

Atividades Integradas

Etapa Iniciais - EJA

Tema da Aula:

Coronavírus

Objetivos

- *Compreender os textos orais e escritos com os quais se defronta, em diferentes situações de participação social, interpretando-os corretamente e inferindo as intenções de quem o produz.*
- *Valorizar a língua como veículo de comunicação, expressão e interação entre as pessoas.*
- *Ler e produzir textos com autonomia e funcionalidade.*
- *Ler, escrever e produzir em linguagem matemática, para interagir com o outro, expressando-se, interpretando, considerando a intencionalidade e usufruindo de diversas situações de comunicação;*
- *Calcular resultado das operações fundamentais.*
- *Construir o significado do número a partir de seus diferentes usos no contexto social.*
- *Fazer a leitura e a escrita de números até pelo menos a ordem das unidades de milhar, comparando-os.*
- *Realizar cálculos com adições, subtrações, multiplicações e divisões com números naturais, por meio de estratégias pessoais e algumas técnicas convencionais.*
- *Interpretar gráficos e tabelas.*
- *Reconhecer a alimentação saudável como mecanismo de manutenção da saúde, classificando os alimentos de acordo com seus grupos alimentares.*

Você já deve ter escutado muitas informações sobre a pandemia pelos meios de comunicação. Receber informações de fontes confiáveis é fundamental para termos posturas corretas durante um momento como esse. Algumas campanhas estão sendo feitas pelo governo para orientar a população. Vamos saber um pouco mais sobre o CORONAVÍRUS?

Observe o cartaz a seguir:



(Disponível em <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acesso em 07 de abril de 2020.)

1. Esse cartaz faz parte do material informativo do Ministério da Saúde durante a pandemia do Coronavírus. Qual a função principal dele?

- () Informar sobre uma campanha de vacinação
- () Informar sobre um hábito que protege as pessoas da contaminação pelo vírus
- () Dar um passo a passo de como higienizar as mãos

2. No cartaz é possível ler a frase “Uma mão lava a outra”. Essa frase é um ditado popular muito usado pelas pessoas. Qual é o significado dessa expressão no uso popular?

3. Que outros cuidados de higiene podem nos proteger da contaminação pelo coronavírus?

4. O cartaz informa o número do DISQUE SAÚDE, onde você pode se informar sobre sintomas e condutas durante a pandemia. Veja:



- a) Escreva como se lê esse numeral:

- b) Quantas ordens ele tem? _____
- c) Quantas classes ele tem? _____
- d) Decomponha esse numeral: _____
- e) Qual o valor absoluto do algarismo 3? _____
- f) Qual o valor relativo do algarismo 1? _____

Para relembrar:

Valor absoluto é o valor próprio do algarismo, sem levar em conta o lugar que ele ocupa no número. Por exemplo, em 325, o valor absoluto do 3 é 3; do 2 é 2; e do 5 é 5.

Valor relativo ou **valor posicional** é o valor que o algarismo tem de acordo com a posição que ele ocupa no número. Por exemplo, em 325, o valor absoluto do 3 é 300, porque ele ocupa a ordem das centenas; do 2 é 20, porque ele ocupa a ordem das dezenas e do 5 é 5 mesmo, porque ele ocupa a ordem das unidades.

- b) Um substantivo próprio: _____,

Para relembrar:

Substantivos são palavras que dão nomes aos seres, que podem ser coisas, pessoas, lugares, sentimentos, fenômenos. Eles podem ser **comuns** ou **próprios**.

⇒ **Substantivos comuns** designam seres de uma mesma espécie de forma genérica.

Exemplos: cidade, cachorro, país.

⇒ **Substantivos próprios** designam seres de maneira particular, ou seja, especificam os seres pelo nome.

Exemplos: Duque de Caxias, Bidu, Brasil.

Na frase: "O menina se chama Luísa", menina é o substantivo comum e Luísa é o substantivo próprio.

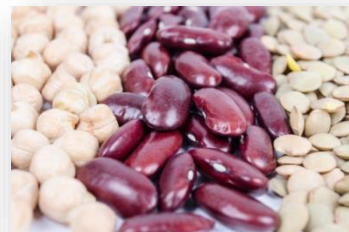
Imagem	Substantivo comum	Substantivo próprio
 https://pixabay.com/pt/photos/menina-mulher-bela-mulheres-jovem-5073509/		
 https://pixabay.com/pt/photos/c%C3%A3o-filho-de-cachorro-4372036/		
 https://pixabay.com/pt/vectors/brasil-geografia-mapa-regi%C3%A3o-153889/		
 https://pixabay.com/pt/photos/menino-crian%C3%A7a-olhos-verdes-retrato-1397818/		

*O cartaz que vimos no início dessa aula nos mostrava a importância de lavar as mãos para evitar o contágio pelo coronavírus. O Ministério da Saúde recomenda também que as pessoas durmam bem e tenham uma **alimentação saudável**.*

Para relembrar:

Uma **alimentação saudável** deve contar com o consumo de todos os nutrientes de forma equilibrada. Os principais nutrientes encontrados nos alimentos são **carboidratos, lipídios, proteínas, vitaminas e sais minerais**.

⇒ **Carboidratos** oferecem energia para o corpo. Eles podem ser encontrados em muitos alimentos, como os feitos de trigo (*massas, pães, bolos, biscoitos*), as raízes e tubérculos (*batatas, mandioca*) e as leguminosas (*feijão, lentilha, ervilha*). Alimentos ricos em carboidratos são chamados alimentos energéticos.

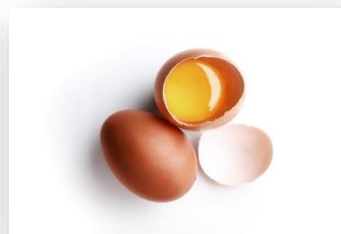


- ⇒ **Lipídios** ou **gorduras** também são nutrientes energéticos porque servem de energia para o organismo. Outra função das gorduras é atuar na manutenção da temperatura do corpo. Podem ser encontrados em alimentos de origem animal, como carnes, ovos e laticínios, mas também em alimentos de origem vegetal, como óleo de soja e azeite.



<https://pixabay.com/pt/photos/preite-de-oliva-molha-para-salada-969557/>
<https://pixnio.com/pt/fotografia/estudios-de-fotografia-bebida-copo-leite-alimentos-forno-far-leite-organico#>
<https://pixabay.com/pt/photos/ovos-caixa-de-ovos-ovos-brancos-3506222/>

- ⇒ **Proteínas** são fundamentais para a construção e renovação das células do corpo. Estão presentes em alimentos de origem animal, como carnes, ovos e laticínios, e em alimentos de origem vegetal, como leguminosas e castanhas.



<https://pixabay.com/pt/photos/castanhas-castanha-castanea-sativa-73932/>
<https://pixabay.com/pt/photos/%C3%A0-base-de-carne-alimentos-3139641/>
<https://www.pexels.com/pt-br/foto/1150616/>

- ⇒ **Vitaminas** são nutrientes que regulam o funcionamento do organismo. Existem vários tipos de vitaminas: A, B, C, D, E e K. Elas são encontradas em frutas, verduras e legumes.



<https://pixabay.com/pt/photos/frutas-laranias-fruta-laranja-1010542/>
<https://www.pexels.com/pt-br/foto/frutas-frutos-legume-legumes-1800253/>
<https://pixabay.com/pt/photos/alimento-legumes-verduras-comida-1968017/>

- ⇒ **Sais minerais** podem ser encontrados em diversos alimentos e atuam de diversas maneiras no organismo. Alguns exemplos de sais minerais são ferro, cálcio e fósforo, presentes em hortaliças de folhas verdes, carnes e laticínios.



<https://www.pexels.com/pt-br/foto/alimento-caloria-clois-comida-2992398/>
<https://pixabay.com/pt/photos/fovee-jardim-vegetais-vegans-4449034/>
<https://pixabay.com/pt/photos/peixes-sardinha-%C3%B3leo-indiano-609084/>

Os alimentos podem ter várias origens: **animal**, **vegetal** e **mineral**. Frutas, verduras, legumes e cereais são exemplos de alimentos de origem vegetal. Carnes, ovos e laticínios são alimentos de origem animal. A água e o sal de cozinha são alimentos de origem mineral.

7. Identifique a origem dos alimentos abaixo, escrevendo **A** para alimentos de **origem animal**, **V** para alimentos de **origem vegetal** e **M** para alimentos de **origem mineral**.

 PEIXE https://pixabay.com/pt/photos/frutos-do-mar-peixe-sardinha-mar-3248701/	 SAL https://pixabay.com/pt/photos/sal-gr%C3%A3os-de-sal-2219203/	 BANANA https://pixabay.com/pt/photos/banana-bananas-frutas-amarela-4647070/
 LEITE https://www.publicdomainpictures.net/pictures/20000/velka/glass-of-milk.jpg	 COUVE-FLOR https://pixabay.com/pt/photos/couve-flor-produtos-hort%C3%AAdoclas-1465732/	 SALGADINHO https://www.pexels.com/pt-br/foto/alimento-amarelo-aperitivo-batata-479620/

8. Vamos montar um cardápio com base numa alimentação saudável? Use um encarte de supermercado para recortar e colar os alimentos que vão ilustrar cada refeição. Se você não tiver o encarte em mãos, pode desenhar ou apenas escrever os nomes dos alimentos.
- Lembre-se de diversificar e equilibrar o consumo dos diversos nutrientes.

CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO
LANCHE	JANTAR

9. Através da alimentação, nutrimos o corpo, dando a ele energia para realizar as atividades diárias. Veja a tabela abaixo. Ela traz informações sobre o gasto calórico médio em atividades cotidianas:

GASTO CALÓRICO DA ATIVIDADE EM Kcal POR HORA (Calculado para uma pessoa de 70 kg)	
<i>Caminhar rápido</i>	<i>520 kcal por hora</i>
<i>Caminhar devagar</i>	<i>240 kcal por hora</i>
<i>Compras no supermercado</i>	<i>270 kcal por hora</i>
<i>Cozinhar</i>	<i>168 kcal por hora</i>
<i>Jogar futebol</i>	<i>580 kcal por hora</i>
<i>Limpeza de casa</i>	<i>300 kcal por hora</i>

(Informações disponíveis em <https://marcioatalla.uol.com.br/atividade-fisica/tabela-de-calorias-de-atividade-fisica/>. Acesso em 10 de abril de 2020)

- ⇒ **Kcal** significa quilocaloria. Caloria (cal) é uma unidade de medida de energia e tem sido geralmente utilizada para definir o valor energético dos alimentos.

Com base nas informações da tabela, responda:

- a) Que atividade apresenta maior gasto calórico? _____
- b) E menor gasto calórico? _____
- c) Qual seria o gasto calórico de uma pessoa que:

<i>passa 3 horas fazendo compras?</i>	<i>caminha rápido por meia hora?</i>
<i>cozinha por duas horas?</i>	<i>limpa a casa por 4 horas?</i>

- d) Se uma pessoa consome um lanche com 1100 kcal e quiser gastar essas calorias o mais rápido possível, que atividade ela deveria praticar? _____