



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral



CADERNO 11

PORTUGUÊS - MATEMÁTICA

NATUREZA E SOCIEDADE



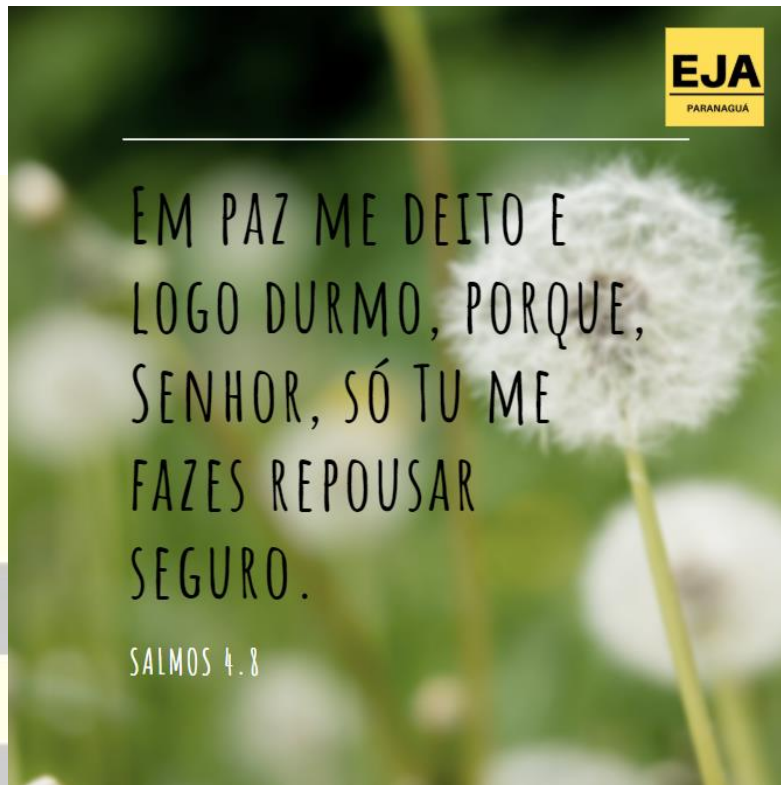
A

**EJA**

PARANAGUÁ



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral



**Olá, queridos alunos e alunas!**

É com o Salmo acima que queremos dar início a este  
**11º Caderno de Atividades da EJA**

do Município de Paranaguá.

Bem sabemos que é delicado o momento pelo qual estamos passando, devido ao avanço do coronavírus em nossa cidade. Porém, maior é nossa fé em nosso Deus. Que cada um de vocês possam, juntamente com os seus, cuidarem-se de acordo com as recomendações, sem perder a fé e confiando que logo isso irá passar.



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ**  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Cada um tem um papel importantíssimo em relação às práticas de prevenção. Não podemos descuidar!

**Mas fica aqui a nossa mensagem positiva e de parabéns a todos que continuam seus estudos com muita dedicação e esforço.**

Não deixem de manter contato via WhatsApp com seus Professores. Eles são seus canais diretos para maiores informações. No mais, que todos tenham excelentes dias pela frente... principalmente com muita saúde e DEUS no coração e acima de tudo.

**Um forte abraço!**

**Equipe EJA e Secretaria Municipal de Educação - SEMEDI**



**EJA**  
PARANAGUÁ



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

1) VAMOS INICIAR NOSSAS ATIVIDADES LENDO? CURTA A LEITURA ABAIXO E JÁ VÁ PRESTANDO ATENÇÃO AO TEMA, ISSO IRÁ TE AJUDAR NOS PRÓXIMOS EXERCÍCIOS.

## O Relógio Vinicius de Moraes

Passa, tempo, tic-tac  
Tic-tac, passa, hora  
Chega logo, tic-tac  
Tic-tac, e vai-te embora

Passa, tempo  
Bem depressa  
Não atrasa  
Não demora  
Que já estou  
Muito cansado  
Já perdi  
Toda a alegria  
De fazer  
Meu tic-tac  
Dia e noite  
Noite e dia  
Tic-tac  
Tic-tac  
Dia e noite  
Noite e dia





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

**2) ENTENDENDO O TEXTO. RETIRE DELE ALGUMAS INFORMAÇÕES:**

A) QUEM É O AUTOR DESTE TEXTO?

---

B) SOBRE QUAL ASSUNTO TRATA ESTE TEXTO?

---

C) QUANTAS VEZES O TERMO (TIC TAC) APARECE NO TEXTO?

---

D) QUAL É O NOME DO ACENTO QUE USA-SE NA PALAVRA RELÓGIO ?

---

E) LEIA E REESCREVA ALGUMAS PALAVRAS QUE ESTÃO NO TEXTO, TREINANDO SUA ESCRITA E LEITURA:

RELÓGIO - PASSA - TEMPO - EMBORA

---

HORA - DEPRESSA - ATRASA - DEMORA

---

CANSADO - ALEGRIA - NOITE - DIA

---

---



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

1º Existem 2 tipos de relógios: um analógico e outro digital



2º Aprendemos que

1 dia tem 24 horas  
1 hora tem 60 minutos

3º No relógio analógico o ponteiro menor indica as horas e o ponteiro maior indica os minutos



Este relógio está marcando 9 horas e 5 minutos.

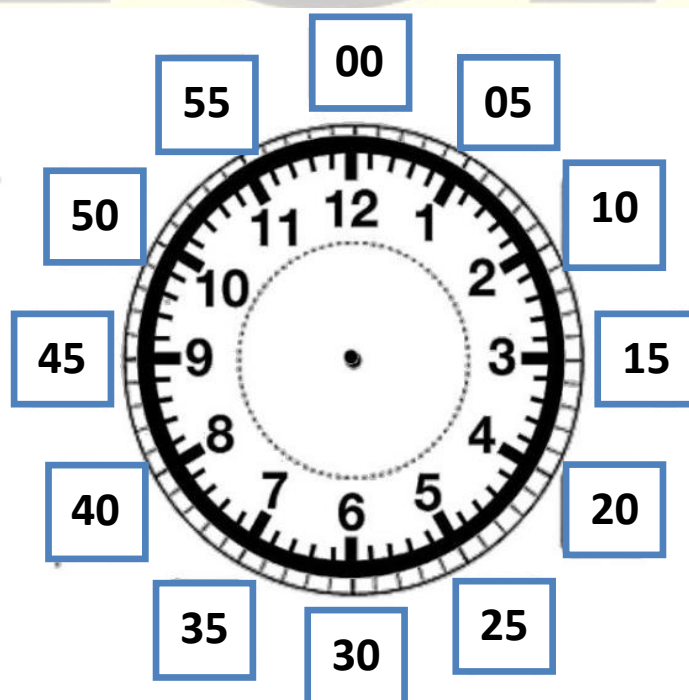
4º Os relógios digitais apresentam dois números, geralmente separados por dois pontos. O primeiro representa as horas e segundo representa os minutos



Este relógio está marcando 10 horas e 30 minutos.

nova  
escola

NO RELÓGIO DE PONTEIROS, OS MINUTOS SÃO ORGANIZADOS DE 5 EM 5 MINUTOS. VEJA:





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

3) ENTÃO, QUE TAL AGORA VOCÊ CIRCULAR A HORA CERTA QUE CADA RELÓGIO ABAIXO ESTÁ MARCANDO?



10:00

9:00

8:00



1:30

3:30

4:30



5:00

12:00

3:00



4:00

3:00

9:00



1:30

12:30

6:30



2:30

3:30

3:00



8:30

9:30

10:30



3:00

2:00

1:00



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

CONTINUE!



10:00



2:30



1:00



7:00



8:30



10:00



1:30



5:30

11:00

3:30

12:00

4:30

2:00

8:00

3:00

9:00

7:30

12:00

6:30

3:00

2:30

6:30

3:30

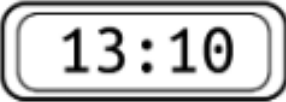

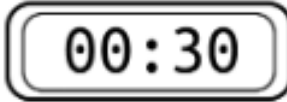

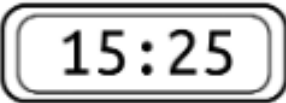

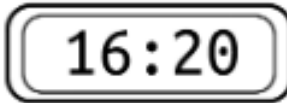

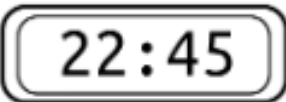

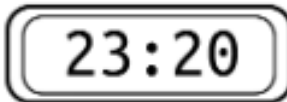

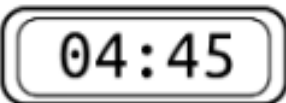

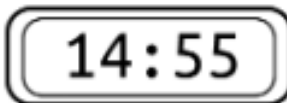

7:30





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

**AGORA, PASSE DO RELÓGIO DIGITAL PARA O DE PONTEIRO,  
DESENHANDO OS PONTEIROS, COMO SE PEDE:**

	➤			➤	
	➤			➤	
	➤			➤	
	➤			➤	

RESPONDA:

A) QUE NÚMERO REPRESENTA MEIA HORA NO RELÓGIO DIGITAL?

---

B) QUE NÚMERO INDICA 45 MINUTOS NO RELÓGIO DE PONTEIROS?

---

C) NO RELÓGIO DE PONTEIROS, EM QUE NÚMERO FICA O PONTEIRO GRANDE EXATAMENTE ÀS 9 HORAS?

---

D) MARQUE NO RELÓGIO DIGITAL A HORA EM QUE VOCÊ VAI PARA A ESCOLA:





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral



OBSERVE ESSAS IMAGENS.  
ELAS JÁ FALAM POR SI SÓ...



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

**ENTÃO, PARA QUE VOCÊ ENTENDA UM POUCO MELHOR, LEIA AS DICAS ABAIXO OU PEÇA PARA QUE ALGUÉM LEIA PRA VOCÊ. EM SEGUIDA, RESOLVA AS ATIVIDADES QUE VIRÃO NA SEQUÊNCIA:**

## Dicas para prevenir acidentes com idosos

Informações: Ministério da Saúde

**Evite tapetes soltos**

As escadas e os corredores devem ter corrimão dos dois lados



Use sapatos fechados com solados de borracha

Coloque tapete antiderrapante no banheiro

Evite andar em áreas com piso úmido



Evite encerrar a casa



Evite móveis e objetos espalhados pela casa

Deixe uma luz acesa à noite, caso você se levante

Espere que o ônibus pare completamente para você subir ou descer

Coloque o telefone em local acessível



Utilize sempre a faixa de pedestres

Se necessário, use bengalas, muletas ou instrumentos de apoio





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

**COMO VOCÊ PERCEBEU, NO TEXTO ANTERIOR HÁ 12 DICAS PARA PREVENIR ACIDENTES COM IDOSOS. AGORA ESCOLHA AS SEIS MAIS IMPORTANTES, NA SUA OPINIÃO, E REESCREVA-AS; ASSIM VOCÊ TAMBÉM TREINARÁ SUA LEITURA E ESCRITA:**

SEJA

PARANAGUÁ

## REESCREVA AS FRASES QUE ALERTAM SOBRE ALGUMAS SITUAÇÕES PERIGOSAS DO NOSSO DIA A DIA:

### NÃO APOIE VELAS SOBRE MATERIAIS COMBUSTÍVEIS



---

---

---

---

---

---

---

---

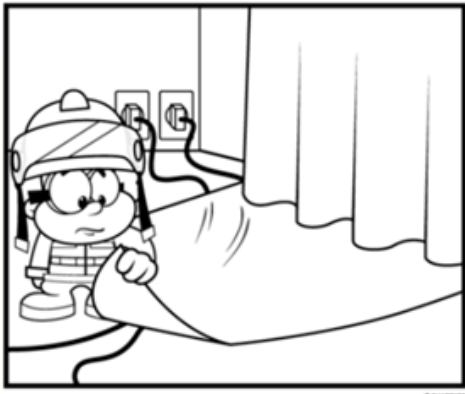
---

---

### BOTIJÃO DE GÁS FORA DE CASA



### NUNCA DEIXE CORTINAS E TAPETES SOBRE FIOS ELÉTRICOS



A

---

---

---

---

---



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

ENCONTRE NO CAÇA-PALAVRAS ABAIXO, ALGUNS TERMOS QUE SE REFEREM AOS PERIGOS QUE TEMOS DENTRO DA NOSSA PRÓPRIA CASA.

**FICA O ALERTA: NÃO SE EXPONHA AOS PERIGOS!**



ENVENENAMENTO



QUEBRADURA



CORTE

F	F	B	T	E	U	O	P	L	G	B	M	W	A	A	N	O	T
O	U	E	S	E	N	V	E	N	E	N	A	M	E	N	T	O	
L	Q	U	E	I	M	A	D	U	R	A	F	Y	B	B	F	O	R
O	U	T	B	C	V	D	F	A	A	W	H	M	M	S	T	T	F
A	S	D	F	Q	U	E	B	R	A	D	U	R	A	N	H	H	C
F	G	J	J	G	R	E	Q	D	D	G	M	Y	R	H	N	G	H
B	M	F	F	C	O	R	T	E	O	O	F	J	E	H	M	G	O
F	N	D	C	G	J	U	T	S	C	V	F	H	G	T	T	H	Q
E	T	Q	U	E	D	A	R	H	J	I	L	T	B	F	R	J	U
G	F	D	A	S	Z	X	C	V	B	N	K	J	K	B	O	B	E



CHOQUE



QUEIMADURA



QUEDA



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

**CONHECER, LER, FALAR SOBRE A PREVENÇÃO DE ACIDENTES DOMÉSTICOS É MAIS IMPORTANTE DO QUE IMAGINAMOS, PRINCIPALMENTE QUANDO TEMOS CRIANÇAS E IDOSOS EM CASA. TUDO CUIDADO É POUCO!**

## **8 dicas para os idosos** evitarem as quedas na rua

1. Ao sair para as compras, use sacolas pequenas
2. Quando necessário, faça uso de apoio (bengala, muleta ou andador)
3. Use calçados com saltos baixos, fechados e solado antiderrapante
4. Suba e desça do ônibus somente quando ele estiver parado
5. Prefira caminhar pelas calçadas
6. Atravesse na rua somente em faixa de pedestre, sempre olhando nas duas direções e tomando cuidado com os veículos de pequeno porte (bicicletas, motos e outros)
7. Atravesse somente no sinal luminoso e após todos os carros pararem
8. Evite andar em locais próximos a obras e pouco iluminados







PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

## A SAÚDE MENTAL É ESSENCIAL PARA CONVIVERMOS COM AS RESTRIÇÕES QUE ESSE MOMENTO DE PANDEMIA NOS COLOCA. OBSERVE ESSAS DICAS:

### SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS

1



Evite ficar concentrado única e exclusivamente nas notícias relacionadas ao coronavírus. **Procure assistir a filmes e ler livros**, por exemplo.

2



**Mantenha-se ativo:** prepare suas receitas na cozinha, arrisque novos pratos. Faça exercícios dentro de casa, de acordo com suas possibilidades e limitações físicas. Evite ficar sentado ou deitado o dia todo.

3



Se na casa houver um quintal ou uma varanda, **tire alguns minutos do dia para tomar sol**, aproveitar para absorver vitamina D e tentar relaxar. Os horários mais indicados para tomar sol são antes das 10h e após as 16h.

4



Distanciamento e isolamento social não significam solidão. **Faça contato com os familiares e amigos por meio de chamadas de vídeo ou das redes sociais.**

5



Utilize os **serviços de entrega em domicílio.**

6



**Mantenha a espiritualidade ativa.** Independente de sua crença, a espiritualidade contribui com o envelhecimento saudável. Medite, ore ou reze.

7



Cultive cautela, paciência e sabedoria. **Não é hora de flexibilizar o isolamento social.** Todos podem e devem fazer sua parte, respeitando o distanciamento.

8



E esta vai para os netos e filhos: não infantilize o idoso, isso pode afetar sua autoestima. **Deixe que eles expressem seus desejos e opiniões e mantenham a autonomia**, definindo os horários para realizar as tarefas do dia a dia. Ofereça ajuda quando for necessário.



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

**BASEADO NESSAS ATITUDES DE BEM ESTAR E LAZER,  
RESPONDA:**

**A) QUAIS TIPOS DE FILMES OU PROGRAMAS DE TV VOCÊ GOSTA DE ASSISTIR?**

---

---

**B) VOCÊ GOSTA DE COZINHAR? SE SIM, ESCREVA ABAIXO QUAIS RECEITAS MAIS GOSTA DE COLOCAR EM PRÁTICA. CASO NÃO TENHA MUITA HABILIDADE NA COZINHA, RESPONDA QUAIS SÃO SEUS PRATOS PREFERIDOS PARA SABOREAR:**

---

---

**C) VOCÊ COSTUMA TOMAR SOL? SE AINDA NÃO, ENTÃO COMECE LOGO. QUE TAL COMEÇAR A CUIDAR DE UMA PEQUENA HORTA EM SEU QUINTAL? QUAIS TIPOS DE PLANTAS VOCÊ GOSTARIA DE INICIAR A CULTIVAR?**

---

---

**D) VOCÊ TEM MANTIDO CONTATO COM DEUS? TEM TIRADO UM TEMPINHO PARA ORAR E FALAR COM DEUS? ESCREVA UM POUCO SOBRE SUAS EXPERIÊNCIAS COM ELE DURANTE ESSA QUARENTENA:**

---

---



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

AS DICAS ABAIXO FORAM RETIRADAS DO CADERNO DOS PROFESSORES. **SIM!!**  
**NOSSOS PROFESSORES TAMBÉM TÊM UM CADERNO DIRECIONADO A ELES, ASSIM**  
**COMO VOCÊS, ALUNOS DA EJA! E ESSE CADERNO SEMPRE VEM RECHEADO DE DICAS**  
**QUE MELHORAM NOSSO BEM ESTAR E NOS DEIXAM COM O ASTRAL LÁ EM CIMA. E**  
**POR ISSO, UM PEDACINHO DELE VEIO PARAR AQUI NO NOSSO CADERNO PARA QUE**  
**VOCÊS POSSAM USUFRUIR. PORÉM, QUEM QUISER VÊ-LO NA ÍNTEGRA, É SÓ**  
**ACESSAR O "SEMEDI APRENDIZADO DIGITAL" NO SITE DA PREFEITURA QUE ELE**  
**ESTÁ LÁ, PRA QUEM QUISER. APROVEITEM!**

### Tempinho na cozinha

*Com o inverno vem aquela vontade de comer algo quentinho.  
Que tal anotar algumas receitas de caldos e sopas para  
fazer durante o inverno?*



*Sopa de abóbora  
Sopa de lentilha com limão  
Sopa de grão-de-bico com lingüicinha  
Creme de aspargos  
Creme de mandiocca  
Caldo de ervilha e bacon  
Canja de galinha*



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

SEMEDI  
APRENDIZADO  
DIGITAL



Chegamos ao final do 11º Caderno de  
Atividades da EJA

**EJA**  
PARANAGUÁ

- NÃO DESISTIR DOS ESTUDOS;
- CUIDAR DO QUINTAL PREVENINDO-SE DA DENGUE;
- LAVAR AS MÃOS, USAR MÁSCARA, ÁLCOOL GEL PARA PREVENIR CONTRA O CORONAVÍRUS;
- TOMAR CUIDADOS REDOBRADOS EM CASA PARA PREVENIR POSSÍVEIS ACIDENTES DOMÉSTICOS;
- MANTER CONTATO COM SEUS PROFESSORES DA EJA, APENAS VIA WHATSAPP (TEMPORARIAMENTE).

**EJA**



**ATÉ O PRÓXIMO CADERNO!!**