

Roteiro de Estudo e/ou Aprendizagem - EJA Ciclo I



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 – Alimentação Saudável



Disponível em br.freepik.com

A alimentação saudável é fundamental para nossa saúde!
Não pense que ter uma alimentação saudável é difícil e caro, pois não é.
Você precisa, por exemplo, consumir mais frutas, verduras, legumes, beber bastante água e consumir menos frituras, doces e refrigerantes.
Pense nisso! Alimente-se bem e viva melhor!

- **Registre** três hábitos alimentares corretos que você tem e três que você precisa mudar. Faça o registro diário da sua alimentação e acompanhe esse registro fazendo uma análise para propor mudanças saudáveis. Escreva os alimentos que consome no café da manhã, almoço e jantar, e, caso coma outros alimentos entre as principais refeições, registre também. Você pode escrever e/ou desenhar.
- **Observe** as abreviaturas abaixo, descubra e escreva quais unidades de medidas são essas.

Kg =	g =	L =
-------------	------------	------------

- **Veja** nessa lista de compras os preços indicados de alguns itens da cesta básica e **calcule**:

Itens	Preços	Calcule
5 Kg	Arroz R\$ 23,90	a. Qual o valor total dos itens indicados?
1 L	Óleo de soja R\$ 6,90	b. Se comprasse apenas os itens indicados por Kg, qual seria o valor total da compra?
1 Kg	Açúcar R\$ 2,95	c. Qual a diferença entre o preço do leite e do óleo?
1 Kg	Leite em pó R\$ 27,90	d. Qual o item de maior preço da lista?
1 Kg	Sal R\$ 2,59	e. Qual o item de menor preço da lista?
1 Kg	Feijão R\$ 7,60	f. Qual o item com menor peso?
250 g	Café R\$ 5,99	g. E o com maior peso?
500 g	Macarrão R\$ 2,99	

- Você conhece alguma receita saudável, daquelas bem simples e prática, que não precisa de muitos ingredientes? **Escreva** e **compartilhe** com seus amigos(as) e educadores(as).

Acesse e saiba mais sobre alimentação saudável:

<https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacaosaudavel.pdf>

PROPOSTA 2 - Tem coisa melhor que brincar?

Para jovens e adultos essa pergunta pode ter uma resposta não tão óbvia, afinal, brincar é algo que muitos adultos não se permitem. Mas não é porque se é adulto que não se pode brincar. Não só pode, como deve! O “brincar” promove a felicidade, alivia o stress, melhora as funções cerebrais, estimula a criatividade e a imaginação.



Disponível em pixabay.com

- Resgate na sua memória, a mais antiga, clara e alegre lembrança de jogos e brincadeiras de sua infância.
- Faça uma lista com suas brincadeiras, jogos, atividades esportivas favoritas e se quiser escreva um relato contando suas melhores lembranças ou faça um desenho.
- Separe materiais reutilizáveis e reconstrua o jogo ou brincadeira que você tem maior lembrança usando esses materiais. Além da possibilidade de transformar objetos reutilizáveis para uma nova função e ser divertido, essa experiência trará também a conscientização sobre o meio ambiente e a importância da sustentabilidade.
- Não se esqueça de fotografar o seu jogo ou brincadeira e compartilhar conosco postando em suas redes sociais com #sabersemcasaeja.

Acesse e saiba mais sobre a importância da atividade física:

<https://saude.abril.com.br/fitness/atividade-fisica-para-cada-fase-um-tipo-diferente/>

<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-exercitar-mais/5-opcoes-de-atividades-fisicas-para-idosos>

PROPOSTA 3 - Lugar de um é lugar de todos!

A



Disponível em pixabay.com

B



Disponível em flickr.com

Não importa a nossa cor, raça, credo, gênero. Somos todos, todas e todes iguais.
Na luta por uma sociedade mais justa e igualitária!

- **Observe a imagem A e responda:**

O que essa imagem representa para você?

Quais sentimentos você sente ao ver essa imagem?

Descubra o significado das palavras no cartaz “END RACISM” e dialogue com as(os) educadoras(es).

- **Sobre a imagem B:**

Opine: Você considera seu bairro acessível para pessoas com deficiência?

Faça uma lista de palavras, frases ou um relato sobre o que precisa melhorar para o bairro ser considerado acessível e como os próprios moradores e moradoras podem ajudar.

Acesse e saiba mais sobre inclusão social:

<https://www.politize.com.br/inclusao-social/>

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 contando 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 ēja.doep@gmail.com e em suas redes sociais com #sabersemcasaeja.