



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura de São João de Meriti
Secretaria Municipal de Educação



EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

Volume 1

E. MUNICIPAL: _____

NOME: _____

PROFESSOR(A): _____

1ª ETAPA() 2ª ETAPA() 3ª ETAPA DE ESCOLARIDADE TURMA -



Prefeito

João Ferreira Neto

Secretário Municipal de Educação

Prof.º José Carloss Gervazoni Gomes

Subsecretária de Educação

Prof.ª Rosemary Lyrio

Superintendente de Educação

Prof.ª Aurea Lobo

Coord. de Desenvolvimento da Aprendizagem

Prof.ª Fabiana Maciel

Departamento de Ensino Fundamental

Prof.ª Leila Rocha

Professores Orientadores Anos Iniciais

1º e 2º anos - Prof.ª Priscila Barros

3º, 4º e 5º anos - Prof.ª Cíntia Coelho

Professores Orientadores Anos Finais

Língua Portuguesa - Prof.ª Aline Paixão

Língua Inglesa - Prof.ª Bianca Sarmiento

Arte - Prof.ª Astênea Costa

Ed. Física - Prof.ª Cláudia Pinho

História - Prof.º Everton Ramos

Geografia - Prof.ª Cássia Neves

Matemática - Prof.º Silvio Dantas

Ciências - Prof.ª Lenita Santos

Departamento de Educação de Jovens e Adultos

Anselmo Saldanha

BURITI - Palmeira Buriti

"Meriti" é oriundo do termo da língua tupi antiga *meriti'yba*, que significa "pé de buriti", através da junção de *meriti* (buriti) e *yba* (pé).

Do Tupi-Guarani: mbur = alimento; iti = árvore alta; árvore alta de alimento ou de vida.

Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/461970874258530241/>

Querido(a) aluno(a), como vai você?

Espero que tudo esteja bem.

Vamos iniciar jornada de estudos no *Volume 1 do Caderno Pedagógico* **TRILHAS DA APRENDIZAGEM**. Certamente você vai reconhecer conhecimentos, desenvolver habilidades e aprender muitas coisas que irão te ajudar a compreender o mundo em que vivemos.

Não fique de fora! Participe ativamente, seu(a) professor(a) irá te ajudar nessa jornada do conhecimento!

Vamos Começar?



NESSE CADERNO SERÃO TRABALHADAS AS SEGUINTE HABILIDADES:

	OBJETOS DE CONHECIMENTO
L. Portuguesa	Protocolos de leitura.
	Construção do sistema alfabético.
	Conhecimento do alfabeto do português do Brasil
	Construção do sistema alfabético e da ortografia.
	Segmentação de palavras/Classificação de palavras por número de sílabas
	Compreensão em leitura.
	Produção de texto oral.
	Estratégia de leitura.
	Decodificação/Fluência de leitura
	Leitura de imagem
Formação do leitor literário/Leitura multissemiótica.	
Matemática	Leitura, escrita, comparação e ordenação de números naturais pela compreensão de características do sistema de numeração decimal.
	Construção de fatos básicos da adição.
	Problemas envolvendo diferentes significados da adição e da subtração (juntar, acrescentar, separar, retirar).
	Leitura de tabelas e de gráficos de colunas simples
Ciências	Corpo humano / Respeito à diversidade.
	Características e desenvolvimento
História	A vida em família: diferentes configurações e vínculos.
	As fontes: relatos orais, objetos, imagens (pinturas, fotografias, vídeos), músicas, escrita, tecnologias digitais de informação e comunicação e inscrições nas paredes, ruas e espaços sociais.
	A produção de marcos da memória: os lugares da memória (ruas, praças, escolas, monumentos, museus etc.
	O passado e o presente: a noção de permanência e as lentes das transformações sociais e culturais
	O mundo da tecnologia: a integração entre as pessoas e a exclusões sociais e culturais
Geografia	Situações de convívio em diferentes lugares.
	Dinâmica populacional
	Trabalho e inovações tecnológicas

NOME: _____ DATA: ___/___/2021

Sequência Didática 1

EU FAÇO PARTE DE UM MUNDO EM TRANSFORMAÇÃO!



COM A CHEGADA DO CORONAVÍRUS TIVEMOS QUE FAZER ALGUMAS MUDANÇAS EM Nossas VIDAS. PASSAMOS MAIS TEMPO COM NOSSOS FAMILIARES EM CASA. E VOCÊS APRENDERAM A ESTUDAR EM CASA. TIVEMOS QUE MUDAR ALGUNS HÁBITOS E PASSAR A TER NOVOS CUIDADOS. TUDO ISSO PARA A SEGURANÇA DA NOSSA SAÚDE.

Prof.ª Priscila Araújo



1. OBSERVE O CARTAZ AO LADO E MARQUE COM UM (X) A ALTERNATIVA CORRETA:

A) CIRCULE A COR QUE INDICA MENOR RISCO DE CONTAMINAÇÃO?

BRANCO

AMARELO

VERMELHO

B) CIRCULE A COR QUE INDICA MAIOR RISCO DE CONTAMINAÇÃO?

BRANCO

AMARELO

VERMELHO

C) QUAL É A DISTANCIA SEGURA PARA EVITAR A CONTAMINAÇÃO POR COVID-19, MESMO COM O USO DE MÁSCARA? _____

2. COM O ISOLAMENTO SOCIAL TIVEMOS QUE APRENDER A PASSAR MAIS TEMPO EM CASA CRIAR NOVAS ROTINAS COTIDIANAS. MARQUE COM UM X OS NOVOS HÁBITOS QUE VOCÊ CRIOU?

			
COZINHAR	ASSISTIR FILMES E SÉRIES	DORMIR MAIS TEMPO	TRABALHAR EM CASA

3. DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL PASSAMOS MAIS TEMPO EM CASA COM ALGUMAS PESSOAS DA NOSSA FAMÍLIA. FAÇA UMA LISTA COM OS NOMES DE PESSOAS DA SUA FAMÍLIA.

<input type="checkbox"/>	_____



NOSSA CASA O LUGAR MAIS SEGURO PARA ESTARMOS

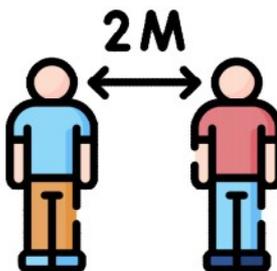
4. ESCREVA O ENDEREÇO DA SUA CASA.

RUA _____

Nº _____ BAIRRO _____

CIDADE _____ CEP _____

5. OBSERVE A IMAGEM AO LADO E MARQUE A OPÇÃO DO QUE ELA REPRESENTA.



() AS PESSOAS DEVEM FICAR PERTO UMAS DAS OUTAS.

() DEVEMOS MANTER O DISTANCIAMENTO DE 2 METROS.

DOCUMENTOS PESSOAIS.
EM QUE SITUAÇÕES UTILIZAMOS ESSES DOCUMENTOS?



CADASTRO DE PESSOA FÍSICA CPF



CARTEIRA DE IDENTIDADE REGISTRO GERAL- RG



CARTEIRA NACIONAL DE HABILITAÇÃO



TÍTULO DE ELEITOR



CARTEIRA DE TRABALHO



CERTIDÃO DE NASCIMENTO

6.VOCÊ POSSUI TODOS OS DOCUMENTOS ACIMA? () SIM () NÃO

7.QUAL DELES VOCÊ NÃO TEM? _____

8.OBSERVE SUA CARTEIRA DE IDENTIDADE E FAÇA A ATIVIDADE A SEGUIR COMPLETANDO COM SEUS DADOS PESSOAIS:

NOME _____

FILIAÇÃO _____

NATURALIDADE _____

DATA DE NASCIMENTO ____/____/____

9. MARQUE NO CALENDÁRIO O MÊS E O DIA DO SEU NASCIMENTO:



10. COMPLETE A TABELA ABAIXO COM OS NÚMEROS DA SUA RELACIONADOS A SUA VIDA:

IDADE	
PESO	
ALTURA	
NÚMERO DE TELEFONE	
NÚMERO DO CALÇADO	

Fontes:

<https://aricanduva.mg.gov.br/noticias/distanciamento-social-salva-vidas>

https://www.casapraticaqualita.com.br/noticia/5-motivos-para-cozinhar-mais-em-casa_a98/1

<https://catracalivre.com.br/wp-content/uploads/2014/07/netflix-movies-expiring-jan-2014.jpg>

<https://www.duoflex.com.br/blog/acorda-muito-durante-a-noite-confira-qual-a-posicao-correta-para-dormir-melhor/>

<https://negociosperto.com/minha-rotina-de-trabalho-em-casa-dicas-e-planilha-para-download/>

https://www.flaticon.com/br/icone-gratis/distanciamento-social_3159897

<https://www.unaadeb.com.br/teens/item/64-onde-tirar-documentos-pessoais>

NOME: _____ DATA: ___/___/2021

Sequência Didática 2

DA LEITURA DO MUNDO PARA A LEITURA DAS PALAVRAS



ESTAMOS CERCADOS DE SÍMBOLOS E PALAVRAS POR TODOS OS LADOS
OBSERVE:



1. CIRCULE ACIMA OS SÍMBOLOS QUE VOCÊ CONHECE:

2. PROJETO DE LEI APROVA MUDANÇA NO SÍMBOLO DE IDENTIFICAÇÃO DE IDOSOS.

FAÇA UM X NO SÍMBOLO QUE REPRESENTA MELHOR OS IDOSOS DA NOSSA SOCIEDADE PARA VOCÊ?



3. HÁ SÍMBOLOS USADOS PARA DEMONSTRAR O DIREITO AO ATENDIMENTO PRIORITÁRIO.

FAÇA UMA LISTA COM O NOME DE QUEM TEM ATENDIMENTO PRIORITÁRIO:



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ALGUNS DOS SÍMBOLOS QUE ESTUDAMOS SÃO FORMADOS POR LETRAS.
VAMOS ESTUDAR SOBRE O ALFABETO?
O ALFABETO ESTÁ DIVIDIDO EM DOIS GRUPOS: VOGAIS E CONSOANTES.

VOGAIS

CONSOANTES

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

4. ESCOLHA 3 LETRAS DO ALFABETO E ESCREVA PALAVRAS INICIADAS COM ELAS:

5. PARA CUIDAR DA NOSSA SAÚDE TIVEMOS QUE REFORÇAR ALGUNS HÁBITOS DE HIGIENE.
REESCREVA AS FRASES SUBSTITUINDO OS DESENHOS PELOS NOMES DAS FIGURAS:

SABÃO

MÁSCARA

MÃOS

A) EU LAVO AS



COM ÁGUA E



B) A



EVITA A CONTAMINAÇÃO.

ALÉM DOS CUIDADOS QUE JÁ VIMOS COM A NOSSA HIGIENE PESSOAL, TAMBÉM É IMPORTANTE
MANTER O NOSSO CORPO SAUDÁVEL. UMA BOA ALIMENTAÇÃO PODE AJUDAR A FORTALECER
NOSSA **IMUNIDADE**.

VOCÊ SABE O QUE É IMUNIDADE?

IMUNIDADE É A DEFESA DO NOSSO CORPO CONTRA AS DOENÇAS QUE POSSAM NOS ATINGIR. ELA FUNCIONA COMO SOLDADINHOS QUE COMBATEM TUDO QUE FOR ESTRANHA AO NOSSO ORGANISMO.

6. MARQUE NAS ATITUDES QUE AJUDAM FORTALECER IMUNIDADE:

- () ABUSAR DE BEBIDAS ALCOOLICAS () COMER FRUTAS E LEGUMES
() FUMAR () TOMAR REMÉDIOS SEM RECEITA
() TER UMA BOA NOITE DE SONO () FAZER ATIVIDADES FÍSICAS
() FAZER REFEIÇÕES NA HORA CERTA () BEBER BASTANTE ÁGUA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL BOA OPÇÃO PARA BOA IMUNIDADE !

DE ACORDO COM A TABELA DO CARRO DE FRUTAS RESPONDA AS QUESTÕES 7,8,9 E 10.

TABELA DE PREÇOS		
LARANJA	DÚZIA	R\$8.00
ALHO ROXO	KILO	R\$18.00
PERA	KILO	R\$9.00
COUVE	UNIDADE	R\$2.00
BATATA INGLESA	KILO	R\$5.00
COCO VERDE	UNIDADE	R\$ 3.00
BANANA	DÚZIA	R\$5.00
ABACAXI	UNIDADE	R\$6.00
TOMATE	KILO	R\$5.00
CEBOLA	KILO	R\$6.00
INHAME	KILO	R\$5.00

7. QUAL É O ÍTEM MAIS BARATO DA TABELA?

8. COMPREI DUAS DÚZIAS DE LARANJA E UM ABACAXI. QUANTO GASTEI?

9. COMPRANDO 1 KG DE ALHO, 1 KG DE CEBOLA E 1 KG DE TOMATE. QUANTO IREI GASTAR?

10. QUANTO EM DINHEIRO EU PRECISO TER PARA COMPRAR TODOS OS ITENS DA TABELA?



Fontes:

<https://www.vinilstudio.com.br/placas/kit-3-placas-em-pvc-varios-modelos>

<http://www.jornal3idade.com.br/?p=12134>

<https://sindepat.com.br/qual-o-termo-correto-atendimento-prioritario-ou-preferencial/>

<https://www.somosvos.com.br/olha-o-carro-da-fruta/>

NOME: _____ DATA: __/__/2021

Sequência Didática 3

GENTE TEM NOME E SOBRENOME



GENTE TEM SOBRENOME *TOQUINHO*

TODAS AS COISAS TÊM NOME
CASA, JANELA E JARDIM
COISAS NÃO TÊM SOBRENOME
MAS A GENTE SIM

TODAS AS FLORES TÊM NOME
ROSA, CAMÉLIA E JASMIM
FLORES NÃO TÊM SOBRENOME
MAS A GENTE SIM

O **CHICO É BUARQUE**, **CAETANO É VELOSO**
O **ARI FOI BARROSO** TAMBÉM
E TEM OS QUE SÃO **JORGE**, TEM O **JORGE AMADO**
TEM OUTRO QUE É O **JORGE BEN**

QUEM TEM APELIDO, **DEDÉ**, **ZACARIAS**
MUSSUM E A **FAFÁ DE BELÉM**
TEM SEMPRE UM NOME E DEPOIS DO NOME
TEM SOBRENOME TAMBÉM

[...]

COISAS GOSTOSAS TÊM NOME
BOLO, MINGAU E PUDIM
DOCES NÃO TÊM SOBRENOME
MAS A GENTE SIM

RENATO É ARAGÃO, O QUE FAZ CONFUSÃO
CARLITOS É O CHARLES CHAPLIN
E TEM O **VINÍCIUS**, QUE ERA **DE MORAES**
E O **TOM BRASILEIRO É JOBIM**

[...]

QUEM TEM APELIDO, **ZICO**, **MAGUILA**
XUXA, **PELÉ** E **HE-MAN**
TEM SEMPRE UM NOME E DEPOIS DO NOME
TEM SOBRENOME TAMBÉM

O TEXTO FALA DE NOMES, SOBRENOME E APELIDO

RESPONDA AS QUESTÕES 1,2,3 E 4 ESCRIVENDO COM SEUS DADOS.

1.NOME COMPLETO

2.NOME

SOBRENOME

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

3.APELIDO

4.SIGNIFICADO DO NOME

LEMBRETE: APELIDO NÃO É NOME OFICIAL! NÃO PODEMOS ASSINAR COM O NOSSO APELIDO.

O APELIDO PODE SER UMA MANEIRA CARINHOSA QUE USAMOS PARA CHAMAR UMA PESSOA. PODE SER ASSOCIADO A UMA CARACTERÍSTICA FÍSICA DE ALGUÉM. LEMBRANDO QUE A PESSOA DEVE GOSTAR DO SEU APELIDO. SE NÃO O APELIDO TORNA-SE ALGO DESRESPEITOSO. O RESPEITO COM O OUTRO DEVE SER ESSENCIAL PARA O BEM-ESTAR E CONVIVÊNCIA EM SOCIEDADE.

Prof^a: Priscila Araujo

5.COMPLETE OS NOMES COM OS RESPECTIVOS SOBRENOMES:

AMADO BARROSO SOARES BEN VELOSO

JÔ _____

ARI _____

CAETANO _____

JORGE _____

6. ESCREVA NOMES DE PESSOAS QUE INICIEM COM AS LETRAS DO ALFABETO:

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

7. COMO VIMOS NA LEITURA DO POEMA, TODAS AS COISAS E PESSOAS TÊM NOMES. CRIE UMA LISTA DOS NOMES QUE APARECEM NO POEMA.

NOME DE PESSOAS	FLORES	COISAS GOSTOSAS

8. FORMANDO PALAVRAS A PARTIR DE PALAVRAS:

JULIANA	
FABIANA	
MARIANA	
RAFAELA	

9. FORME UM ACRÓSTICO COM SEU NOME:

LETRA INICIAL	CARACTERÍSTICA

10. DICAS SOBRE ESTUDAR EM CAS DURANTE A PANDEMIA:



- () ENCONTRE UM AMBIENTE AGITADO EM SUA CASA.
- () CRIE UMA ROTINA DE ESTUDOS.
- () APROVEITE AS FERRAMENTAS DIGITAIS GRATUITAS
- () FAÇA AS ATIVIDADES PROPOSTAS PELOS PROFESSORES.

NOME: _____ DATA: ___/___/2021

Sequência Didática 4

LITERATURA



Nem Tudo O Que Seu Mestre Mandar!

Rosane Pamplona



Xang era um sábio chinês. Seus alunos aceitavam seus ensinamentos sem pestanejar:

- Sim, mestre!

- Eu ouço e obedeço, mestre!

Um dia, Xang resolveu fazer uma viagem com três dos seus fiéis alunos. Instalaram-se numa carroça puxada por dois burrinhos e lá se foram: nhec, nhec. Xang, já velhinho, logo sentiu sono. Tirou as sandálias e pediu aos jovens:

- Por favor, me deixem dormir! Fiquem bem quietos!

Dali a pouco roncava. Na primeira curva do caminho, as sandálias dele rolaram pela estrada. Os discípulos nem se mexeram. Quando o mestre acordou, logo as procurou.

- Rolaram pela estrada - disseram.

- E vocês não pararam a carroça? Não fizeram nada?

- Fizemos sim, senhor. Obedecemos: ficamos bem quietos.

- Ai, está bem - conformou-se o mestre. Mas se eu cochilar de novo prestem atenção se alguma coisa cair da carroça, ouviram?

- Ouvimos e obedecemos!

Xang cobriu os pés com uma coberta e adormeceu. Entretanto, no balançar da carroça, a coberta deslizou e lá se foi. O mestre acordou com frio. Mas cadê a coberta? Será que...

- Escorregou pela estrada - confirmaram os três.

- E o que vocês fizeram?

- Fizemos só que o mestre mandou. Prestamos atenção.

- Não! - esbravejou Xang. Vocês tinham de pegar a coberta de volta! Atenção: se eu dormir e alguma coisa cair da carroça, peçam para parar e PONHAM-O-QUE-CAIU-DE-VOLTA-NACARROÇA, entendido?

- PERFEITAMENTE!

E a viagem continuou: nhec, nhec. O mestre foi cabeceando e cochilou. Dali a pouco, os jumentos sentiram necessidade de fazer... suas necessidades. Ploft, ploft, ploft, caíram os cocozinhos pelo caminho. Os discípulos mandaram parar a carroça e, com muito cuidado, foram pondo os fedidos pelotinhos para dentro. Aquela agitação fez Xang acordar. Nossa, que cheirinho!

- Esperem! O que estão fazendo?

- Apenas obedecendo! - juramos três. - Pondo de volta o que caiu da carroça.

- Não, mas isso não!

Ai, com aqueles cabeças-duras, só mesmo muita paciência:

- Está bem, vamos começar de novo. Vou fazer uma lista de tudo o que há na carroça. Se algo cair, verifiquem se está nela. Se não estiver, não peguem de volta, certo?

- Somos pura obediência, ó, mestre!

Xang escreveu a lista. Que canseira! Mas agora podia dormir tranquilo... E a carroça subiu uma estradinha íngreme. Numa curva mais fechada, ops, quem é que caiu dessa vez? O mestre! Ele escorregou e se foi ribanceira abaixo.

- Socorro! - gritou - Venham me pegar!

Graças aos céus ele conseguiu se agarrar numa raiz do barranco.

- Ei, o que estão esperando? Me ajudem! - chamou.

Mas os discípulos, imperturbáveis, consultavam a lista.

- Seu nome não está escrito aqui - explicaram. - Não podemos pegá-lo, ó, mestre!

Não teve jeito: Xang, com muito esforço, subiu o barranco e voltou para a carroça. Mas não dormiu mais...



DA ESCOLA PARA VIDA...

DA VIDA PARA ESCOLA...

1. Você gosta de ler? () Gosto muito () Gosto () Não gosto

2. Se você gosta, qual o seu tipo preferido de leitura?

() Livros escolares

() Jornais

() Crônicas

() Revistas

() Ficção científica

() Séries policiais

() Histórias em quadrinho

() Contos

() Poesia

() Autobiografias

() Outros Quais? _____

3. Você gostou do conto *Nem Tudo O Que Seu Mestre Mandar!* da autora **Rosane**

Pamplona? Por quê?

Fonte:

<https://icon-icons.com/pt/icone/crian%C3%A7a-leitura-livro/49243>

NOME: _____

DATA: ___/___/2021



ATIVIDADE COMPLEMENTAR: Curiosidades da língua.

Que palavra!

A maior palavra da língua portuguesa é **PNEUMOULTRAMICROSCOPICOSSILICOVULCANOCONIÓTICO**. Com 46 letras, foi registrada em 2001 no dicionário Houaiss e descreve o indivíduo que possui doença pulmonar causada pela inspiração de cinzas vulcânicas.

Evolução da língua portuguesa no **nordeste**

- vamo-nos em boa hora
- vamo-nos embora
- vamos embora
- vambora
- rumbora
- mbora
- bora
- bó



Palavras de origem **árabe**

O português incorporou em seu dicionário palavras de diversas origens, dentre elas a árabe. **Almofada, café, esmeralda, garrafa, mesquita, papagaio, tambor e xerife** são alguns exemplos.

Acabar em pizza!

Na política, já ouvimos essa expressão algumas vezes, não é mesmo? Significa que algo errado aconteceu e ninguém foi punido. O tema é originário do futebol, na década de 1960. Dirigentes se reuniram para resolver problemas e, 14 horas depois de discussões, foram à pizzaria saciar a fome. Em seguida, foram para casa e os problemas simplesmente cessaram.

BISCOITO ou BOLACHA?

MÁ-CRIAÇÃO ou MALCRIAÇÃO?

CHEQUE ou XEQUE?

CHEFE ou CHEFA?



Todas as expressões ao lado estão corretas. Vamos conferir no dicionário o significado?

Fontes: SQUARISI, Dad. 1001 dicas de português: manual descomplicado. São Paulo: Contexto, 2015.

<https://www.bbc.com/portuguese/curiosidades-43938059#:~:text=Com%2046%20letras%2C%20a%20palavra,das%20maiores%20palavras%20do%20mundo>

<https://www.gamati.com/2017/11/10/15-curiosidades-da-lingua-portuguesa/>

<http://www.teleios.com.br/brasil/nordeste/nordeste/mapa-nordeste/>

NOME: _____

DATA: ___/___/2021



ATIVIDADE COMPLEMENTAR: Lâmpada criativa

Já pensou em criar uma lâmpada de forma criativa?

Nesse experimento, você aprenderá sobre densidade, mistura química e liberação de gases.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Garrafa plástica transparente
- Água
- Óleo
- Comprimido efervescente (sem cor)
- Corante de alimento em gotas.



Imagem:

<https://www.altoastral.com.br/faca-com-os-filhos-experiencia-do-ovo-que-flutua/>



Criando

- 1º. Pegue a garrafa e encha um quarto dela com água e em seguida complete com óleo. Espere até que todo o óleo se deposite acima da água.
- 2º. Feito isso, coloque algumas gotas do corante.
- 3º. Por fim, coloque um comprimido na mistura. Quando estiver ao fundo, ele vai liberar as bolhas que ficarão com a mesma cor do corante.

COMO ISSO ACONTECE?

O óleo fica na parte de cima da água porque ele é mais leve do que ela. Já o corante tem a mesma densidade/peso da água. Por isso ele irá mergulhar pelo óleo e colorir a água no fundo da garrafa. O contato da água com o comprimido libera gases que formam as bolhas que dão um charme para a lâmpada.

Fonte: <https://www.hypeness.com.br/2020/09/criancas-em-casa-6-experiencias-cientificas-faceis-para-fazer-com-os-pequenos/>

NOME: _____ DATA: __/__/2021

RachaCuca

ATIVIDADE COMPLEMENTAR: Desafios matemáticos.

Quantas casas???

Caminhando ao fim da tarde, uma senhora contou 20 casas em uma rua à sua direita. No regresso, ela contou 20 casas à sua esquerda. Quantas casas ela viu no total?

Quantos filhos???

Uma mulher irá ter um bebê. Se ele for menino, ficará faltando apenas um filho para que o número de meninos seja igual ao de filhas. No entanto, se o bebê for uma menina, o número de filhas da mulher será o dobro do número de meninos. Quantos filhos ela tem e qual é o sexo deles?



Quantos patos???

Há um pato entre dois patos, um pato atrás de um pato e um pato na frente de outro pato. De quantos patos estamos falando?

Quantas pessoas???

No táxi que entrei havia 8 passageiros. Pouco depois, 3 pessoas desceram e duas entraram. Quantas pessoas há no táxi?

ESPAÇO PARA SEUS CÁLCULOS

Desafio 1	Desafio 2
Desafio 3	Desafio 4

Fonte: <https://www.google.com/amp/s/www.todamateria.com.br/charadas-matematicas/amp/>

Imagem: <https://www.mariosalviato.com.br/loja/patos-dark-ripple-247>

Respostas: Desafio 1: 20 casas. Desafio 2: 8 filhos (3 meninos e 5 meninas). Desafio 3: 3 patos. Desafio 4: 9 pessoas.

NOME: _____ DATA: ___/___/2021



Atividade física em casa durante a pandemia? Claro!

Durante o isolamento social, qualquer exercício físico é bem-vindo. Desde subir escada, passear com o cachorro, caminhar para o trabalho, fazer faxina e andar dentro de casa.

A seguir, 3 exercícios físicos propostos pela Organização Mundial da Saúde, incluindo espaço para meditação. Você não precisa cumprir toda a rotina em uma só sessão.

ATIVIDADE COMPLEMENTAR: Exercícios físicos



1. Segure na cadeira, com os pés a meio metro da cadeira, mais ou menos. Dobre os braços enquanto abaixa os quadris até quase tocar no chão. Aí erga o corpo com os braços. Realize o gesto de 10 a 15 vezes, descanse de 30 a 60 segundos, e repita até 5 vezes. Isso fortalece o tríceps.



2. Coloque suas mãos embaixo dos ombros e os joelhos abaixo dos quadris. Levanta um braço e a perna oposta, alternando entre os lados. Faça esse gesto de 20 a 30 vezes, descanse por 30 a 60 segundos, e repita tudo até cinco vezes. O exercício fortalece abdômen, glúteos e músculos das costas.

3. Sente confortavelmente, com as pernas cruzadas (se não gostar, pode sentar em uma cadeira). Deixe as costas eretas. Feche os olhos, relaxe o corpo e aprofunde a respiração lentamente. Concentre-se na respiração, e tente não ficar focado em um único pensamento ou preocupação. Mantenha essa posição de 5 a 10 minutos ou mais, para acalmar a mente.



Vantagens da prática de atividade física:

- Melhora a circulação
- Menor risco de doenças do coração
- Reduz e controla o diabetes
- Ajuda a controlar o peso
- Reduz o risco de pressão alta
- Mantém ossos, articulações e músculos saudáveis
- Promove bem-estar físico e mental

Curtiu a ideia?

Então acesse o link abaixo para aproveitar 12 tipos diferentes de exercícios físicos para fazer dentro da sua casa e andar de mãos dadas com a boa saúde!

Imagens: <https://saude.abril.com.br/fitness/coronavirus-12-exercicios-para-fazer-em-casa-durante-o-isolamento-social/>

Fonte: <https://ladoaladapelavida.org.br/sedentarismo-beneficios-da-atividade-fisica-doencas-autoadquiridas>