

4P

Escola:

Aluno:

CADERNO DE ATIVIDADES REMOTAS

SEMANA

19

Educação de Jovens e Adultos

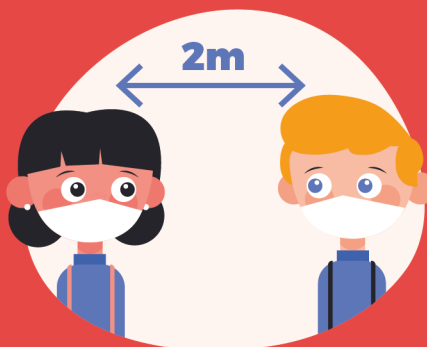
conheça algumas das medidas preventivas do protocolo de retorno das aulas presenciais

uso obrigatório de máscaras



higienização das mãos com detergente ou álcool 70%

verificação de temperatura



manter o distanciamento social mínimo de 1,5m



ESCOLA
em casa



PREFEITURA DE
GUARARÉ
TRABALHANDO POR VOCÊ

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO



01. Leia o texto abaixo.

Guilherme Augusto Araújo Fernandes

[...] Guilherme Augusto foi visitar Dona Antônia e deu a ela, uma por uma, cada coisa de sua cesta. [...]

E então ela começou a se lembrar. [...]

Ela encostou uma das conchas no ouvido e lembrou da vez que tinha ido à praia de bonde, há muito tempo, e como sentira calor com suas botas de amarrar. [...]

Ela jogou a bola de futebol para Guilherme Augusto e lembrou do dia em que se conheceram e de todos os segredos que haviam compartilhado.

E os dois sorriram e sorriram, pois toda a memória perdida de Dona Antônia tinha sido encontrada, por um menino que nem era tão velho assim.

Met: Fox. Guilherme Augusto Araújo Fernandes. São Paulo: Brique-Book, 1995. p. 24-30.



02. Responda as questões.

a) O que a avó recebeu de Guilherme para ela relembrar um momento marcante de sua vida?

b) Destaque uma das frases que relate uma das lembranças da avó de Guilherme.

c) Através de que Dona Antônia recebeu toda a memória perdida?

d) Os objetos são importantes fontes de informações sobre a vida de uma pessoa. Com quais objetos Guilherme fez a sua avó relembrar momentos da sua vida?

03. Reflita e responda:

Houve muitos acontecimentos interessantes na sua vida? Conte o que mais você guardou na sua memória.

04. Relembre o desenho que você mais gostava de fazer na sua infância e reproduza-o aqui.

05. Pesquise e cole abaixo, gravuras que representem momentos especiais de sua vida.

ÁRVORE DE NATAL

Em quase todos os países do mundo, as pessoas montam árvores de Natal para decorar casas e outros ambientes.

Em conjunto com as decorações natalinas, as árvores proporcionam um clima especial neste período.

Esta tradição foi trazida para o continente americano por alguns alemães, que vieram morar na América durante o período colonial. No Brasil, país de maioria cristã, as árvores de Natal estão presentes em diversos lugares, pois, além de decorar, simbolizam alegria, paz e esperança.



2- Veja na tabela abaixo a quantidade de árvores de Natal vendidas numa loja nos últimos meses do ano de 2019 e responda as questões :

MÊS	QUANTIDADE DE ÁRVORES
agosto	40
setembro	59
outubro	278
novembro	1875
dezembro	2479

- Qual é o mês em que a loja vendeu mais árvores?
- Qual é o mês em que a livraria vendeu menos árvores ?
- Qual é a diferença de venda entre os meses de maior e menor venda?

d) Qual é o total de árvores vendidas no semestre?

e) Gisela comprou uma árvore de Natal com 1,35 m de altura, e Isabel comprou uma com 1,50 de altura. Qual a árvore mais alta? Qual a diferença de altura entre elas?

f) Esta loja vendeu cada árvore a R\$ 100,00. Quanto ela arrecadou no mês de Dezembro?

3-A CEIA DE NATAL

A ceia de Natal envolve muitas tradições familiares. Algumas famílias têm suas próprias receitas “secretas” para a ceia de natal, outras comem apenas os pratos natalinos tradicionais, como peru ou chester.

A ceia de natal brasileira incorporou várias receitas locais como a rabanada e o bolinho de bacalhau, que chegou ao país com a colonização portuguesa.

RECEITA DE RABANADA DE NATAL

Ingredientes:

- 2 gemas
- 3 colheres de sopa de açúcar branco
- 1 colher de leite
- 1 colher de nata
- baunilha em pó (opcional)
- 12 fatias de pão de véspera
- óleo
- açúcar em pó
- canela moída
- frutas frescas



Coloque as gemas dentro de uma tigela e junte o açúcar. Bata a gemada até obter um creme macio e espesso. Adicione aos poucos o leite e a nata. Bata um pouco mais e aromatize com 1 colher de café de baunilha em pó (opcional). Bata novamente.

Molhe o pão com esta mistura e deixe embeber durante alguns minutos.

Aqueça bastante óleo numa frigideira ou num recipiente fundo.

Frite as fatias, poucas de cada vez, virando-as até dourarem uniformemente. Retire da fritura com uma escumadeira e escorra o excedente da gordura sobre folhas de papel absorvente. Polvilhe as rabanadas ainda quentes com açúcar e canela.

Acompanhe com tiras finas de fruta fresca.

3-COMPLETE A TABELA ABAIXO:

Para a ceia de Natal mamãe resolveu fazer várias receitas de rabanada. Vamos ajudá-la completando a tabela abaixo, para saber a quantidade de ingredientes que irá utilizar no preparo das receitas.

INGREDIENTES	<u>1 RECEITA</u>	2 RECEITAS	4 RECEITAS	6 RECEITAS
GEMA	2			
AÇÚCAR	3 COLHERES			
LEITE	1 COLHER			
NATA	1 COLHER			
PÃO	12 FATIAS			

4- Fabiana trabalha em uma loja de decoração natalinas e vendeu para uma cliente 5 enfeites natalinos de R\$11,00 cada e uma árvore de natal por R\$ 146,00 . Quanto a cliente recebeu de troco, se ela pagou com uma nota de R\$ 200,00?

5- Dona Rita, foi comprar presentes para seus três netos, comprou um presente no valor de R\$ 199,90, outro no valor de R\$ 265,00 e o terceiro por R\$ 122,00. Ela pagou com 3 notas de 200,00 quanto recebeu de troco?

TEXTO

O sistema nervoso é o sistema responsável por captar, processar e gerar respostas diante dos estímulos aos quais somos submetidos. É devido à presença desse sistema que somos capazes de sentir e reagir a diferentes alterações que ocorrem em nossa volta e mesmo no interior do nosso corpo.

Ele pode ser dividido em duas porções

Sistema nervoso central: formado pelo encéfalo e medula espinhal.

• Sistema nervoso periférico: formado pelos nervos, gânglios e terminações nervosas.

O sistema nervoso é composto por um tipo especial de tecido denominado tecido nervoso, o qual possui como tipos celulares os neurônios e as chamadas células da glia.

Os neurônios são responsáveis pela propagação do impulso nervoso e apresentam como partes básicas o corpo celular, onde está localizado o núcleo, e dois tipos de prolongamentos, os axônios e os dendritos. De acordo com a função desempenhada, os neurônios podem ser classificados em dois grupos básicos: sensitivos ou aferentes (levam impulsos para o sistema nervoso) e motores ou eferentes (levam impulsos para outras partes, como músculos e glândulas).

Os neurônios garantem a transmissão do impulso nervoso.

O grupo de células chamado células da glia está relacionado com várias funções, tais como nutrição e regulação do funcionamento dos neurônios. Células ependimárias, astrócitos, oligodendrócitos, microglia e células de Schwann são células da glia.

O sistema nervoso central é constituído pelo encéfalo e pela medula espinhal.

O sistema nervoso central é a parte do sistema nervoso que garante a recepção e a interpretação dos estímulos, podendo ser considerado o centro de processamento de informações do nosso corpo. Os constituintes do sistema nervoso central são a medula espinhal e o encéfalo.

No sistema nervoso central observa-se as chamadas substâncias branca e cinzenta. A substância branca corresponde aos axônios dos neurônios, enquanto a substância cinzenta corresponde aos corpos celulares. No encéfalo, de uma maneira geral, com exceção do bulbo, a substância cinzenta localiza-se mais externamente. Na medula, por sua vez, observa-se o contrário, com a substância branca localizada mais externamente....

Medula espinhal

A medula espinhal, também chamada medula espinal, é uma estrutura em formato cilíndrico que está localizada no interior da coluna vertebral. Nessa estrutura, observa-se a substância branca localizada mais externamente e a substância cinzenta central formando a letra H.

A medula espinhal está relacionada com o ato reflexo, que se caracteriza por ser uma resposta rápida e involuntária diante de algum estímulo, como tirar a mão ao encostar em uma chapa quente. Nesses reflexos o encéfalo não está envolvido, o que significa que a medula espinhal pode atuar de maneira independente. O ato reflexo é constituído basicamente por dois tipos de neurônios, um aferente e um eferente.

LEIA O TEXTO E RESPONDA AS QUESTÕES ABAIXO

1) Qual a responsabilidade do sistema nervoso em nosso corpo?

2) Como é formado o sistema nervoso central?

3) Cite a formação do sistema nervoso periférico?

4) Assinale a alternativa correta para questões 4 e 5, O sistema nervoso é composto por um tipo especial de tecido denominado de:

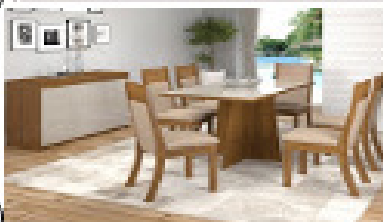
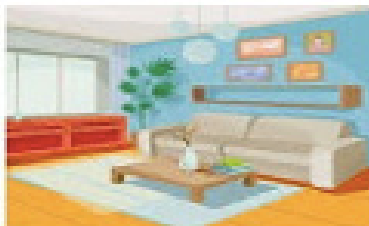
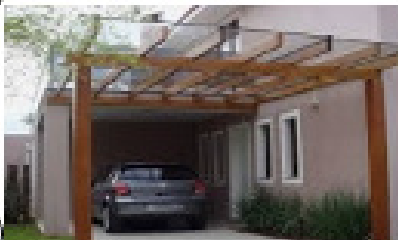
- a) tecido epitelial
- b) tecido conjuntivo
- c) tecido nervoso
- d) tecido muscular

5) No sistema nervoso central, observa se as chamadas substâncias:

- a) vermelha e preta
- b) verde e amarela
- c) branca e cinzenta

1. Number the photos correctly.

1. living room
2. dining room
3. bathroom
4. bedroom
5. kitchen
6. garage



Observe a planta de uma casa e resolva as questões 2 e 3.



2. The option is true:

- a) There are two garages in the house.
- b) There are two kitchens in the house.
- c) There are three bedrooms in the house.
- d) The house has no living room.

3. The house plan does not have:

- a) fourth.
- b) swimming pool.
- c) kitchen.
- d) living room.

Read the text and answer the questions 4 - 6:

I am selling a house in the city center. It has three bedrooms, a living room, a kitchen, two bathrooms and an indoor play area. Interested parties, please contact Gustavo at 3456-9867. Very good price.

4. The text is a

- a) announcement.
- b) newspaper.
- c) news.
- d) ticket.

5. The text promotes the sale of

- a) a store.
- b) an apartment.
- c) a house.
- d) terrain.

6. The text presents the house with

- a) 1 bathroom.
- b) 2 kitchens.
- c) 2 living rooms.
- b) 3 bedrooms.

Read and resolve question.

My father called a plumber to fix the bathroom in our apartment. Finally I can now go to the bathroom very happy.

7. O texto fala sobre

- a) a cozinha da casa.
- b) a cozinha do apartamento.
- c) o banheiro da casa.
- d) o banheiro do apartamento.

8. Which sentence best describes the picture?



- a) It is a bathroom.
- b) It is a laundry room.
- c) It is a bedroom.
- d) It is a living room.

9. O que o Marcos perguntou ao Paulo?



- a) How much bedrooms are there in this house?
- b) How many bedrooms there are in this house?
- c) How much bedrooms is there in this house?
- d) How many bedrooms are there in this house?

10) The image below is of



- a) a room.
- b) a bathroom.
- c) a kitchen.
- d) a living room.

ATIVIDADE FÍSICA NA NATUREZA



Já faz tempo que a prática regular de atividade física deixou de ser o método utilizado apenas para a perda de peso. Está comprovado que abandonar o sedentarismo e investir em exercícios reduz o risco de várias doenças, além de melhorar o condicionamento físico e, com ele, a disposição, além de aumentar a oxigenação cerebral, combater o estresse, a ansiedade e até ser indicado para pessoas que sofrem de depressão. Há estudos que comprovam que praticar exercícios físicos regularmente melhora a memória. Isso sem contar os outros benefícios à saúde como o controle do diabetes, da pressão arterial e do colesterol.

Por outro lado, há pessoas que não associam a prática de exercícios a um lugar fechado como o de uma academia. E para quem quer mexer o corpo ao ar livre, saiba que os benefícios são muitos. A começar que a luz natural do sol produz vitamina D, eleva a melatonina, substância que ajuda, entre outras coisas, a regularizar o sono. E se dormimos melhor, despertamos bem, e temos a possibilidade de ter um dia saudável, com melhora no rendimento e menos estresse. Aliás, vários estudos comprovaram que a prática de esportes ao ar livre é capaz de auxiliar no combate à depressão. Isso porque melhora não só o humor, como eleva a autoestima.

O contato com a natureza, associado aos benefícios da prática regular de exercícios libera hormônios do bem-estar, como a dopamina, a endorfina e a serotonina, contribuindo, dessa forma, para o alívio do estresse, diminuindo a ansiedade, e até auxiliando a ter uma visão mais positiva dentro da rotina.

5 DICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS POSSAM SER PRATICADAS NA NATUREZA BENEFÍCIOS

Corrida: Aumenta a produção de endorfina, a sensação de bem-estar e a agilidade. É uma atividade que auxilia na perda de peso e melhora o condicionamento físico.

Caminhada: Ajuda a controlar a pressão arterial, o diabetes, protege contra demência e ainda emagrece. Isso sem contar que melhora a autoestima, previne doenças cardíacas, permite maior vascularização do cérebro, aumentando o grau de raciocínio e agilidade.

Passeio de bicicleta: Mantém o corpo todo em movimento, mas principalmente pernas, coxas e braços. É uma atividade que melhora o condicionamento físico e colabora para a perda do excesso de peso.

Andar de patins: Melhora o condicionamento cardiorrespiratório. É um exercício de menor impacto para o corpo. Por outro lado, aumenta a resistência muscular, traz mais flexibilidade, agilidade e mobilidade articular. Também desenvolve o equilíbrio corporal, auxilia na definição muscular.

Ioga: A atividade harmoniza o corpo, a mente e a respiração através de técnicas de respiração, posturas de ioga e meditação. Além disso, a ioga trabalha força, equilíbrio, músculos e alongamento, trazendo bem-estar, paz interior e qualidade de vida.

Lembre-se: use roupas adequadas e proteção adequada. No frio, alimente-se de maneira leve, e tome bastante água antes, durante e após o exercício. No calor, atente-se aos horários de exposição ao sol (evita o período das 10h às 16h), use roupas leves, protetor solar e hidrate-se repetidas vezes.



Atividade de fixação

1- Marque com X a alternativa correta

A) É uma Atividade Física praticada na Natureza

Futebol Vôlei Caminhada

B) NÃO é Exercício Físico

Correr Dirigir Pedalar

C) Aumenta a produção de endorfina, a sensação de bem-estar e a agilidade.

Correr Surfar Basquete

D) Mantém o corpo todo em movimento, mas principalmente pernas, coxas e braços.

Passeio de Carro Passeio de Cavalos Passeio de Bicicleta

E) É uma dica de Atividade Física

Andar de Patins Deitar Dormir

2- Responda de acordo com o texto

A) Quais os Benefícios da Atividade Física Correr?

B) Cite três dicas de Atividades Físicas praticadas na Natureza

1. Realize a leitura do texto atentamente e, em seguida, responda as questões que seguem:

O município de Guamaré possui um clima do tipo muito quente e semiárido, com estação chuvosa atrasando-se para o outono, precipitação pluviométrica anual de 711,4 mm, período chuvoso de fevereiro a maio, temperatura média anual em torno de 27,2ºo município possui Caatinga Hiperxerófila vegetação de caráter mais seco com abundância de cactáceas e plantas de porte mais baixas e espalhadas, exemplos: jurema preta, mufumbo, facheiro, faveleiro, xique-xique e marmeleiro. Restinga - do ponto de vista geomorfológico é um depósito arenoso de origem marítima e é considerada vegetação de preservação permanente, pelo Código Florestal, a que cobre essa planície arenosa. Manguezal - sistema ecológico costeiro tropical dominado por espécies vegetais - mangues e animais típicos, aos quais se associam outras plantas e animais adaptados a um solo periodicamente inundado pelas marés, com grande variação de salinidade. O solo é predominado por: Areias Quartzosas Distróficas. O município possui menos de 100 metros de altitude.

ATIVIDADE:

a) De acordo com a leitura, qual clima que predomina no município de Guamaré?

b) O que são manguezais?

c)



- Observe a imagem à cima e responda: Em sua opinião qual a importância dos Manguezais para a comunidade?

2. Preencha os espaços em branco:

a) O município possui caatinga..... vegetação de caráter mais.....
com abundância de cactáceas e..... de porte mais baixas e espalhadas.



PREFEITURA DE
GUAMARÉ
TRABALHANDO POR VOCÊ

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Responsáveis pela elaboração das atividades

.....

Língua Portuguesa

Elionaire De Souza Barros Lima

Matemática

Dulcilene Galdino De Souza

Ciências

Francisco Eivaldo Da Silva Bertuleza

Educação Física

Manoel Alves Da Silva Neto

Geografia

Maria Izabel De Melo

Língua Inglesa

Geraldo Rodrigues De Paiva



PREFEITURA DE
GUAMARÉ

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

