

# Roteiro de Estudo e/ou Aprendizagem - EJA Ciclo II



## Caro (a) educando (a),

Como você está? Esperamos que esteja bem!

Continuamos enfrentando a pandemia, por isso fique atento/atenta e mantenha todos os procedimentos de cuidados contra a COVID – 19.

Segue o Roteiro de Estudo e/ou Aprendizagem deste mês. Ótimas Aprendizagens!

## PROPOSTA 1 – Índice de Massa Corporal - IMC



Disponível em pixabay.com

O **IMC** (Índice de Massa Corporal) é um cálculo adotado pela **OMS** (Organização Mundial da Saúde) para identificar referências de saúde relacionadas ao peso, como desnutrição e obesidade. Conhecendo o IMC, pode-se afirmar se a pessoa está acima ou abaixo do peso ideal. É um índice que leva em consideração a altura e o peso (massa) do indivíduo.

Mas você sabe como ele é calculado? O cálculo do IMC de um adulto deve ser feito usando a seguinte fórmula matemática: **Peso ÷ (altura x altura)**

**Veja esse exemplo:** calculamos o IMC de um adulto com 1,60 m de altura e 60 kg de peso:

$$\text{IMC} = (\text{peso}) 60 : (\text{altura} \times \text{altura}) 1,60 \times 1,60 = 2,56$$

$$\text{IMC} = 60 : 2,56 = 23,44 \text{ kg/m}^2$$

IMC	Classificação
Abaixo de 18,5	Abaixo do peso
Entre 18,5 e 24,9	Peso Ideal
Entre 25 e 29,9	Acima de seu peso
Entre 30 e 34,9	Obesidade grau I
Entre 35 e 39,9	Obesidade grau II
40 e acima	Obesidade grau III

Agora é sua vez!

- **Faça** o cálculo usando o seu peso e altura e **descubra** como está o seu IMC.
- **Calcule** o IMC dos seus amigos e familiares também. **Organize** uma tabela identificando: quem está com peso normal, quem está abaixo e quem está acima. **Dialogue** e **Compartilhe** com os(as) educadores(as).

Para saber mais, acesse:

<https://www.youtube.com/watch?v=e5OuLSDayxs>

<https://saudebrasil.saude.gov.br/ter-peso-saudavel/destaques?start=10>

## PROPOSTA 2 - Quem conta um conto aumenta um ponto...

O **conto** é um gênero textual caracterizado por ser **uma narrativa literária curta**, tendo: começo, meio e fim da história narrados de maneira breve, porém o suficiente para contar a história completa. Nas noites de luar e ocasiões em família, as pessoas juntavam-se e narravam histórias, ou seja, **o conto era feito de forma oral**. Por esse motivo, existe a **expressão “Quem conta um conto aumenta um ponto”**, visto que cada pessoa faz uma pequena alteração ao narrar. Há vários tipos de contos: realistas, populares, fantásticos, de terror, de humor, infantis, de fadas.



Disponível em pixabay.com

- **Refleta** sobre sua história de vida, seu cotidiano, suas lembranças desde a infância. Possivelmente lembrará de histórias alegres e até de medo que ouviu. **Reescreva** o conto que você mais gosta.

- **Entreviste** uma pessoa que se destaca na sua comunidade. Lembrando, que se for presencialmente, por favor, siga todas os cuidados sanitários contra a COVID – 19. **Colete** histórias e fatos inspiradores para a produção de um conto de sua própria autoria.
- **Dialogue** com os(as) educadores para auxiliarem nessa produção.
- **Poste** seu conto em suas redes sociais com a #sabersemcasaeja ou **envie** pelo e-mail [aja.doep@gmail.com](mailto:aja.doep@gmail.com). Alguns contos serão narrados nos programas da TV.

### PROPOSTA 3 - Todos juntos e misturados!

No roteiro do mês de abril, falamos sobre o arco-íris como fenômeno óptico e meteorológico, o qual apresenta sete cores e forma um dos mais belos fenômenos da natureza. Agora, vamos pensar nessas cores como símbolo de um grupo, a bandeira do orgulho LGBTQIA+



Disponível em pixabay.com



Disponível em pixabay.com



Disponível em pixabay.com

- **Pesquise, reflita, dialogue** com os(as) educadores(as) e **registre**: Qual significado da sigla LGBTQIA+? O que você pensa sobre a homofobia? Sabe o que é “Nome Social”?

E sobre **Bullying**, já ouviu falar?

- **Pesquise** o que é essa prática, **compartilhe** com seus amigos e familiares.
- Você já passou ou presenciou alguém passando por algo semelhante? **Comente**.
- O cartaz ao lado traz uma mensagem, **descubra** o significado das palavras e descobrirá a mensagem, **registre-a** e **compartilhe** com os(as) educadores(as).



Disponível em pixabay.com

Para saber mais, acesse:

<https://observatorio3setor.org.br/colunas/luciana-marin-ribas-cultura-e-direitos-humanos/o-que-a-sigla-lgbtqia-significa-para-voce/>

### PROPOSTA 4 - Histórias de Superação



Disponível em pixabay.com

#### Superação

Substantivo feminino

Ação de superar, de ultrapassar uma situação desagradável, perigosa: depois da doença, minha vida tem sido um exercício de superação. Ação de vencer, de conseguir a vitória; sobrepujamento: a conquista do campeonato foi uma prova de superação dos jogadores.

<https://www.dicio.com.br/>

Existem muitas histórias surpreendentes e inspiradoras de pessoas que não se deixaram abater pelas dificuldades, limitações e preconceitos. Você pode ser uma dessas pessoas ou conhecer alguém com histórias incríveis para contar sobre superação.

- **Grave** um vídeo com seu celular na posição horizontal contanto uma história de superação, pode ser a sua, a de algum (a) amigo (a) ou de um familiar. Sempre seguindo os cuidados sanitários contra a Covid-19.
- **Compartilhe** seu vídeo pelo e-mail [aja.doep@gmail.com](mailto:aja.doep@gmail.com) e nas suas redes sociais com a #sabersemcasaeja.