Isabela também tinha R\$ 50,00. Quanto ela gastou ao todo?



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?



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="IV"/>	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.

[7 hábitos saudáveis para cuidar do corpo | National Geographic \(nationalgeographicbrasil.com\)](https://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.”