



PREFEITURA MUNICIPAL

**SÃO JOSÉ DO VALE DO RIO PRETO**

São José pode mais!

Em parceria



**Material de Complementação  
Escolar**

**EJA FASE VIII e IX**

**17-08 a 28-08**

**Secretaria de Educação, Cultura,  
Ciência e Tecnologia**

**2020**

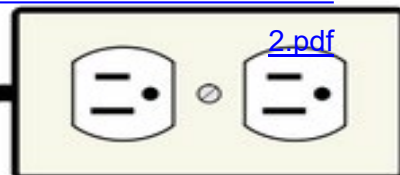
AQUI TEM  
Ciências

**Atividade 1**

**COMO ECONOMIZAR ENERGIA**

A cada ano o consumo de energia elétrica cresce no país por causa do aumento do número de aparelhos elétricos e do tempo que os aparelhos permanecem ligados. Como a energia elétrica produzida em grande parte no Brasil pelas hidrelétricas não se refaz, torna-se importante economizar energia.

[https://estudosdamariana.files.wordpress.com.br/atividades-histc3b3ria-eletricidade-](https://estudosdamariana.files.wordpress.com.br/atividades-histc3b3ria-eletricidade-2.pdf)



Faça uma lista, em ordem alfabética, de aparelhos que necessitam de energia elétrica para funcionar.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Usina Hidroelétrica Itaipu Binacional.

**Atividade 2**

Descreva cada uma das figuras abaixo, que indicam formas de economizar energia.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_









\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Atividade 3**

Faça um X nos objetos que são produzidos com materiais considerados bons condutores de eletricidade, e pinte aqueles que são produzidos com materiais considerados isolantes.

 <p>(luvas de borracha)</p>	 <p>(fios de cobre)</p>	 <p>(pinça de metal)</p>
 <p>(colher de aço)</p>	 <p>(chinelo de borracha)</p>	 <p>(plug de porcelana)</p>

**Atividade 4**

Leia as informações abaixo com atenção e responda:

# DICA

## COMO LIDAR COM A ANSIEDADE NO ISOLAMENTO SOCIAL

( ) Mantenha um estilo de vida saudável (alimentação saudável, sono, exercícios físicos e contato social com os entes queridos em casa).

( ) Use fontes confiáveis para obter informações, como o site da Organização Mundial da Saúde ou uma agência de saúde pública local.

( ) Mantenha contato com familiares e amigos por e-mail, telefonemas e uso das mídias sociais e outras plataformas.

( ) Não use tabaco, álcool ou outras drogas para lidar com suas emoções.

( ) Diminua o tempo em que você e sua família passam assistindo ou ouvindo coberturas midiáticas perturbadoras.

( ) Coloque sua capacidade de solidariedade em ação, auxiliando as pessoas da forma que você pode.

Texto adaptado de: <https://ufrj.br/noticia/2020/03/25/coronavirus-saude-mental-em-tempos-de-isolamento>  
<https://agencia.fiocruz.br/coronavirus-saude-mental-e-o-que-levar-em-conta-no-isolamento>

a) Você tem seguido algumas dessas sugestões acima para controlar a ansiedade nesses momentos de isolamento? Marque um X nas sugestões que você já segue.

b) Você teria alguma sugestão para adicionar as já citadas que auxiliem no controle da ansiedade?

c) Você acha importante que as pessoas estejam querendo ajudar outras nesse difícil momento que todos estamos vivendo? Por que?

Atividade 5



Saiu no  
Jornal

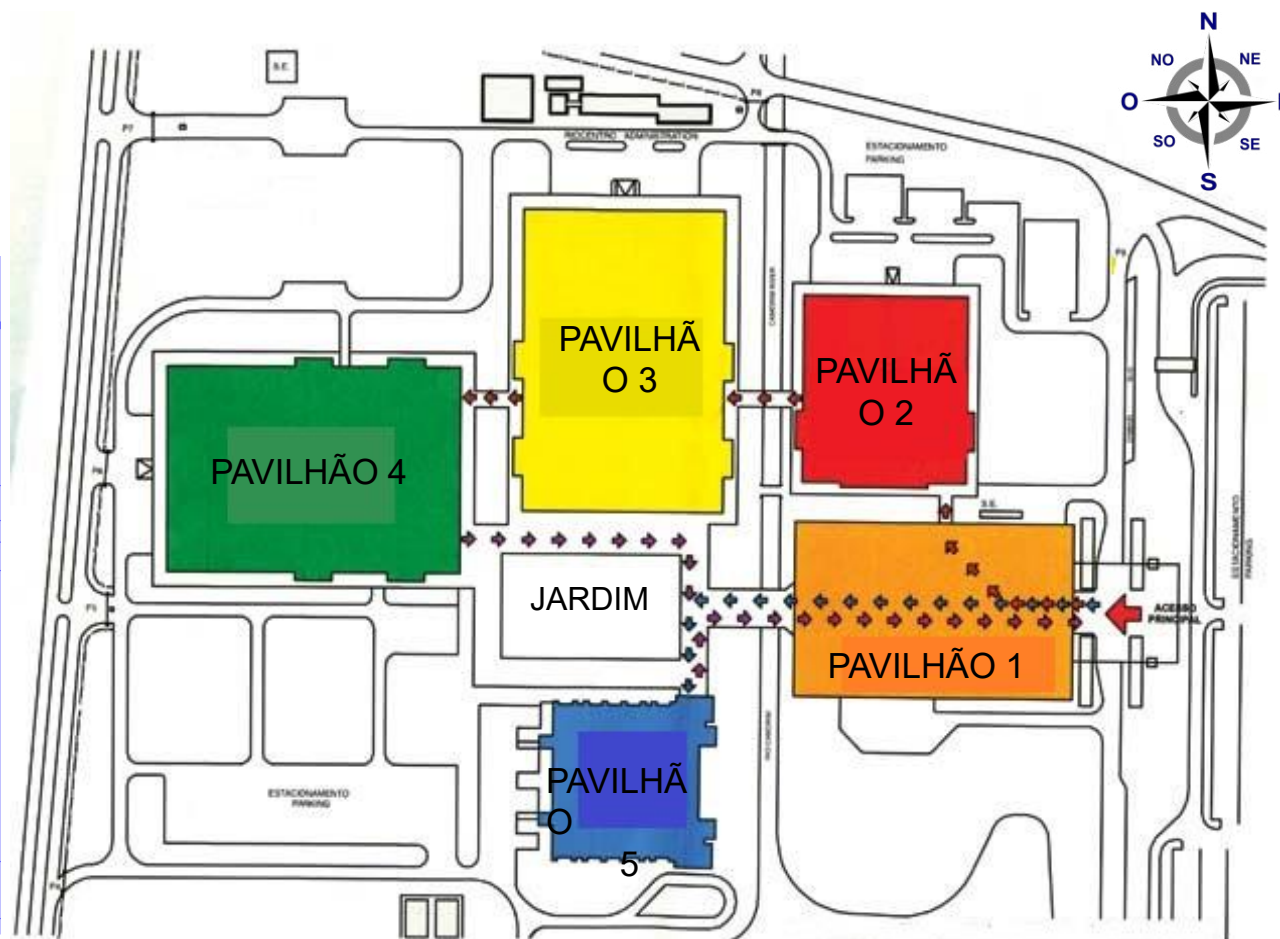
AQUI TEM  
*Geografia* E *História*

Os governos do estado e do município do Rio de Janeiro anunciaram a criação de quatro hospitais de campanha para ampliar o atendimento a pacientes devido à pandemia de infecção pelo novo coronavírus. No total, devem ser agregados 1,1 mil leitos ao sistema público de saúde no Grande Rio.

A prefeitura montará um hospital de campanha com capacidade para internar até 500 pacientes no Riocentro, principal centro de convenções da cidade do Rio de Janeiro, localizado em Jacarepaguá, na zona oeste.

Fonte: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-03/rio-de-janeiro-tera-quatro-hospitais-de-campanha-para-11-mil-pessoas>

Esta é a planta do Riocentro, local onde será montado o hospital de campanha.



[https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Rosa\\_dos\\_Ventos.svg](https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Rosa_dos_Ventos.svg)

Observando a rosa-dos-ventos que está ao lado da planta do Riocentro, localize o que se pede, conforme os pontos cardeais e colaterais.

- a) O pavilhão 1: \_\_\_\_\_
- b) O pavilhão 2: \_\_\_\_\_
- c) O pavilhão 3: \_\_\_\_\_
- d) O pavilhão 4: \_\_\_\_\_
- e) O pavilhão 5: \_\_\_\_\_

### Atividade 6

**Você sabia?**

ANTECIPAÇÃO DA CAMPANHA DE

## VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE

Fonte: Ministério da Saúde

**23 de março**  
Idosos (60 anos e mais) e trabalhadores da saúde

**16 de abril**  
Professores das escolas públicas e privadas e profissionais das forças de segurança e salvamento

**9 de maio**  
Crianças de 6 meses a 6 anos, adultos com 55 a 59 anos, doentes crônicos, grávidas, puérperas e condições especiais



<http://www.tielaqas.mis.gov.br/vacunacao-contr-a-gripe-idosos-e-trabalhadores-da-saude-serao-c-primarios-e-ser-aminizados-com-a-vacina>

O cartaz acima convida a população para ser vacinada contra a gripe. Hoje, as campanhas de vacinação são amplamente divulgadas nos estados e municípios em todo país, esclarecendo a população sobre a sua importância.

Mas você sabia que na cidade do Rio de Janeiro o povo já se revoltou contra uma campanha de vacinação?

Em 1904 o prefeito Pereira Passos pretendia tornar o Rio de Janeiro uma cidade semelhante a Paris. Para isto, encomendou ao médico Oswaldo Cruz um plano de saneamento para a cidade. O plano tinha como objetivo acabar com as doenças como: Febre Amarela, Peste Bubônica e Varíola.

Só que em 1904, a vacina era um recurso desconhecido pela população, que por este motivo, tinha medo de ser vacinada. O resultado foi uma revolta nas ruas que provocou destruição, prisões e mortes. Esse acontecimento ficou conhecido como **Revolta da Vacina**.

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Revolta\\_da\\_Vacina](https://pt.wikipedia.org/wiki/Revolta_da_Vacina)

Agora que você já leu o texto anterior, responda as perguntas abaixo.

a) Em que ano ocorreu a Revolta da Vacina?

---

---

---

b) Em qual cidade ocorreu a Revolta da Vacina?

---

---

---

c) Por que a população não queria ser vacinada?

---

---

---

d) Que conselho você daria ao prefeito Pereira Passos para tentar evitar a Revolta da Vacina?

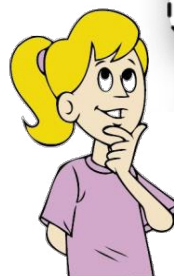
---

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Bonde\\_virado\\_\(Revolta\\_da\\_Vacina\).jpg](https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Bonde_virado_(Revolta_da_Vacina).jpg)



Foto de bonde virado por manifestantes durante a Revolta da Vacina.

# LEITURA INDIVIDUAL

**AQUI TEM**  
*Língua Estrangeira*



Home / Health topics / Coronavirus



Overview

Prevention

Symptoms

Coronaviruses are a large family of viruses that cause illness. [Coronavirus disease \(COVID-19\)](#) is a new strain that was discovered in 2019 and has not been previously identified in humans.

Common signs of infection include respiratory symptoms, fever, cough, shortness of breath and breathing difficulties. In more severe cases, infection can cause pneumonia, severe acute respiratory syndrome, kidney failure and even death.

Standard recommendations to prevent infection spread include regular hand washing, covering mouth and nose when coughing and sneezing, thoroughly cooking meat and eggs. Avoid close contact with anyone showing symptoms of respiratory illness such as coughing and sneezing.

[https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)



### Atividade 7

Este texto é um informativo sobre o coronavírus. Observando a imagem, responda de onde ele foi retirado:

---



---

### Atividade 8

Em inglês há várias palavras que são muito parecidas, às vezes até mesmo iguais na escrita, com a Língua Portuguesa. Neste texto podemos encontrar várias delas.

Relacione a palavra em inglês com sua tradução:

- |                |                |
|----------------|----------------|
| a - Family     | ( ) descoberto |
| b - Viruses    | ( ) infecção   |
| c - Discovered | ( ) família    |
| d - Humans     | ( ) vírus      |
| e - Infection  | ( ) humanos    |

### Atividade 9

Localize no texto e escreva as palavras abaixo em inglês:

Dificuldades - \_\_\_\_\_

Sintomas - \_\_\_\_\_

Contato - \_\_\_\_\_

Respiratória - \_\_\_\_\_



<https://pt.m.wikipedia.org/>

**Atividade 10**

Responda de acordo com o texto:

a) Em que ano foi descoberto esse novo vírus?

---

b) Qual é a sigla que corresponde ao coronavírus?

---

---

**Atividade 11**

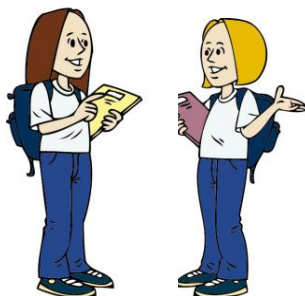
Marque Verdadeiro (V) ou Falso (F):

Febre não é um sintoma do coronavírus. ( )

O coronavírus pode matar. ( )

Tosse e dificuldade de respirar são sinais que a pessoa pode estar infectada. ( )

A higiene não é necessária para evitar o contágio. ( )



## Atividade 12

Leia a notícia a seguir.

**AQUI TEM**  
*Língua Portuguesa*

### De quarentena por novo coronavírus,



### Moradores de cidades da Itália cantam nas janelas

Do hino nacional cantado em coro aos shows de rock em apartamentos, italianos tentam se divertir em meio ao isolamento no combate ao Covid-19.

Moradores da Itália têm dado um jeito de driblar o tédio durante as quarentenas para combater o novo coronavírus no país. Imagens de **italianos cantando e dançando nas janelas e varandas** em diversas cidades italianas viralizaram nas redes desde que o governo decretou restrições na locomoção, na segunda-feira (9).

Houve quem tocasse músicas populares com um violão na janela. Teve apartamento que se converteu em um estúdio de rock, como se uma banda fizesse uma apresentação interna. Outras pessoas preferiram apenas bater panela e gritar palavras de incentivo.

O repertório também incluiu o hino da Itália, cantado em coro pelas janelas de diferentes cidades italianas. Algumas pessoas também ergueram bandeiras do país.

<https://g1.globo.com/mundo/noticia/2020/03/13/de-quarentena-por-novo-coronavirus-moradores-de-cidades-da-italia-cantam-nas-janelas-veja-video.ghtml>

# INTERPRETANDO

A partir da leitura da notícia, responda as perguntas do quadro:

a) o que aconteceu?

\_\_\_\_\_

b) com quem?

\_\_\_\_\_

c) onde?

\_\_\_\_\_

d) como?

\_\_\_\_\_

e) quando?

\_\_\_\_\_

**DICA**

Uma **notícia** tem a função de relatar fatos do cotidiano.

## Atividade 13

As notícias, entre outros gêneros, aparecem nos jornais diariamente. Apesar da especificidade do assunto, pode-se afirmar que as notícias se dirigem a:

(A) públicos mais velhos, pois as notícias não costumam interessar aos mais jovens.

(B) pequenos públicos, pois apenas uma pequena parcela de leitores se interessa por este assunto.

(C) públicos específicos, pois a música é destinada exclusivamente às mulheres.

(D) grandes públicos, pois mesmo tratando de assuntos mais gerais ou privados, podem interessar a uma enorme quantidade de leitores.

VOCE lembra?

Os nomes podem estar no singular ou no plural. O nome no **singular** indica um só elemento. O nome no **plural** indica mais de um elemento.

### Atividade 14

Reescreva as frases da notícia no plural.

a) O morador é da Itália.

b) O Italiano cantava e dançava na janela.

c) Ele batia a panela e gritava.

### Atividade 15

Vamos assistir a um telejornal?

Em sua casa, assista um telejornal (jornalismo aplicado à televisão) e observe nas reportagens algumas características como:

- O apresentador muda o jeito de falar conforme o tipo de reportagem?
- Como o apresentador inicia e termina um telejornal?
- Qual foi o assunto que mais apareceu no telejornal?
- Para apresentar uma reportagem, o apresentador precisa lembrar-se de todas as reportagens ou ele possui algo que o ajude?

Registre as respostas em seu caderno!



**Atividade 16**

Qual foi o assunto mais abordado nas reportagens do jornal que você assistiu?

Marque as alternativas abaixo:

( ) violência

( ) esportes

( ) saúde

( ) educação

( ) acidentes de trânsito

( ) outros \_\_\_\_\_

**Atividade 17**

Escolha uma das reportagens que você assistiu, reflita a respeito dela e dê sua opinião sobre o assunto abordado.

---

---

---

---

---

**Atividade 18**

Marque a alternativa verdadeira

No trecho: “Moradores de cidades da Itália cantam nas janelas”. A palavra em destaque é:

- A. Uma característica (Adjetivo)
- B. Uma ação (Verbo)
- C. Um nome (Substantivo)
- D. Uma quantidade (Numeral)

# FIQUE LIGADO!!!

**AQUI TEM**  
*Linguagem*  
*Artística*

Leia o texto abaixo:

A Arte Urbana, street art no inglês, é a arte que encontramos em variados espaços na cidade. Pode ser teatro, grafite, performances, dentre outras.

Por estar à vista do grande público e não dentro de museus ou galerias de arte, é possível que as pessoas interajam com elas diretamente. Normalmente, elas estão em ruas, praças onde há uma grande circulação de pessoas. Até mesmo nos muros do metrô é possível encontrar Arte Urbana.

O objetivo dos artistas que produzem esse tipo de arte é fazer com que o máximo de pessoas tenha acesso aos seus trabalhos e possam desfrutar da Arte no dia a dia das cidades.

Banksy é um artista britânico que nasceu na cidade de Bristol e que começou a produzir grafites nos muros e paredes de prédios em sua cidade.

Seus trabalhos são carregados de uma profunda crítica social. Ele expressa aversão aos conceitos de autoridade e poder.

Hoje em dia, os trabalhos de Banksy podem ser encontrados em várias partes do mundo.

Veja abaixo algumas obras desse artista.



<https://pt.wikipedia.org/>



<https://www.flickr.com/>

**Atividade 19**

Observe os trabalhos de Banksy abaixo e crie um nome para cada um deles.

 **Relembrando...**

Seus trabalhos são carregados de uma profunda crítica social. Ele expressa aversão aos conceitos de autoridade e poder.

**AGORA** 😊  
é com você !!!



a) Esta é uma pintura mural feita em 2005, em Londres. Poderia chamar-se

---

---



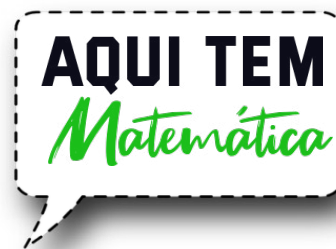


b) Obra produzida em 2007, em Belém, na Palestina Nesta região há um intenso conflito entre árabes e judeus. A população palestina é frequentemente revistada pelos soldados de Israel. Poderia chamar-se

---

---

---

**Atividade 20**

Alice mora em um bairro do Rio de Janeiro que apresenta problema no abastecimento de água. A casa de Alice está sem água e por isso Alice vai até a casa de sua vizinha que possui um poço. Ela leva 3 garrafas de 2 litros para abastecer de água. Considerando que Alice gasta 1 minuto para encher cada 1 litro de água, quanto tempo Alice vai gastar para encher as 3 garrafas.

- a) 4 minutos.
- b) 5 minutos.
- c) 6 minutos.
- d) 7 minutos.

**Atividade 21**

A Federação e o Sindicato dos Hospitais, Clínicas e Laboratórios do Estado de São Paulo denunciaram aumento abusivo de preços de materiais e medicamentos de uso dos serviços de saúde relacionados ao coronavírus. Produtos como a máscara tripla com elástico tiveram o preço da caixa com 50 unidades aumentado de R\$ 54,50 em janeiro para R\$ 140,00 na última terça-feira do dia 17 de março. Considerando os aumentos mencionados, a diferença em reais, do aumento de janeiro para o dia 17 de março, foi de:

- a) R\$ 85,50.
- b) R\$ 86,50.
- c) R\$ 89,50.
- d) R\$ 194,50.



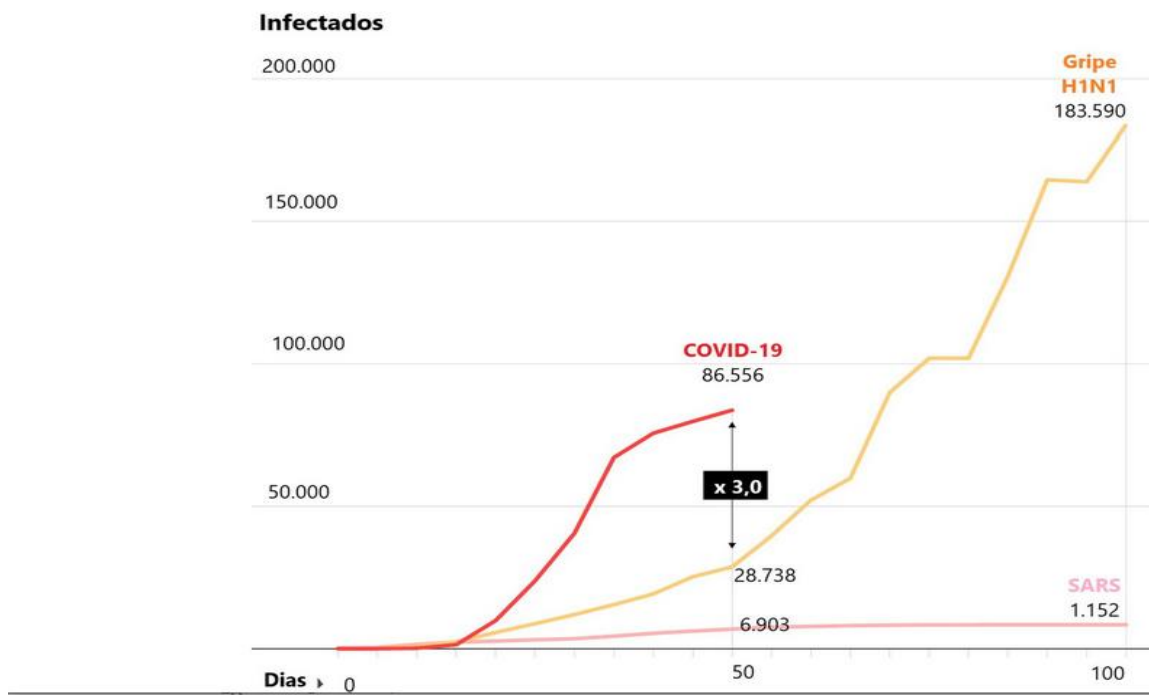
### Atividade 22

O desmatamento na Amazônia cresceu o mês de janeiro de 2020. Segundo as estatísticas, foram desflorestados 284 quilômetros quadrados em janeiro de 2020, contra 136 quilômetros quadrados em janeiro de 2019. Assinale, abaixo, a diferença do desmatamento entre os anos de 2020 e 2019:

- a) 184 quilômetros quadrados.
- b) 120 quilômetros quadrados.
- c) 148 quilômetros quadrados.
- d) 160 quilômetros quadrados.

### Atividade 23

O gráfico mostra o ritmo de infecções pelo coronavírus em comparação ao H1N1 de 2009 e a [síndrome respiratória aguda grave \(SARS\)](#) de 2003. Os contágios por coronavírus cresceram muito mais depressa que a gripe H1N1 em seus primeiros dias:



Calcule a soma de infectados no quinquagésimo dia, conforme gráfico:

- a) Soma do COVID-19 e H1N1: \_\_\_\_\_
- b) Soma do COVID-19 e SARS: \_\_\_\_\_
- c) Soma do H1N1 e SARS: \_\_\_\_\_

## SPORTS

**AQUI TEM**  
Língua  
Estrangeira

https://pixabay.com/pt/illustrations/esportes-atletica-fitness-  
search/?q=%A0Dec-48499127



Certamente, você já ouviu dizer que o Brasil é o país do futebol. Mas você sabia que o futebol teve suas origens na Inglaterra?

Charles Miller foi um dos principais propagadores do futebol no Brasil. Ele conheceu o esporte na Inglaterra, aonde foi estudar. Ao retornar ao Brasil, trouxe, na bagagem, duas bolas usadas, um par de chuteiras, um livro com as regras do futebol, uma bomba de encher

bolas e uniformes usados. Em 14 de abril de 1895, em São Paulo, foi realizado o primeiro jogo de futebol no nosso país.

Muitas palavras ligadas a esse esporte vieram do inglês, como, por exemplo, gol, corner, score e penalty.

Adaptado de [https://pt.wikipedia.org/wiki/Charles\\_Miller](https://pt.wikipedia.org/wiki/Charles_Miller)



https://pixabay.com/pt/illustrations/esportes-futebol-  
18824677-60181614-60181614

Outros esportes também bastante praticados no Brasil têm seus nomes originados no inglês.

**VOLEIBOL** vem de **VOLLEYBALL**.  
**BASQUETEBOL** vem de **BASKETBALL**.

### Atividade 1

À que esporte corresponde a figura?

( ) Boxing. ( ) Cycling. ( ) Aerobics.



https://www.publicdomainpictures.net/pt

### Atividade 2

Que esportes são praticados em grupo?

( ) Surf. ( ) Basketball. ( ) Skateboarding. ( ) Handball.

**Atividade 3**

Quais esportes são individuais?

- ( ) Football. ( ) Judo. ( ) Windsurf.

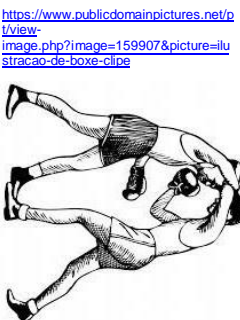
**Atividade 4**

Marque verdadeiro ou falso:

- ( ) Aerobics é um esporte aquático.  
( ) Basketball é um esporte coletivo.  
( ) Tennis é um esporte coletivo.

**Atividade 5**

Que esporte é este?



- ( ) Judo. ( ) Skateboarding. ( ) Boxing.

**Atividade 6**

Escreva o esporte correspondente a cada figura:

judo - aerobics - windsurf - skateboarding

<https://publicdomainvectors.org/p/vetorial-gratis/Pictograma-para-windsurf-vetor-clip-art/25703.html>



<https://freessvg.org/african-skater>



<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kibisu-qaeshi.svg>



<https://publicdomainvectors.org/en/free-clipart/Woman-in-aerobics-outfit-vector-image/4944.html>





+  
-  
x

## CONTANDO E CALCULANDO...

**AQUI TEM**  
*Matemática*

### Atividade 7

Numa disputa de natação, Pedro bateu um recorde de 15,36 segundos. No segundo dia fez 8 segundos a menos.

Marque a opção correta que ele marcou no segundo dia:

- a) 7,36 segundos.
- b) 3,25 segundos.
- c) 7,85 segundos.
- d) 6,35 segundos.



<https://www.flickr.com/photos/forlanby/28151492745>

### Atividade 8

Observe o número de calorias queimadas conforme o esporte discriminado na tabela abaixo:

Esporte	Calorias queimadas por hora
Ciclismo	562 calorias
Pular corda	885 calorias
Natação	435 calorias
Corrida	600 calorias

João resolveu pular corda por 1 h e 3 vezes por semana. Qual é a quantidade de calorias gasta semanal?

- a) 2 500 calorias.
- b) 3 000 calorias.
- c) 2 655 calorias.
- d) 1 200 calorias.

## Atividade 10

Um grupo de 25 atletas resolveu juntar dinheiro para comprar passagem de ônibus para competir em outro estado. Sabendo que o preço total das passagens será de R\$ 3.975,00, o valor que cada aluno deverá disponibilizar será:

- a) R\$ 135,00.
- b) R\$ 129,00.
- c) R\$ 159,00.
- d) R\$ 95,00.



<https://www.com/fotos/ra-athletes>

### Atividade 11

Leandro, Paulo e Caio participaram de um jogo de xadrez da seguinte forma:



<https://www.flickr.com/photos/brasilofisicaz/7298921110/>

- Na 1.<sup>a</sup> jogada Leandro fez 25 pontos e na 2.<sup>a</sup> jogada, 23.
- Paulo fez 12 pontos a menos que o total de pontos de Leonardo.
- Caio fez a metade do total de pontos de Leandro e Paulo juntos.

Assinale a opção correta:

- Leandro fez um total de 45 pontos.
- Caio fez 42 pontos.
- Paulo fez 30 pontos.
- A pontuação total foi 84 pontos.

### Atividade 12

O time de Arthur ganhou algumas partidas de futebol, totalizando 45 pontos. Sabendo que no futebol, a cada partida ganha o time recebe 3 pontos, responda:

Quantas partidas o time de Arthur ganhou?



<https://pixarea.com/album/1426116>

R: \_\_\_\_\_





### Arcos da Lapa: de aqueduto a viaduto

O Aqueduto da Carioca, como os Arcos eram chamados, foi construído para resolver uma questão que sempre foi um problema no Rio de Janeiro: o acesso à água. Instalada entre o mar e o morro e localizada numa região com muitas lagoas, manguezais e pântanos, a cidade cresceu lutando contra as áreas alagadas. Ao mesmo tempo, precisou de um complexo sistema de abastecimento, para garantir água potável.

As obras para distribuição de água começaram em 1719 com a canalização das nascentes do Rio Carioca, mas só terminaram em 1750 com a inauguração do Aqueduto. A construção ligava o morro do Desterro (Santa Teresa) ao de Santo Antônio e transportava a água até o Convento de mesmo nome, no atual Largo da Carioca. Ali foi instalado um grande chafariz de mármore com mais de 15 bicas de bronze. Esse chafariz colonial foi substituído no século XIX por um outro projetado por Grandjean de Montigny, que ficou pronto em 1848 e foi demolido em 1925.

A partir de 1896, os Arcos da Lapa passaram a ser utilizados como viaduto para a circulação dos bondes que sobem e descem o morro de Santa Teresa.

Adaptado de Equipe Brasileira Iconográfica: <https://www.brasilianaiconografica.art.br/artigos/20233/arcos-da-lapa-de-aqueduto-a-viaduto>.

#### Atividade 13

Qual a principal mudança que ocorreu na utilização dos Arcos da Lapa ao longo do tempo?

---

---

---

---



## A importância das refeições saudáveis no trabalho

Segundo um estudo da Organização Internacional do Trabalho, as refeições saudáveis consumidas em um ambiente limpo e tranquilo não devem ser encaradas como luxo ou capricho, mas, pelo contrário, são fundamentais para o humor, a saúde, a segurança e a eficácia dos trabalhadores.

Texto adaptado de <http://www.iff.fiocruz.br/index.php/8-noticias/575-alimentacaosaudavel>



O trabalho, às vezes, nos deixa exaustos e esquecemos de nos alimentar bem. Você está atento à sua alimentação mesmo com a vida corrida que leva?

Os adultos em idade ativa passam cerca de 8 horas diárias ou mais trabalhando. Para você não esquecer de se alimentar adequadamente, precisa ficar atento ao que come, exigir seu intervalo e um espaço adequado para realizar as suas refeições.

- Não pule o café da manhã.
- Dê preferência a frutas nos lanches.
- No almoço ou no jantar, quando for montar seu prato, atente-se sempre para escolher alimentos que fazem parte de todos os grupos alimentares: carboidratos (arroz e macarrão), que dão energia; proteínas (carnes e feijão), que constroem e regeneram os tecidos; e vitaminas, minerais e fontes de fibras (verduras, saladas e frutas), essenciais para o bom funcionamento do nosso sistema imunológico e dos demais órgãos.
- Evite os doces e a cafeína em excesso.
- Dê preferência para as carnes “magras”, como o frango ou o peixe.
- Não misture mais de um tipo de carboidrato no prato!
- Evite alimentos enlatados, embutidos ou industrializados.



(Raffaella Araujo D’Angelo e Aline Paixão Miranda Carvalho)



## ATENÇÃO!

Ter uma alimentação saudável previne doenças como obesidade, diabetes e hipertensão arterial.

## FIQUE LIGADO!!!

O artigo 71 do Conselho das Leis do Trabalho (CLT) prevê:

Art. 71 – Em qualquer trabalho contínuo, cuja duração exceda 6 (seis) horas, é obrigatória a concessão de um intervalo para repouso ou alimentação, o qual será, no mínimo, de 1 (uma) hora e, salvo acordo escrito ou contrato coletivo em contrário, não poderá exceder 2 (duas) horas.

AGORA 😊  
é com você !!!

### Atividade 17

Qual a importância de se ter um ambiente limpo e tranquilo para realizar as refeições no trabalho, segundo a Organização Internacional do Trabalho?

---

---

### Atividade 18

Ao que devemos nos atentar ao montarmos as nossas refeições?

---

---

### Atividade 19

Qual a importância de se manter uma alimentação saudável?

---

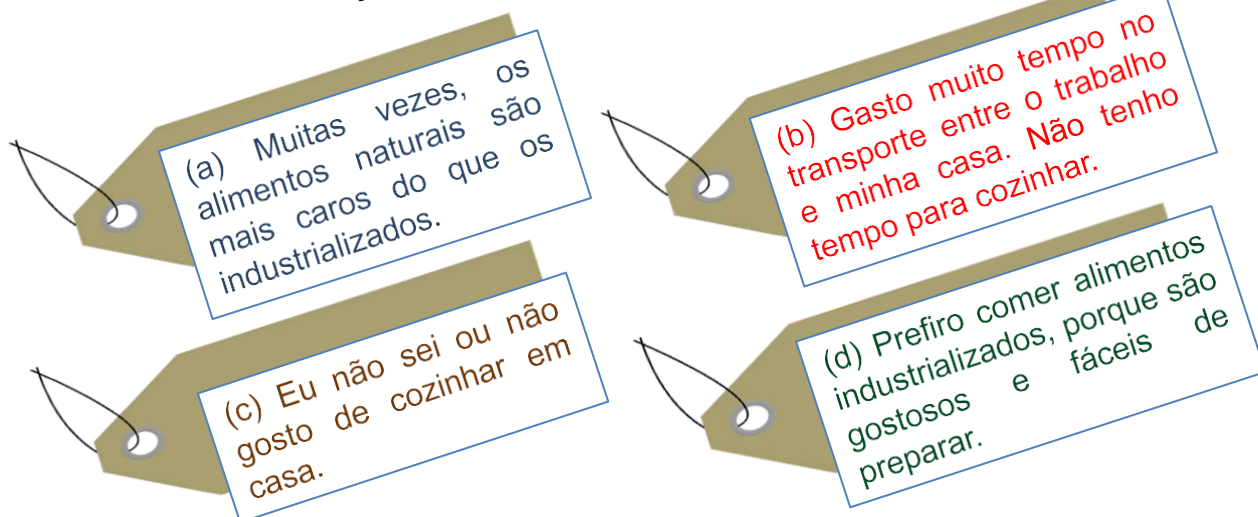
---

## Onde está a raiz do problema???



Observe as etiquetas abaixo e identifique se algum desses motivos impede você de manter uma boa alimentação no seu dia a dia.

[https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/27/12/28/discouts-2884133\\_340.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/27/12/28/discouts-2884133_340.png)



### Atividade 20

Se você enfrenta algumas das dificuldades citadas nas etiquetas, marque com um X as letras das etiquetas que escolheu:

(a), (b), (c), (d)

### Atividade 21

Que outros motivos não apresentados nas etiquetas impedem você de comer alimentos naturais com frequência?

---



---



As longas jornadas de trabalho alinhadas às dificuldades financeiras colocam em risco a qualidade da alimentação de trabalhadores e de suas famílias. Condições de trabalho que proporcionem acesso a uma boa alimentação precisam existir.

# MÚSICA

É uma partida de futebol

**AQUI TEM**

Língua Portuguesa

Bola na trave não altera o placar

Bola na área sem ninguém pra cabecear

Bola na rede pra fazer o gol

Quem não sonhou em ser um jogador de futebol?

A bandeira no estádio é um estandarte

A flâmula pendurada na parede do quarto

O distintivo na camisa do uniforme

Que coisa linda é uma partida

Posso morrer pelo meu time

Se ele perder, que dor, imenso crime

Posso chorar se ele não ganhar

Mas se ele ganha não adianta

Não há garganta que não pare de berrar

A chuteira veste o pé descalço

O tapete da realza é verde

Olhando para bola eu vejo o Sol

Está rolando agora, é uma partida de futebol

O meio-campo é lugar dos craques

Que vão levando o time todo pro ataque

O centroavante, o mais importante

Que emocionante, é uma partida de futebol

O meu goleiro é um homem de elástico

Os dois zagueiros têm a chave do cadeado

Os laterais fecham a defesa

Mas que beleza é uma partida de futebol

Bola na trave não altera o placar

Bola na área sem ninguém pra cabecear

Bola na rede pra fazer o gol

Quem não sonhou em ser um jogador de futebol?

O meio-campo é lugar dos craques

Que vão levando o time todo pro ataque

O centroavante, o mais importante

Que emocionante é uma partida de futebol

(Samuel Rosa e Nando Reis)

## Atividade 22

A música interpretada pela banda Skank menciona cinco posições de jogadores no futebol. Identifique e circule os nomes dessas posições na letra da música.





Olá, estudantes! Convido vocês a pensar e refletir sobre todos os cuidados que têm com seu corpo e sua mente. Como você tem cuidado de si? O autocuidado é um conjunto de atitudes que cada um faz com o objetivo de cuidar de si mesmo. Vamos praticar?!

## Vamos conversar?

### Viver

Ah, viver...  
 Sonhar, pular,  
 Dançar, gritar,  
 Brincar, namorar,  
 Se aventurar...

Isso sim é viver!  
 Viver é crer!  
 Viver é ser!  
 Viver é ter vontade de fazer,  
 Viver é querer e persistir para obter.

Viver não é sobreviver!  
 Sobreviver é se alimentar, se hidratar.  
 Nada a ver com sonhar!  
 Sobreviver se resume a dar substâncias ao corpo.  
 Nada igual a dançar feito louco!  
 Sobrevivendo sozinho você pode estar!  
 Então, cadê a graça em namorar?

Para sobreviver, pode-se ficar no mesmo lugar,  
 Mas com isso, para onde vai a vontade de se aventurar?  
 Onde vamos chegar?

Sem viver não conseguimos,  
 Ter, ser, fazer e acontecer.  
 Mas me diga:  
 Você realmente tem ideia do que é viver?

(De Elis Campos, 1901)

*Poesias ao vento dos pontos a brisa virou ventania*, de Ana Paula Moreno; Jair Dias Augusto Júnior; Simone Amaral Org. 1 ed. Rio de Janeiro: Letras e Versos, 2018.

# AGORA 😊 é com você !!!

## Atividade 23

Depois de ler o poema, faça uma lista de atitudes que reforçam a sua vontade de estar bem e viver bem.

---



---



---



---

### Como se prevenir do novo coronavírus?

O Ministério da Saúde orienta cuidados básicos para reduzir o risco geral de contrair ou transmitir infecções respiratórias agudas, incluindo o novo coronavírus. Entre as medidas estão:

- Lavar as mãos com água e sabão frequentemente.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca.
- Não entrar em contato com pessoas contaminadas.
- Cobrir a boca e o nariz ao tossir e espirrar com um lenço de papel, depois descartá-lo.
- Limpar e desinfetar superfícies tocadas com frequência.
- Não sair de casa, se possível.
- Manter uma distância segura de outras pessoas.

### Como lavar as mãos corretamente?

Essa medida tem sido adotada como uma das mais importantes no combate ao novo coronavírus. A seguir, um passo a passo que orienta na realização de uma lavagem correta:



Fonte: <https://materiaispdg.blogspot.com/2020/02/atividades-novo-coronavirus-pdf.html>

# INVESTIGANDO...

Nesse momento em que o mundo se encontra, alguns termos têm sido muito utilizados nas mídias. Mas será que sabemos mesmo do que estamos falando? Será que estamos empregando as palavras de maneira correta?

**Distanciamento social** é a diminuição de contato entre as pessoas de uma comunidade para diminuir a velocidade de transmissão do vírus. É uma estratégia importante quando há indivíduos já infectados, mas ainda sem sintomas ou com poucos sintomas, que não se sabem portadores da doença e não estão em isolamento.

**Isolamento** é uma medida que visa separar as pessoas doentes (com sintomas respiratórios, casos suspeitos ou confirmados de infecção por coronavírus) das pessoas não doentes, para evitar a propagação do vírus.

**Quarentena** é a restrição de atividades ou separação de pessoas que foram presumivelmente expostas a uma doença contagiosa, mas que não estão doentes (porque não foram infectadas ou porque estão no período de incubação).

Quando as medidas de distanciamento social, isolamento e quarentena individual forem insuficientes, pode ser necessário o **bloqueio total** (também chamados de contenção comunitária, quarentena comunitária ou **lockdown**, em inglês).

**AGORA** 😊  
é com você !!!

## Atividade 24

Baseado na leitura do texto e das medidas adotadas pelo governo até o momento, qual desses termos (palavras) seria usado para definir a sua situação neste momento?



## Atividade 1

**AQUI TEM**  
*Ciências*

1 – Leia o texto:

### Alimentação e saúde

Para que o ser humano cresça de forma saudável, é necessária uma alimentação nutritiva e variada. Os alimentos, que são considerados excelentes fontes de energia, auxiliam em certas ações que nosso corpo realiza, como: estudar, trabalhar, brincar e, principalmente, praticar exercícios físicos. Sem essa energia, o corpo não teria disposição para realizar ações como essas que foram citadas.

Para adquirir uma boa saúde é fundamental e importante:

- alimentar-se em períodos curtos de 3 em 3 horas;
- comer alimentos frescos, naturais e variados;
- ao ingerir alimentos crus, lavá-los muito bem;
- conservar os alimentos em local fresco e limpo;
- mastigar bem os alimentos.



<https://www.flickr.com/photos/971513256@N06/9944357936>

Ressalta-se que cada alimento tem o seu valor nutritivo. As frutas, por exemplo, acumulam grande quantidade de água e sais minerais, principalmente ferro, cálcio, sódio e potássio. O ferro auxilia na oxigenação do organismo, ajudando, entre outros, no desempenho das funções cerebrais com exatidão. As frutas também fornecem calorias, fibras e vários outros nutrientes que regulam outros mecanismos e previnem doenças degenerativas, tais como: câncer de estômago, esôfago, intestino e pulmão, além de doenças cardiovasculares.

Os nutricionistas recomendam a ingestão diária de pelo menos cinco porções de frutas, para compor uma dieta balanceada, paralela a alimentos como hortaliças, carnes e derivados do leite.

- Doenças degenerativas: são enfermidades que causam transformações negativas e progressivas em quem é afetado por elas.
- Doenças cardiovasculares: são doenças referentes ao coração e à circulação do sangue.

<https://m.mundoeducacao.bol.uol.com.br/>

**Atividade 2**

Para que o ser humano cresça de forma saudável é necessário:

- A) ingerir álcool.
- B) uma alimentação nutritiva e variada.
- C) somente comer um tipo de alimento.
- D) uma dieta rica em proteínas.



<https://www.publicdomainpictures.net/view-image.php?image=9038&picture=salada-na-bacia>

**Atividade 3**

Por que os alimentos auxiliam em certas ações que nosso corpo realiza como: estudar, trabalhar, brincar e, principalmente, praticar exercícios físicos?

- A) Por serem considerados excelentes fontes de energia.
- B) Porque temos fome.
- C) Por aumentarem a potência muscular.
- D) Por gastarem energia.



<https://www.needpix.com/photo/783674/woman-female-girl-human-person-people-stretching-exercise>

**Atividade 4**

Alimentar-se em períodos curtos de 3 em 3 horas; comer alimentos frescos, naturais e variados; ao ingerir alimentos crus, lavá-los muito bem; conservar os alimentos em local fresco e limpo e mastigar bem os alimentos são ações fundamentais para que tenhamos:

- A) um bom pensamento.
- B) uma boa saúde.
- C) boas relações sociais.
- D) bons sonhos.



<https://pixabay.com/jp/photo/612877>

**Atividade 5**

Marque a afirmativa **incorreta**, segundo o texto da página anterior.

- A) Cada alimento tem o seu valor nutritivo.
- B) O ferro auxilia no desempenho das funções cerebrais.
- C) As frutas fornecem nutrientes que previnem doenças degenerativas.
- D) Devemos ingerir alimentos crus, direto da natureza, sem lavá-los.



<https://pixabay.com/jp/vector/shutterstock-com-334406283955>

### Atividade 6

Doenças degenerativas são:

- A) enfermidades que causam transformações negativas.
- B) doenças simples que se curam facilmente.
- C) doenças referentes ao coração.
- D) doenças mentais.

### Atividade 7

Doenças referentes ao coração e circulação do sangue são chamadas de:

- A) hereditárias.
- B) virose.
- C) verminose.
- D) cardíacas.

**AGORA** 😊  
**é com você !!!**

PUBLICDOMAINVECTORS.ORG

### Atividade 8

De acordo com o que leu no texto sobre alimentação saudável e saúde, você acha que a sua alimentação é saudável? Justifique.

---

---

---

---

---

**Atividade 9**

Leia o trecho da música:

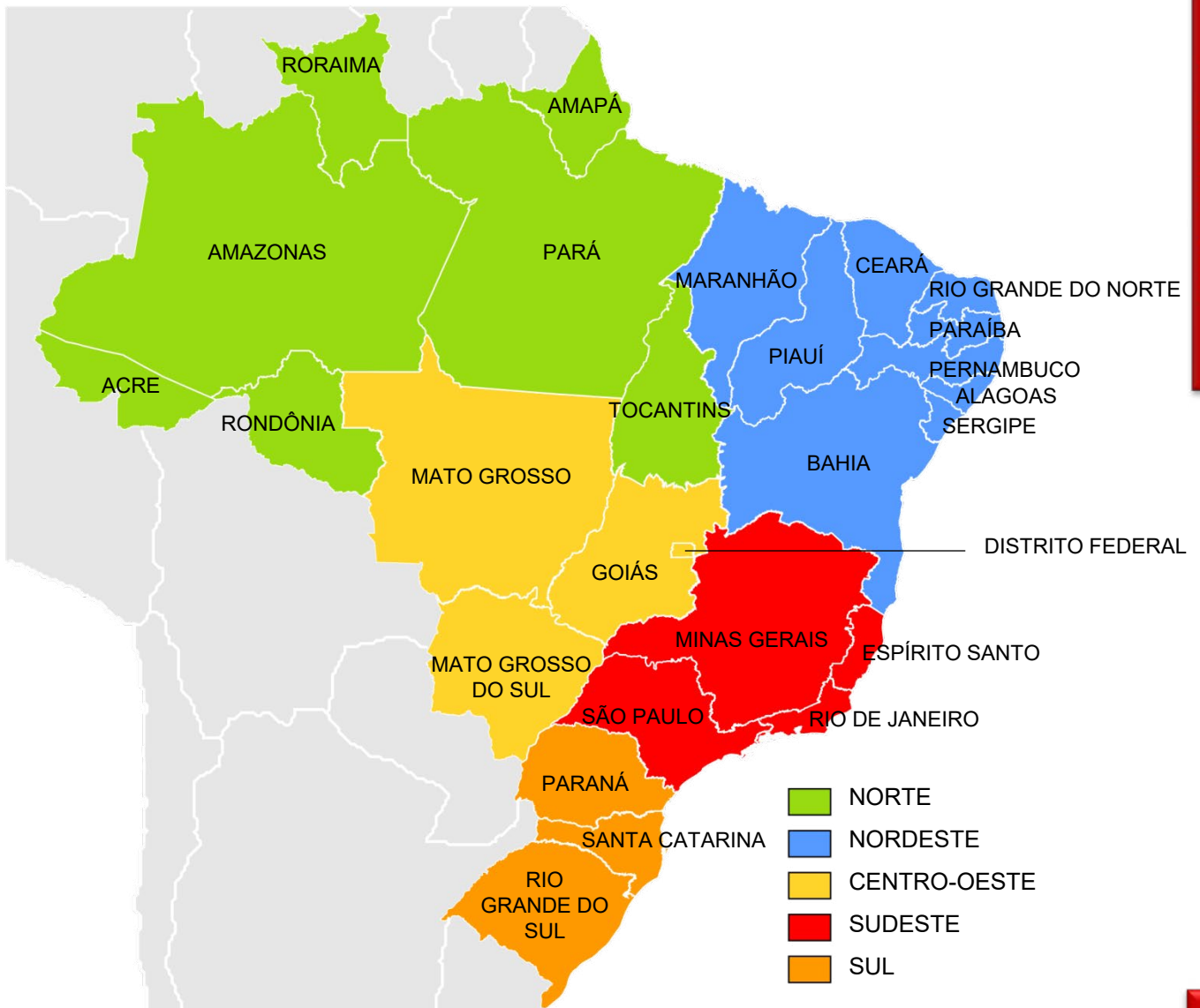
“Minha vida é andar por este país  
Pra ver se um dia descanso feliz  
Guardando as recordações  
Das terras onde passei  
Andando pelos sertões  
E dos amigos que lá deixei”

Música *Vida de viajante* de Luiz Gonzaga

<https://pixabay.com/pt/illustrations/moderna-cora-%C3%A7%C3%AAs-notas-musicais-1895087/>



Observe o mapa de nosso país, o Brasil. Cada cor representa uma região geoeconômica.



[https://pt.wikipedia.org/wiki/Subdivis%C3%B5es\\_do\\_Brasil](https://pt.wikipedia.org/wiki/Subdivis%C3%B5es_do_Brasil)

**Atividade 10**

a) Escreva o nome do estado em que você vive.

---

b) Qual o nome da região geoeconômica em que seu estado se situa?

---

c) Quais são os nomes dos demais estados que compõem a região em que se situa o seu estado?

---

---

**Atividade 11**

Escreva os nomes dos estados que fazem fronteira com

a) o estado do Amazonas:

---

b) o estado de Santa Catarina:

---

c) o estado do Rio de Janeiro:

---

d) o estado de Goiás:

---

e) o estado do Ceará:

---

**Atividade 12**

Leia o texto:

**Sugarloaf****AQUI TEM***Língua  
Estrangeira*

Rio de Janeiro's best-known landmark is the rock peak of Sugarloaf, towering 394 meters above the harbor. It sits on a point of land that projects out into the bay and wraps around its harbor, and is connected to the city by a low strip of land. You can take a cable car from Praça General Tibúrcio to the top of the **Morro da Urca**, a lower peak from which a second cableway runs to the summit of the Sugarloaf. From here, you can see the entire mountainous coast that rings the bay and its islands. Below, the 100-meter **Praia da Urca** beach is near the location of Rio's original nucleus, between the Morro Cara de Cão and the Sugarloaf. On Cara de Cão are three forts of which the 16th-century, star-shaped **Fort São João** is open to the public.

Fonte: <https://www.planetware.com/tourist-attractions-rio-de-janeiro-bra-rj-r.htm>

**Atividade 13**



Em Inglês, há muitas palavras que são parecidas com o Português. Elas são chamadas de cognatas ou transparentes.

Use o conhecimento que você tem sobre ele e, com a ajuda das palavras cognatas, responda às questões abaixo:

a) Como se diz Pão de Açúcar em inglês?

---

b) Que altura tem o pico do Pão de Açúcar?

---

c) Quantos metros de extensão tem a Praia da Urca?

---

**Atividade 14**

Relacione as palavras com seu significado:

- |               |              |
|---------------|--------------|
| A - Meters    | ( ) bondinho |
| B - Peak      | ( ) metros   |
| C - Cable car | ( ) baía     |
| D - Bay       | ( ) pico     |

**Atividade 15**

No texto, há várias palavras cognatas/transparentes. Copie abaixo 5 dessas palavras.

---

**Atividade 16**

Marque (V) Verdadeiro ou (F) Falso:

- a) O bondinho do Pão de Açúcar parte da Praça General Tibúrcio. ( )
- b) A Praia da Urca fica entre o Morro Cara de Cão e o Pão de Açúcar. ( )
- c) O Forte de São João foi construído no século 18. ( )
- d) O Forte São João tem o formato de estrela. ( )



# Saiu no Jornal



## Contra coronavírus, governo do RJ traça medidas para reduzir ainda mais o volume de passageiros.

A Secretaria Estadual de Transportes do RJ programou para esta terça-feira (17/03) uma reunião com as concessionárias que operam barcas, trens e metrô. O objetivo é reduzir — ainda mais — o volume de passageiros, sobretudo nos horários de pico.

O Metrô Rio informou que está adotando novo protocolo de limpeza, com reforço de equipes e ações de higienização nas composições e estações.

<https://g1.globo.com/rj/rio-de-janeiro/noticia/2020/03/17/contra-coronavirus-governo-do-rj-traca-medidas-para-reduzir-ainda-mais-o-volume-de-passageiros.ghtml>

### Atividade 17

Sobre a notícia, responda:

a) Qual a manchete da notícia?

---

b) De onde foi retirada essa notícia?

---

c) Qual o assunto da notícia?

---

d) Qual o motivo da redução do número de passageiros?

---



---

**AGORA** 😊  
**é com você !!!**

e) Qual a sua opinião sobre a limpeza nos transportes públicos?

---



---



### Atividade 18

Localize na notícia e copie abaixo 5 palavras escritas com **ç** :

---

---

---

---

---

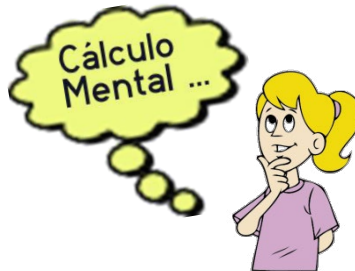


<https://www.pexels.com/pt-br/foto/678841/>

### Atividade 19

Complete as palavras com **ç**, **ss** ou **s**.

- |              |             |              |              |               |
|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| a) ora__ão   | b) cora__ão | c) aten__ão  | d) defen__or | e) exten__ão  |
| f) ascen__ão | g) obse__ão | h) exce__ão  | i) tor__ão   | j) admira__ão |
| k) absor__ão | l) asse__or | m) assun__ão | n) coa__ão   | o) admi__ão   |



### Atividade 20

*“O objetivo é reduzir, ainda mais, o volume de passageiros, sobretudo nos horários de pico.”*



[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:SuperVia\\_Serie\\_5000\\_\(10-04-2018\)\\_-\\_4.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:SuperVia_Serie_5000_(10-04-2018)_-_4.jpg)

Vamos imaginar que, no horário de pico, a estação de trens da Central do Brasil recebeu 1 000 pessoas. Elas foram distribuídas em 4 trens, para evitar aglomeração. Quantas pessoas cada trem levou?

**Atividade 21**

Em razão da pandemia do coronavírus, um grupo de estudantes de um bairro do Rio de Janeiro realizou uma “vaquinha” virtual para arrecadação de valores para compra de sabonetes para algumas famílias do bairro. Considerando que o valor da doação foi de R\$5,00 por pessoa e o total arrecadado foi de R\$ 100,00, quantas pessoas participaram da “vaquinha” virtual?

- a) 10 pessoas.
- b) 20 pessoas.
- c) 30 pessoas.
- d) 40 pessoas.

**Atividade 22**

Pedro foi à farmácia e comprou 6 sabonetes e 2 frascos de álcool gel. Cada sabonete custou  $x$  reais e cada frasco de álcool gel custou  $y$  em reais.

A expressão que representa o valor total que Pedro gastou é:

- a)  $6x+2y$ .
- b)  $6y+2x$ .
- c)  $x+y$ .
- d)  $x-y$ .

**Atividade 23**

Uma pessoa da cidade de Wuhan infectou 14 pessoas em um hospital, um caso que pode ser classificado como de hospedeiro "supercontagante". Supondo que a cada 7 dias, 14 pessoas sejam infectadas por essa pessoa, ao final de 21 dias quantas pessoas seriam infectadas por esse hospedeiro “supercontagante”?

- a) 21.
- b) 42.
- c) 50.
- d) 60.

## Análise de Tabelas

### Atividade 24

A tabela abaixo mostra o consumo de água no Brasil.

Agricultura	Consumo animal	Consumo urbano	Consumo industrial	Consumo rural
72%	11%	9%	7%	1%

Fonte: <http://www.abc.com.br/noticias/internacional/2013/03/agricultura-e-quem-mais-gasta-agua-no-brasil-e-no-mundo>

Responda às perguntas abaixo:

- Qual é o setor que gasta mais água? \_\_\_\_\_
- Escreva sob forma de fração o consumo animal: \_\_\_\_\_
- Qual é setor que gasta menos água? \_\_\_\_\_

### Atividade 25

A cidade do **Rio de Janeiro** possui 6.320.446 habitantes. Outros municípios fluminenses com grande concentração populacional são: São Gonçalo (999.728), Duque de Caxias (855.048), Nova Iguaçu (796.257), Niterói (487.562) e Belford Roxo (469.332).

Observando o numeral **487 562**, faça a sua decomposição, assinalando a alternativa correta:

- $4 \times 100.000 + 8 \times 10.000 + 7 \times 1000 + 5 \times 100 + 6 \times 10 + 2$ .
- $4 \times 10.000 + 8 \times 1000 + 7 \times 100 + 5 \times 10 + 6 + 2$ .
- $4 \times 10 + 8 \times 100 + 7 \times 1000 + 5 \times 10.000 + 6 \times 100 \times 2$ .
- $4 \times 100.000 + 8 \times 1000 + 7 \times 10 + 5 \times 100 + 6 \times 10 + 2$ .



<https://publicadominadores.org/pt/veicular-qrails/imagens-veicular/da-%C3%A9dome-de-popula%C3%A7%C3%A3o/8176.html>

Fonte de dados: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rj/panorama>

## FOTOGRAFIA



**AQUI TEM**  
*Linguagens*  
*Artísticas*

Atualmente, com a popularização dos aparelhos celulares com câmera, a fotografia tem sido usada de muitas formas, principalmente nas redes sociais. Vamos estudar um pouco sobre a arte de fotografar!

### MAS O QUE É FOTOGRAFIA?

Fotografia é desenhar com luz. Sem luz, não há fotografia.

Engana-se quem acha que para se fotografar é preciso apenas apertar o botão de uma câmera fotográfica. A verdadeira fotografia vai muito além de um clique, ela é o registro de um momento, de uma cena escolhida pelo olhar do observador. Na fotografia é possível congelar um movimento, analisá-lo em seus detalhes e guardá-lo por muito tempo.

Uma fotografia boa é aquela em que se consegue expressar as emoções e detalhes presentes em um momento. E para isso é preciso que o fotógrafo observe os detalhes e dê o clique no momento oportuno.

### MAS PARA QUE FOTOGRAFAMOS? QUAIS AS FINALIDADES DA FOTOGRAFIA?

O ser humano tem a necessidade de congelar momentos, para poder se lembrar depois. Além disso, o ser humano tem a necessidade de gravar a sua própria imagem, seja para se mostrar na atualidade ou para ser lembrado na posteridade.

Há outros porquês de se fotografar. Por exemplo, é difícil imaginar jornais, revistas e livros sem a fotografia. Estamos cercados por imagens, mas cada uma tem a sua própria finalidade.

Texto adaptado de <http://vidadeprofessor.pro.br/arte-da-fotografia/>



O trabalho faz parte da vida dos seres humanos. É qualquer atividade física ou intelectual realizada cujo objetivo seja fazer, transformar ou obter algo para realização pessoal e obtenção de recursos econômicos.

## DIÁRIO DE UM MENINO TRABALHADOR

**AQUI TEM**  
*Língua Portuguesa*

Querido diário:

Hoje, sexta- feira, a Kombi do seu Luiz passou um pouco antes das 3 da manhã. Ainda bem que não estava muito frio. A noite de lua cheia estava clara e estrelada. E os cachorros uivavam, em vez de latir. Só podia ser sinal de algum lobisomem no pedaço.

É, eu sou assim, gosto de inventar histórias quando acordo, pra ver se espanto o sono. Só que quase nunca dá certo. A gente acorda mesmo na hora em que começa a levar aqueles cestos pesados da padaria para a Kombi.

Quando o seu Luiz dá a partida, o negócio é ficar de olho bem aberto e corpo muito esperto, principalmente na hora de pular com a Kombi andando (...) O mais difícil, como sempre, foi a entrega depois da ponte, onde as casas são mais esparramadas. (...).

Fico com tanto sono que não dá nem pra prestar atenção direito na explicação da professora. Hoje, eu cheguei em casa às 8 da manhã e dormi só até meio-dia, pois antes de almoçar e ir para escola eu ainda tinha que fazer a lição de casa.

Agora já são 8 da noite e eu ainda estou conseguindo escrever porque o café que tomei com pão, em vez de comida, fez meu sono chegar atrasado. Mas agora, que ele já veio com força total, só estou conseguindo enxergar a minha cama.

Boa noite, diário.

JÔ AZEVEDO, Iolanda Huzak e Cristina Porto. **Serafina e a criança que trabalha**. São Paulo: Ática, 1996.

### Atividade 1

A ideia central do texto é mostrar

- as ideias de um menino para fugir do trabalho.
- o dia a dia de um menino que não gosta de estudar.
- a dura realidade de uma criança que trabalha muito.

## Atividade 2

Quem nos conta a história do texto é

- a) o próprio menino.
- b) a mãe do menino.
- c) o Seu Luiz.
- d) a professora do menino.

## Atividade 3

De acordo com o texto, o menino não presta atenção à aula porque

- a) não gosta de estudar.
- b) vive pensando em namorada.
- c) prefere ficar andando de Kombi.
- d) chega à aula muito cansado.

## Atividade 4

De acordo com o texto, por que a entrega é mais difícil depois da ponte?

- a) A Kombi andava muito rápido.
- b) As casas eram distantes umas das outras.
- c) Atravessar a ponte era muito difícil.
- d) O percurso da ponte era muito longo.

## Atividade 5

Observe: “**Só podia ser sinal de lobisomem no pedaço**”. Nesta frase, a palavra **pedaço** possui o sentido de

- a) fatia.
- b) lugar.
- c) porção.
- d) beleza.

### Atividade 6

Releia: “**Só podia ser sinal de alguma lobisomem...**” Em qual das frases abaixo a palavra sinal tem o mesmo sentido usado na frase acima?

- a) O menino tem um sinal no rosto.
- b) O motorista avançou o sinal.
- c) Seu Luiz deu um sinal ao comprar a Kombi.
- d) Nuvens escuras é sinal de chuva.

### Atividade 7

Na expressão “... **Mas agora ele veio com toda força.**” De acordo com o texto, o pronome *ele* está se referindo

- a) ao sono.
- b) ao menino.
- c) ao trabalho.
- d) ao Seu Luiz.

### Atividade 8

Releia: “**Só podia ser sinal de lobisomem no pedaço. Se bobear, a gente tem que disparar atrás da Kombi”.** As expressões em destaque indicam que o texto

- a) usa uma linguagem diferente da fala real do menino.
- b) elogia a forma de falar do personagem.
- c) procura mostrar a fala real do menino.
- d) critica a forma de falar do garoto.

## FIQUE LIGADO!!!

A Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT) brasileiras proíbe o trabalho de crianças e adolescentes menores de 14 anos de idade. A partir dos 14 anos, os jovens podem atuar como aprendizes, mas sem causar prejuízo às suas atividades escolares.



## WORK TRABALHO

Enquanto a maioria da população permanece em casa durante a pandemia, várias categorias de trabalhadores continuam suas jornadas para que a população tenha suas necessidades atendidas.

O texto abaixo foi retirado do jornal inglês THE GUARDIAN. Ele fala sobre as categorias profissionais essenciais neste momento.

**The Essentials:** They're about 30% of workers, including nurses, homecare and childcare workers, farm workers, food processors, truck drivers, warehouse and transit workers, drugstore employees, sanitation workers, police officers, firefighters, and the military.

<https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/apr/25/covid-19-pandemic-shines-a-light-on-a-new-kind-of-class-divide-and-its-inequalities>

Veja alguns desses profissionais:



NURSE



BUS DRIVER



FOOD PROCESSOR



HOMECARE WORKER



FARM WORKER



DRUGSTORE EMPLOYEE



FIREFIGHTERS



TRUCK DRIVER



**Atividade 9**

De acordo com o jornal, qual é o percentual de trabalhadores essenciais?

\_\_\_\_\_

**Atividade 10**

Copie do texto três palavras transparentes:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Atividade 11**

Procure no texto a categoria dos trabalhadores abaixo:



\_\_\_\_\_

**Atividade 12**

Quais categorias trabalham com transportes?

\_\_\_\_\_

**Atividade 13**

Quais categorias estão envolvidas com alimentação?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Atividade 14**

Marque o profissional que atua em hospitais:

- ( ) military.
- ( ) nurse.
- ( ) farm worker.

<http://www.multirio.rj.gov.br/index.php/multirio>



## Escolher Dá Trabalho! (Parte 2)

Série televisiva: textos complementares

**AQUI TEM**  
*Linguagens  
 Artísticas*

chrome-extension://ohgijldg.ekfkefopkicochardeqpf/http://www.multirio.rj.gov.br/media/PDF/pdf\_1258.pdf



### Artes Visuais

Somos cercados por imagens e objetos das mais diversas naturezas. Placas, *outdoors*, letreiros, grafites, cartazes, painéis luminosos, vídeos, fotografias, animações... A embalagem de um alimento, os contornos e as cores de um aparelho celular, a capa do caderno da escola, a mesa e a cadeira expostas na vitrine.

São muitas as formas e os suportes que a cada momento enriquecem nossa experiência visual e tátil.

Mas, para atrair, comunicar e adequar-se aos seus propósitos, imagens e objetos devem ter determinadas qualidades, devem ser pensados e criados por quem entende do assunto – os profissionais ligados às artes visuais.

### Talento, vocação e... muito trabalho

Como o próprio nome indica, o profissional de Artes Visuais é um artista. Afinal, é preciso sensibilidade não só para criar um belo quadro ou uma escultura expressiva, mas também para elaborar uma boa embalagem, um produto atraente, um cartaz comunicativo ou efeitos especiais de impacto.



É isso mesmo! Os profissionais que criam embalagens de produtos, propagandas e desenham objetos também são artistas. Conheça abaixo os nomes desses campos de trabalho das Artes Visuais.

### Profissões & funções

**Designer de produto:** trabalha na concepção, no desenvolvimento e na produção de qualquer tipo de objeto (eletrodomésticos, calçados, móveis, joias, embalagens, automóveis...), avaliando necessidades e anseios das pessoas e levando em conta aspectos estéticos e funcionais. Trabalha também no aprimoramento dos produtos já existentes.

**Designer gráfico ou programador visual:** desenvolve o aspecto visual de publicações impressas, como jornais, revistas, livros, panfletos, anúncios e *outdoors*, e digitais, como sites na internet. Também cria logotipos e papelaria (cartões de visita, papéis timbrados etc.) para empresas. Cuida, ainda, da programação visual de ambientes internos e externos, definindo o local de placas e mobiliário.



<https://pixabay.com/pt/photos/antigo-mesa-antiga-la-bela-madeira-961102/>

<https://www.pexels.com/pt-br/foto/64426/>



<https://prefeitura.nocidade.prefeitura.lanca-campanha-informativa-rio-contra-o-corona/>

Texto adaptado de <http://www.multirio.rj.gov.br/index.php/leia/publicacoes/livros/9790-escolher-da-trabalho-parte-ii-2>



Se precisar, use seu caderno para realizar as atividades abaixo.

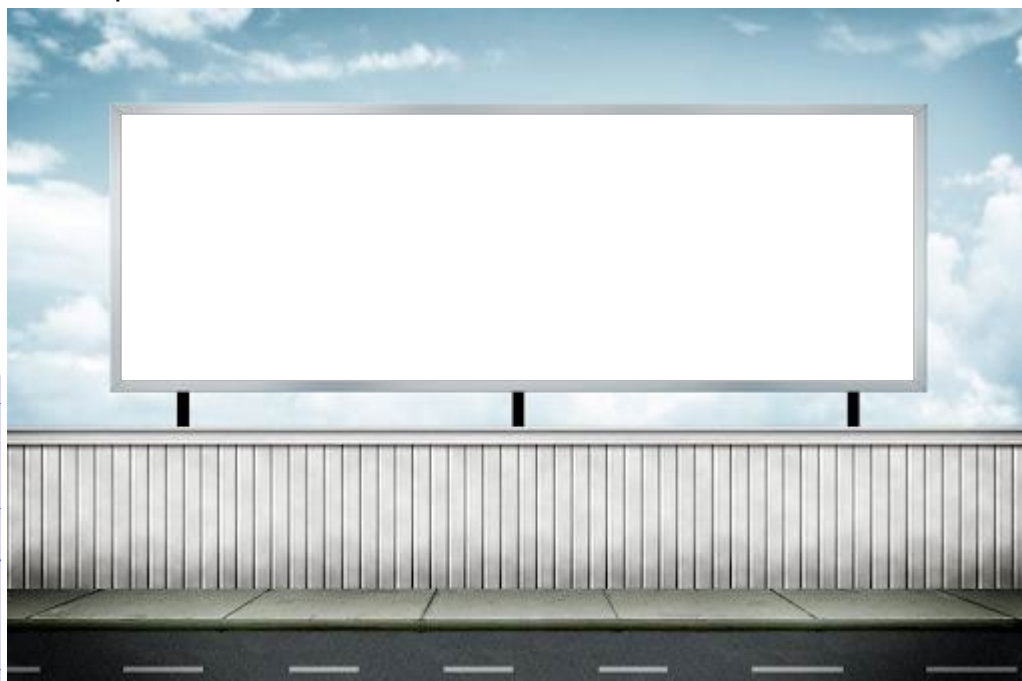


### Atividade 15

Crie uma embalagem para um novo remédio que será lançado no mercado.

### Atividade 16

Crie um anúncio para este novo remédio no outdoor abaixo:



<http://customizador.aycoela.co/producao/outdoor-tipo-1/>



**+ · - ×** CONTANDO E CALCULANDO...

**AQUI TEM**  
*Matemática*

**Atividade 17**

Um empregado recebe o valor de R\$ 1.500,00 ao mês, ou seja, recebe o equivalente a R\$ 50,00 por dia.

Se este empregado trabalhar apenas 10 dias, qual será o valor do salário dele?

- a) R\$ 500,00.
- b) R\$ 400,00.
- c) R\$ 300,00.
- d) R\$ 200,00.



<https://pixabay.com/pt/fotos/ho-mem-fotista-loja-pessoas-50150-617287/>

**Atividade 18**

Quando um empregado é dispensado sem justa causa, ele tem direito ao aviso prévio na proporção de 30 (trinta) dias, com acréscimo de mais 3 dias, a cada ano trabalhado. Considerando as informações acima, a quantos dias de aviso prévio terá direito um empregado com 04 anos de trabalho?

TEMPO DE TRABALHO	NÚMERO DE DIAS DE AVISO PRÉVIO
01 ano	33 dias
02 anos	36 dias
03 anos	39 dias
04 anos	_____ dias

**Atividade 19**

Férias é um direito que deve ser concedido aos empregados, após 12 meses completos de trabalho para o empregador. Este direito é assegurado pela Constituição da República. As férias anuais devem ser remuneradas, com acréscimo de 1/3 do salário do empregado.

[www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm)

De acordo com as informações abaixo, se um empregado recebe R\$ 1.800,00 e sabendo que um terço do salário dele corresponde a R\$ 600,00, qual é o valor das férias deste trabalhador?

- a) R\$ 1.800,00.
- b) R\$ 2.400,00.
- c) R\$ 2.600,00.
- d) R\$ 2.800,00.



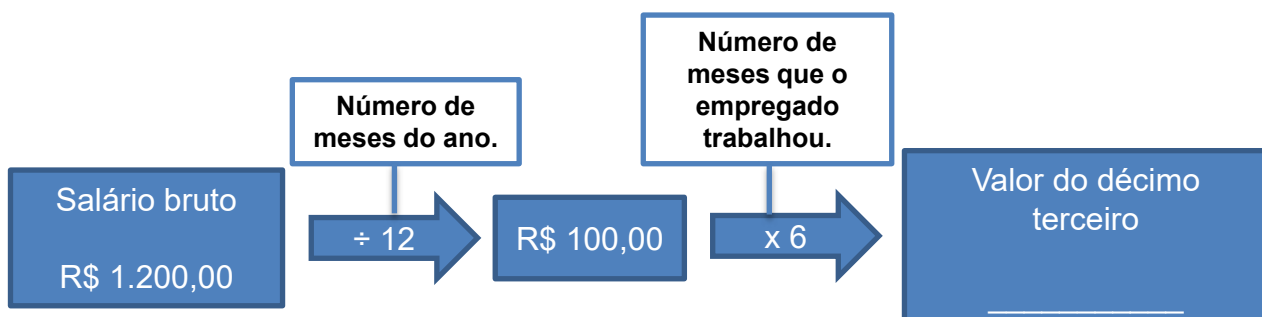
**Atividade 20**

O décimo terceiro salário é um direito constitucional dos trabalhadores.

Sabendo que o cálculo do décimo terceiro, nas rescisões do contrato de trabalho é feito da seguinte forma:

- Divida o salário bruto por 12.
- Multiplique o resultado pelo número de meses em que o empregado trabalhou.

Se um trabalhador com salário bruto de R\$ 1.200,00 for dispensado após 06 meses de trabalho, qual é o valor do décimo terceiro salário proporcional, que esse trabalhador irá receber?



### Atividade 21

O Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS) foi criado com o objetivo de proteger o trabalhador demitido sem justa causa, mediante a abertura de uma conta vinculada ao contrato de trabalho.

No início de cada mês, os empregadores depositam em contas abertas na Caixa, em nome dos empregados, o valor correspondente a 8% do salário de cada funcionário.

Considerando que um empregado recebe R\$ 1.045,00 mensais, e a cada mês a empresa é obrigada a realizar o depósito de 8% do salário do trabalhador na conta do FGTS, valor este que corresponde a R\$ 83,60 por mês, responda:

% % %

Após 3 meses de trabalho, a empresa terá depositado

- a) R\$ 250,80.
- b) R\$ 400,00.
- c) R\$ 450,00.
- d) R\$ 300,00.



<https://www.flickr.com/photos/portalfab/16538361410/>

### Atividade 22

O valor do salário mínimo nacional no ano de 2019 correspondia a R\$ 998,00.

Em fevereiro de 2020, o salário mínimo nacional foi reajustado para R\$ 1.045,00.

Considerando os valores mencionados, qual foi o valor do reajuste mencionado?

Escreva por extenso:

---



<https://www.flickr.com/photos/agenasiator/30453180890/>

## DICA

Todas as situações-problema que você acabou de realizar falam de direitos do trabalhador.

Esses direitos estão consolidados no DECRETO LEI Nº 5.452 DE 1.º DE MAIO DE 1943.



Olá, estudantes! Convido vocês a pensar e refletir sobre todos os cuidados que têm com seu corpo e sua mente. Como você tem cuidado de si? O autocuidado é um conjunto de atitudes que cada um faz com o objetivo de cuidar de si mesmo. Vamos praticar?!

## CURIOSIDADES

Podemos afirmar que dentro de nossas casas estamos seguros? Nem sempre. Há muitos instrumentos que podem ser extremamente perigosos.

As famílias, por conta da pandemia, têm permanecido por mais tempo em casa. É necessário, assim, se prevenir, a fim de evitar os acidentes domésticos.

**Lembrem-se:**  
 o acidente doméstico é aquele que ocorre no local onde moramos ou em seu entorno.

## FIQUE de OLHO!!

### Como se prevenir de acidentes domésticos?

- Ter cuidado com os cabos de panela virados para fora, porque podemos esbarrar e nos queimar, principalmente as crianças.
- Manter o registro do gás da cozinha fechado sempre que não estiver em uso, para não haver vazamento.
- Evitar objetos espalhados pelo chão.
- Manter produtos de limpeza e medicamentos longe do alcance de crianças, para não haver intoxicação;
- Evitar tapetes em casa, principalmente se houver idosos em casa, pois eles podem tropeçar.
- Evitar andar pelos cômodos quando estiver escuro, para não haver topadas, tropeções, nem cair.

*Você sabia?*



Segundo o Ministério da Saúde, 38% dos atendimentos médicos realizados no Brasil são causados por acidentes domésticos. Então, vamos ter cuidado!



## ALIMENTAÇÃO E MANUSEIO DOS ALIMENTOS



Além de nos proteger contra acidentes dentro de casa, precisamos prestar atenção à limpeza dos alimentos que consumimos. A higiene alimentar garante uma boa nutrição e o bom funcionamento de todo o corpo.

Vamos  conversar?

**...sobre alimentação saudável**

“Alimentos *in natura*, como frutas, legumes, verduras, grãos diversos, oleaginosas, tubérculos, raízes, carnes e ovos, são saudáveis e excelentes fontes de fibras, de vitaminas, minerais e de vários compostos que são essenciais para a manutenção da saúde e a prevenção de muitas doenças, inclusive aquelas que aumentam o risco de complicações do coronavírus, como diabetes, hipertensão e obesidade.”

<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melh>

Papo Reto

BOA ALIMENTAÇÃO E PRÁTICA DE  
EXERCÍCIOS – TUDO A VER!

## “Mente sã em corpo sã”

Junto a uma alimentação saudável, a prática de exercícios é fundamental para o seu correto desenvolvimento e funcionamento. Mas como se exercitar durante o isolamento social? Partindo para uma adaptação de nossa rotina. Não temos o pátio nem a quadra da escola... As academias estão fechadas... Partiu sala, quarto, quinta!



## DESAFIO

## Atividade 23

Essa é para balançar o esqueleto, trabalhar a lateralidade, coordenação motora e, principalmente, dar boas risadas com nossos familiares! Vamos com a dancinha do momento: "Ô na na na"!

Acesse o endereço abaixo e divirta-se!

## Atividade 24

Quando nos exercitamos, prevenimos nosso corpo de doenças, como a obesidade.

A obesidade limita as ações diárias, independente da faixa etária. Já pensou como seria a vida dos animais, se todos fossem obesos?

**Você?**  
**sabia?**

Além de deixar a casa limpa e organizada, fazer faxina pode ajudar a manter o corpo em forma e fortalecer seus músculos.

Lavar roupa (na máquina não vale!), varrer a casa e esfregar o chão estão entre as atividades domésticas que gastam mais calorias. A gente até sua!

**Atividade 25**

**AGORA** 😊  
**é com você!!!**



Escreva abaixo as atividades domésticas que você mais tem realizado em casa durante este período de distanciamento social.

---



---



---

**Atividade 26**



Dentre essas atividades, qual é a que você mais se cansa para fazer? Por quê?

---



---



---

**É sempre bom ter a ajuda de todos da casa!**

**Girassol**

O que dizer de um girassol  
Que sempre está girando na mira da flor?

Que sempre está com aquele brilho  
Que nos contagia,  
Que só de olhar já traz um bom dia.

E aquela cor que respiramos?

Eu quero ser na vida igual ao girassol,  
Nunca de frente para o escuro,  
Mas sempre de frente para o sol!

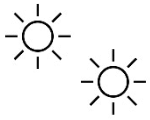
Ithala Silva Santos  
Poesia ao vento: Lindsay presente!  
Organizadores: Ana Paula Moreno, Jair Dias Augusto Jr., Simone Amaral – 1.ª ed.: Rio de Janeiro: Letras e Versos, 2019.

# MÚSICA

## Girassol

“Se a vida fosse fácil como a gente quer  
Se o futuro a gente pudesse prever  
Eu hoje estaria tomando um café  
Sentado com os amigos em frente TV  
Eu olharia as aves como eu nunca olhei  
Daria um abraço apertado em meu avós  
Diria eu te amo a quem nunca pensei  
Talvez, é o que o universo espera de nós  
Eu quero ser curado e ajudar curar  
Eu quero ser melhor do que eu nunca fui  
Fazer o que eu posso pra me ajudar”

Whindersson Nunes e Priscila Alcântara



**AGORA** 😊  
**é com você !!!**

### Atividade 27

Neste momento difícil pelo qual estamos passando, ouvimos muitas palavras negativas e desagradáveis que nos trazem medo e insegurança, tanto na TV quanto das pessoas ao nosso redor. Escreva nos espaços abaixo palavras positivas e agradáveis que você leu no poema e na música **Girassol**.

	<b>Girassol</b>	