

3P

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS | 3º PERÍODO

Turma:

Escola:

Aluno:

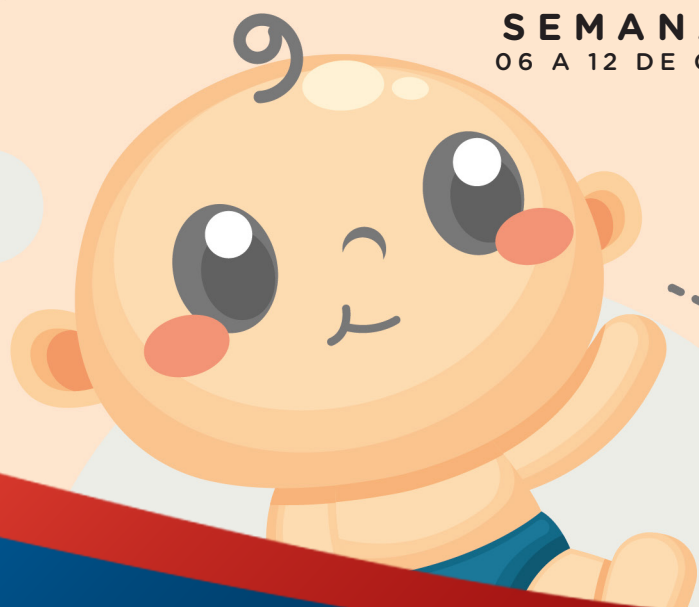
CADERNO DE
ATIVIDADES
REMOTAS

SEMANA

12

Educação de Jovens e Adultos

SEMANA DO BEBÊ
06 A 12 DE OUTUBRO DE 2020



PREFEITURA DE
GUAMARÉ
TRABALHANDO POR VOCÊ

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO



ESCOLA
em casa



Leia o texto:

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DO LAZER?



O lazer é uma parte importante da vida de qualquer pessoa — e não apenas por uma questão de equilíbrio. Graças aos momentos prazerosos, é possível aproveitar algumas vantagens que não serão obtidas se você se mantiver preso ao trabalho o tempo todo.

Imagine passar anos consecutivos da sua vida trabalhando e curtindo somente os finais de semana. Ou, pior ainda, deixando o final de semana passar em branco porque você está muito cansado para aproveitá-lo. Por mais que você goste do seu trabalho, essa visão é, no mínimo, desestimulante. Ao viver essa realidade, você coloca em jogo a sua qualidade de vida e a sua saúde.

Não ter tempo para o lazer significa, também, não ter tempo para cuidar de si mesmo, descobrir novas coisas, desenvolver novas competências, buscar novas oportunidades e novos desafios. Tudo isso faz com que você perca grande parte da motivação para cumprir as suas tarefas rotineiras.

Por outro lado, ao colocar o lazer como uma das partes importantes da sua vida, você consegue ter mais estímulo em relação ao seu cotidiano. Ao final, sua vida se torna mais leve e também melhor em vários sentidos.

Quem afirma isso é a ciência. Pesquisadores croatas fizeram um levantamento por meio do qual descobriram que as atividades de lazer estão diretamente ligadas à melhora do bem-estar subjetivo. Em outras palavras: melhor qualidade de vida!

Questão 1

Porque o lazer é uma parte importante da vida de qualquer pessoa?

Questão 2

O que acontece com a nossa saúde se vivermos somente para as tarefas rotineiras, deixando passar em branco os finais de semana por causa da preguiça?

Questão 3

Porque é importante bota o lazer como parte importante da sua vida?

Questão 4

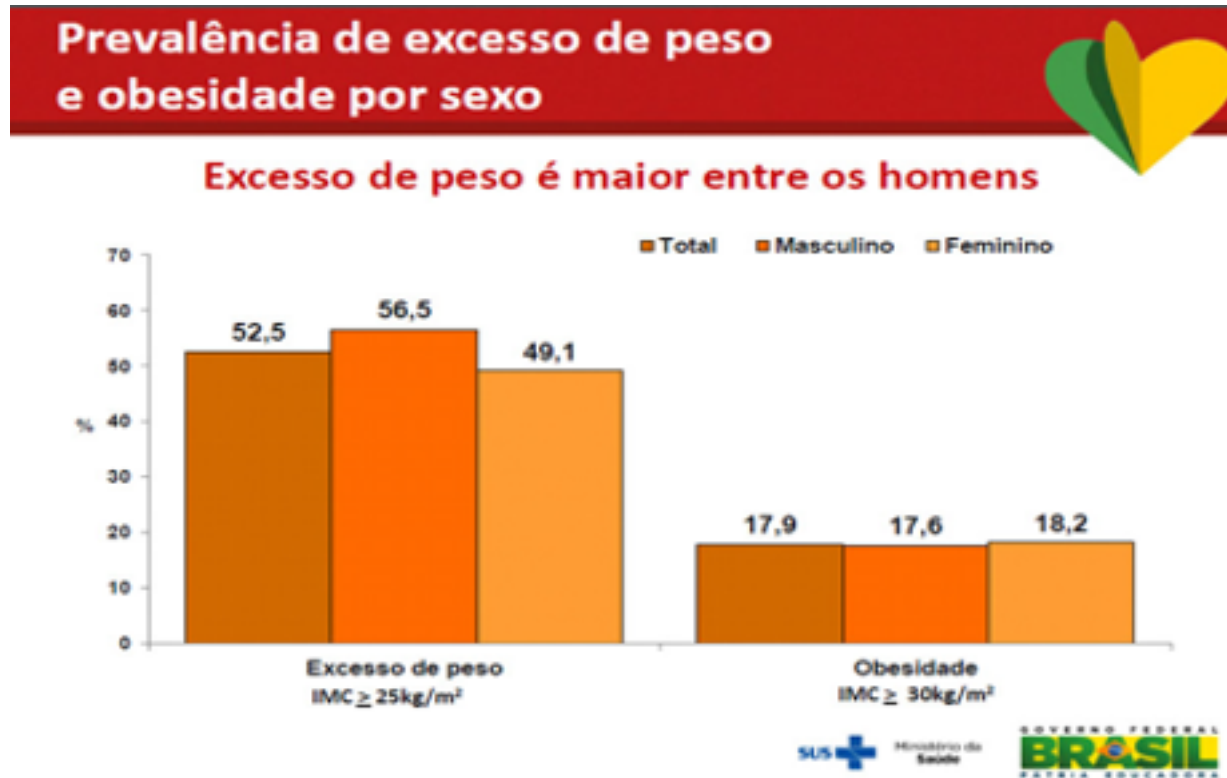
Relate qual são suas atividades de lazer?

Questão 5

De acordo com o texto, o que os pesquisadores Croatas descobriram com relação às atividades de lazer?

TEXTO

Observe o gráfico abaixo, e responda.



Questão 1

De acordo com o gráfico, o excesso de peso é maior nos homens ou nas mulheres?

Questão 2

De acordo com o gráfico, a obesidade é maior nos homens ou nas mulheres?

Questão 3

Somando as porcentagens entre excesso de peso com obesidade em relação ao Total, o resultado é:

- a) 70,4.
- b) 74,1.
- c) 67,3.
- d) 60,9.

Questão 4

Somando as porcentagens entre excesso de peso com obesidade em relação ao sexo masculino , o resultado é:

- a) 60,9.
- b) 67,3.
- c) 74,1.
- d) 70,4.

Questão 5

Somando as porcentagens entre excesso de peso com obesidade em relação ao sexo feminino, o resultado é:

- a) 70,4.
- b) 74,1.
- c) 67,3.
- d) 60,9.

TEXTO

RAZÕES PARA AMAR O NORDESTE E O POVO NORDESTINO



A região Nordeste é conhecida mundialmente por seu clima tropical e população que, é gigante por natureza, enfrenta as dificuldades da vida sem perder o encantamento.

Os nordestinos, que vem historicamente resistindo a situações como seca, fome, abandono e tantas outras dificuldades, é um povo orgulhoso de sua luta, natureza e resistência.



A cultura é bastante diversificada, com características próprias herdadas dos europeus, dos negros e dos índios. Sempre de braços abertos, o povo deixa as festas populares mais coloridas e animadas, do cordel ao forró, do axé ao maracatu, o bumba meu boi, as festas juninas, e, claro, o Carnaval.

A beleza natural é um ponto forte da região, sendo no artesanato, as manifestações artísticas do Nordeste como a danças e músicas típicas, tornando-se parte da rotina do povo. É possível encontrar redes tecidas à mão, peças em argila, palha e madeira, itens com rendas, garrafas enfeitadas com areia colorida e diversos objetos que terminam impulsinando o setor turístico.

Fonte: Folha de Pernambuco.

Questão 1

O texto cita que; “A região Nordeste é conhecida mundialmente por seu clima tropical e população que é gigante por natureza, enfrenta as dificuldades da vida sem perder o encantamento”. Cite pelo menos duas dificuldades.

Questão 2

Qual frase do texto afirma que o povo nordestino é forte?

Questão 3

A cultura nordestina é herdada de quais povos?

Questão 4

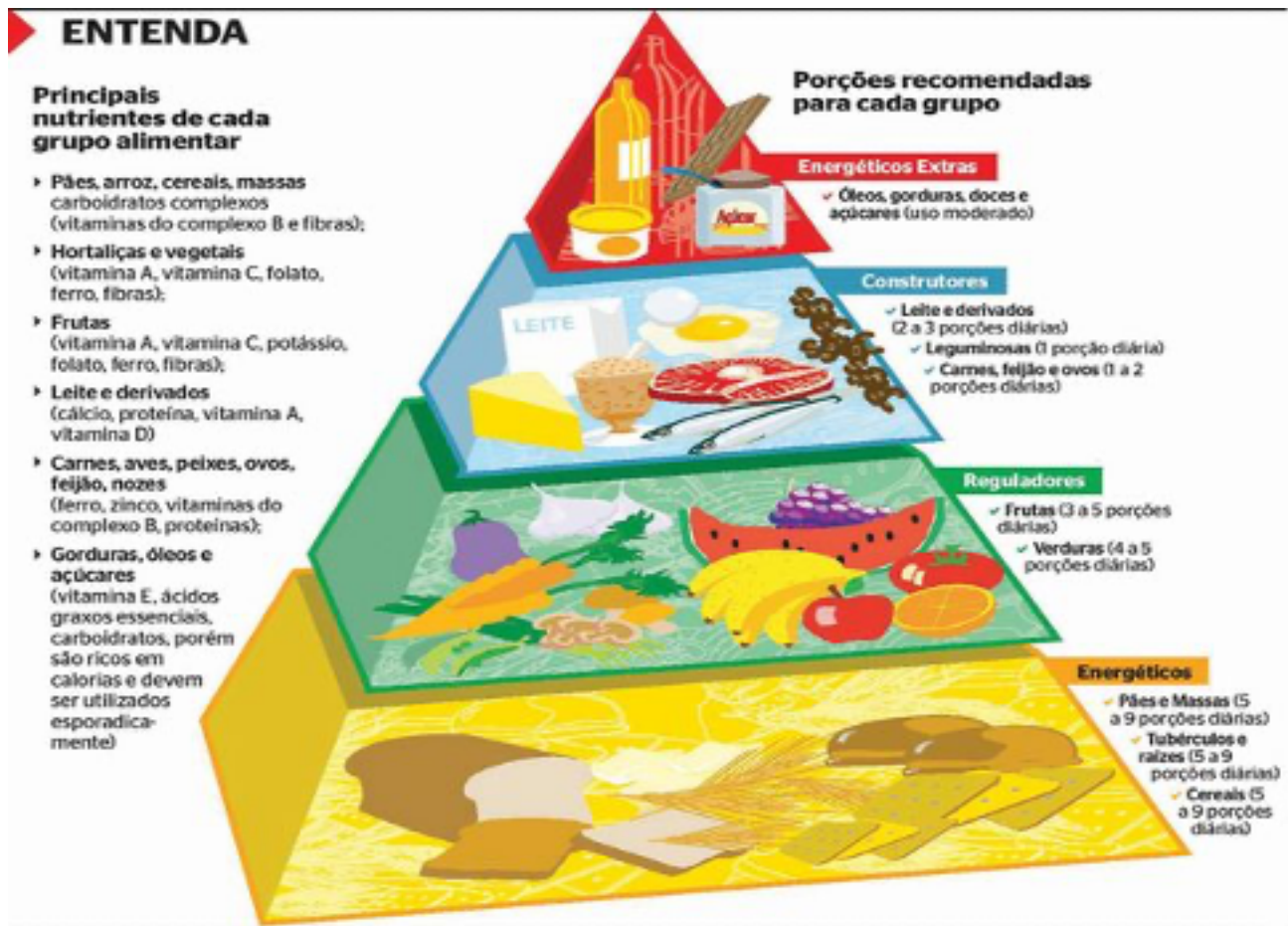
Cite duas belezas naturais do Nordeste.

Questão 5

Cite um exemplo de lazer para os turistas que visitam o Nordeste.

Questão 1

Observe a pirâmide abaixo, e responda:



Cite 2 (dois) exemplo de carboidrato:

_____.

Cite 2 (dois) exemplo de proteína:

_____.

Questão 2

Em sua opinião o que é uma boa alimentação? E cite 4 (quatro) exemplo de uma boa alimentação.

Questão 3

Você acha que uma boa alimentação faz parte de uma boa quantidade de vida?
E por quê?

Leia o texto e responda:



O infarto pode ser causado pela obstrução da passagem do sangue para o coração, e outros fatores, como: colesterol elevado, hipertensão, diabetes, dieta inadequada, obesidade, estresse, sedentarismo entre outras causas.

Questão 4

Cite quais são os principais fatores que pode causar o infarto:

Questão 5

Observe a pirâmide e escreva quais alimentos não podemos deixar de comer em nosso dia-a-dia..

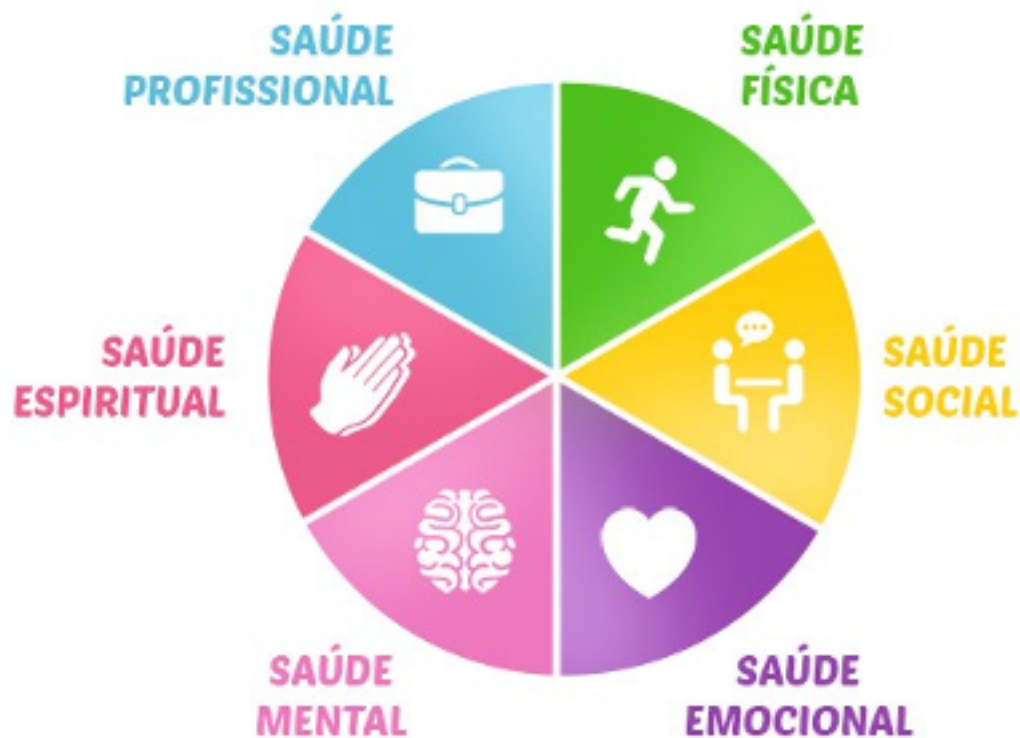


Questão 6

A FEMAMA - Federação Brasileira de Instituições Filantrópicas de Apoio à Saúde da Mama e a Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM) indicam as mulheres fazerem o exame da mama a partir dos 40 - antes disso, só para grupos de risco.

Responda, qual é a importância dos exames preventivos na vida de uma mulher?

Observe a imagem abaixo, e responda as questões:



Questão 1

Em sua opinião no aspecto da saúde, qual das opções acima é considerada mais importante? E por quê?

Questão 2

De exemplo de uma boa qualidade de vida.

Questão 3

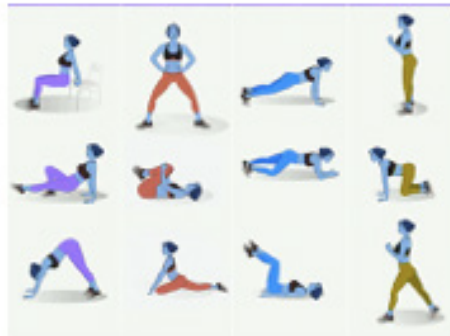
Para você o que sedentarismo?

Questão 4

Circule palavras que faz parte de uma boa qualidade de vida:



Estresse



Exercícios



Sedentarismo



Trabalho em excesso



Alimentação saudável



Lazer

Questão 5

Responda o que você faz para ter uma vida saudável?



PREFEITURA DE
GUAMARÉ
TRABALHANDO POR VOCÊ

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

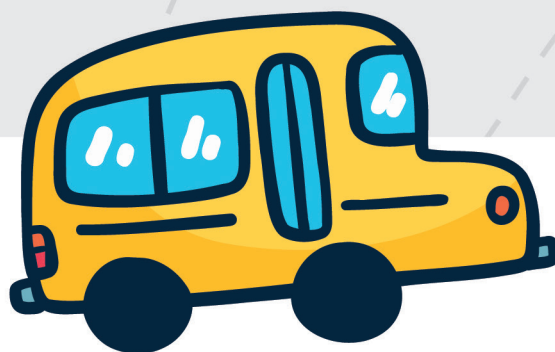
Responsável pela elaboração das atividades

.....

Maria das Graças

Ercília Malaquias da Silva

Paulo Cavalcante Dantas



PREFEITURA DE
GUAMARÉ

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

