



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



COMPONENTE CURRICULAR: INTEGRADO
ROTEIRO DE ESTUDO

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

CICLO I - T1, T2, T3, T4

PERÍODO DE 22/07 a 05/08

OLÁ TURMA!

ESTAMOS INICIANDO O SEMESTRE E PREPARAMOS UM MATERIAL PARA CONHECÊ-LOS UM POUCO. PARA ENTRAR NO "CLIMA" DO AUTOCONHECIMENTO, ASSISTA A LIVE ELABORADA ESPECIALMENTE PARA VOCÊS DA EJA: [HTTPS://YOUTU.BE/JCNOYJ9-Z80](https://youtu.be/JCNOYJ9-Z80).

BEM-VINDOS!



LEMBREM-SE DOS PROTOCOLOS SANITÁRIOS E DOS CUIDADOS NECESSÁRIOS COM A SUA SAÚDE.

PENSANDO NA CONSCIÊNCIA AMBIENTAL, SEGUEM ALGUMAS DICAS, BASTA SEGUIR OS 5 R's. CONVERSE COM SI FAMILIARES E SEU(A) PROFESSOR(A) E ESCREVA UM EXEMPLO DE ATITUDE QUE VOCÊ TERIA EM RELAÇÃO AOS R's.

5R's PRATICAR OS 5 R'S E PRELIMINAR NA EDUCAÇÃO AMBIENTAL

1. Repensar
hábitos e atitudes de consumo
2. Reduzir
geração de lixo
3. Reaproveitar
aumentar a vida útil dos produtos
4. Reciclar
transformar materiais beneficiados em matéria-prima para novos produtos
5. Recusar
não consumir produtos que geram impactos

➤ ATIVIDADE PÁGINA 4

AGORA QUE JÁ CONHECEMOS OS 5RS, VAMOS PENSAR EM 1 ATITUDE CONSCIENTE PARA CADA UM DOS Rs. A MUDANÇA INICIA QUANDO FAZEMOS A DIFERENÇA DENTRO DA NOSSA CASA E DO NOSSO CONTEXTO FAMILIAR.

★ SAIBA MAIS

ACESSE O LINK: <https://youtu.be/8nyUr7Jc3XY> E SAIBA MAIS SOBRE "Os 5 R's DA SUSTENTABILIDADE - LAR PLÁSTICOS"

É POSSÍVEL QUE VOCÊ TENHA PERCEBIDO A DIFICULDADE QUE EXISTE EM SUPERAR NOSSOS HÁBITOS. ASSIM, PARA INICIAR UMA MUDANÇA DE HÁBITOS, FAÇA UM 'X' EM 5 AÇÕES E ESCREVA NO CALENDÁRIO DA SEMANA SOMENTE AS QUE CONSEGUIR REALIZAR.

O QUE VOCÊ CONSEGUIU FAZER ESTA SEMANA PARA VIVER DE FORMA SUSTENTÁVEL?

- MUDANÇA DE HÁBITOS**
- TOMAR BANHOS RÁPIDOS
 - FECHAR O CHUVEIRO AO ENSABOAR-SE
 - APAGAR A LUZ AO SAIR
 - DESLIGAR VENTILADOR AO SAIR
 - COMPRAR PRODUTOS COM MENOS EMBALAGENS
 - LEVAR A SACOLA REUTILIZÁVEL AO IR AO MERCADO
 - PLANTAR UMA ÁRVORE
 - SEMPRE QUE POSSÍVEL REUTILIZAR O PAPEL COMO RASCUNHO
 - SEPARAR O LIXO PARA COLETA SELETIVA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Feito						

➤ ATIVIDADE PÁGINA 5

APÓS PLANEJAR AS SUAS AÇÕES NA ATIVIDADE ANTERIOR, ASSINALE NA LISTA, CINCO MUDANÇAS DE HÁBITOS QUE VOCÊ SE PROPÕE A REALIZAR. DEPOIS, ESCREVA NO CALENDÁRIO AO LADO, SOMENTE AS QUE VOCÊ CONSEGUIU FAZER DURANTE A SEMANA.

VAMOS FAZER ARTE!



AGORA QUE VOCÊ JÁ SABE O QUE É RECICLAGEM, VAMOS EXPERIMENTAR RECICLANDO VIDROS. VOCÊ TEM ALGUMA IDEIA DO QUE PODE FAZER COM ESSE VIDRO DE AZEITONA, DE DOCE, ESSE AI QUE ESTÁ EM SUA CASA?

VOCÊ JÁ REUTILIZA ESSES VIDROS? SE JÁ, COMO OS REUTILIZA ?

SE NÃO, JÁ PENSOU EM REUTILIZÁ -LOS?



VEJA QUE LEGAL ESSA IDEIA PARA GUARDAR CONDIMENTOS, PORCAS, PARAFUSOS, APETRECHOS.

ARMAZENE VIDROS: EM UMA PRATELEIRA, VOCÊ MEDE E FURA PRENDENDO A TAMPA COM ROSCA NA MADEIRA. DEPOIS, PARA PRENDER E SOLTAR OS VIDROS, É SÓ ROSQUEAR E DESROQUEAR A TAMPA.

HAVENDO DIFICULDADE, PONHA EM PRÁTICA A SUA IDEIA DESENHANDO O OBJETO QUE PRETENDE CONFECCIONAR.

Imagem: [http://2.bp.blogspot.com/-7G0Y-e11VAg/USkgfRdWtE1/AAAAAAAAAD1o/VKymc74nDQ/s320/Nova+Imagem+ \(28\).bmp](http://2.bp.blogspot.com/-7G0Y-e11VAg/USkgfRdWtE1/AAAAAAAAAD1o/VKymc74nDQ/s320/Nova+Imagem+ (28).bmp)

> ATIVIDADE PÁGINA 6

VAMOS FAZER ARTE? CONHEÇA UM MODO DE GUARDAR OS CONDIMENTOS USANDO POTES RECICLADOS (VIDROS OU PLÁSTICOS).

ALÉM DE FURAR E PRENDER COM FURAR E PRENDER COM PARAFUSO.VOCÊ TAMBÉM PODE USAR COLA QUENTE OU UMA COLA QUE SEJA PRÓPRIA. USE A IMAGINAÇÃO!

O QUE É AUTOCONHECIMENTO? APRENDA COMO CONHECER A SI MESMO
LUCK 8 DE DEZEMBRO DE 2016
[HTTPS://WWW.QUEROEVOLUIR.COM.BR/IO-QUE-E-AUTOCONHECIMENTO/](https://www.queroevoluir.com.br/IO-QUE-E-AUTOCONHECIMENTO/)

AUTOCONHECIMENTO
ME IRRITA/ ESTRESSA
ME ACALMA/RELAXA
O QUE MAIS AMO EM MIM
#GRATIDÃO DO DIA
UM LUGAR PARA ESTAR AGORA
ME DEIXARIA FELIZ HOJE
DESAFIO DO DIA

AUTOCONHECIMENTO SIGNIFICA ESTAR CONSCIENTE DE QUEM VOCÊ É NA ESSÊNCIA, OU SEJA, DESCOBRIR QUAIS SÃO SUAS CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS, AQUELAS QUE FAZEM VOCÊ AGIR DA FORMA QUE AGE, SER QUEM VOCÊ É OU TER OS RESULTADOS QUE VOCÊ TEM.



> ATIVIDADE PÁGINA 7

PARA UM BOM PLANEJAMENTO, É NECESSÁRIO TERMOS CONHECIMENTO CLARO DOS NOSSOS OBJETIVOS. E PARA ISSO, PRECISAMOS PRATICAR O AUTOCONHECIMENTO. PARA REALIZAR ESSA ATIVIDADE, RESPIRE TRANQUILAMENTE, SE QUISER, FECHÉ OS OLHOS E PENSE EM CADA TÓPICO DA FICHA COM MUITA CALMA. ESCREVA, DA MANEIRA QUE CONSEGUIR, UM ITEM PARA CADA QUESTÃO. DEPOIS, SE QUISER, COMPARTILHE SUAS RESPOSTAS COM SEUS COLEGAS E PROFESSOR.

ROTINA DIÁRIA
____/____/____

O DIA TEM 24 HORAS.
DURANTE ESSAS HORAS CUMPRIMOS VÁRIAS TAREFAS, COMPROMISSOS, CUIDAMOS DE NÓS E DA NOSSA FAMÍLIA.
E VOCÊ, COMO USA SEU TEMPO?

REGISTRE A SUA ROTINA DIÁRIA. VOCÊ PODE UTILIZAR AS PALAVRAS SUGERIDAS E ACRESCENTAR OUTRAS MAIS ADEQUADAS À SUA REALIDADE.

ACORDAR- TOMAR CAFÉ DA MANHÃ- UTILIZAR TRANSPORTE- TRABALHAR- ALMOÇAR- COZINHAR- ARRUMAR A CASA- FAZER COMPRAS- PRATICAR ESPORTES- CAMINHAR- JANTAR- ESTUDAR- PASSEAR- TER UM LAZER- DESCANSAR

OBSERVE O REGISTRO DA SUA ROTINA DIÁRIA E RESPONDA:
QUANTAS HORAS VOCÊ DORME POR DIA? E EM UMA SEMANA?
QUANTAS HORAS VOCÊ ESTUDA POR DIA?
QUAL É A TAREFA/ COMPROMISSO EM QUE VOCÊ UTILIZA MAIS TEMPO NA SUA ROTINA?

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

TOP 3 PRIORIDADES
★ _____
★ _____
★ _____

LEMBRETES

➤ ATIVIDADE PÁGINA 8

PENSE EM TODAS AS TAREFAS QUE VOCÊ FAZ DURANTE AS 24 HORAS DO SEU DIA.

LEIA COM ATENÇÃO AS PALAVRAS DO QUADRO E AS UTILIZE PARA PREENCHER A SUA ROTINA DIÁRIA. VOCÊ PODE ESCREVER OUTRAS PALAVRAS SE FOR NECESSÁRIO.

RESPONDA COM ATENÇÃO SOBRE QUANTAS HORAS VOCÊ DORME POR DIA, QUANTAS HORAS VOCÊ ESTUDA E QUAL ATIVIDADE UTILIZA MAIS TEMPO NA SUA ROTINA.

★ PRATIQUE UM POUCO MAIS

VOCÊ PERCEBEU QUANTAS TAREFAS VOCÊ FAZ DURANTE UM DIA?

SE VOCÊ QUISER ORGANIZAR MAIS O SEU TEMPO, SEMPRE PLANEJE A SUA ROTINA.

ESCOLHA UM DIA DA SEMANA E REGISTRE TODOS OS SEUS COMPROMISSOS E TAREFAS DA SEMANA, ASSIM VOCÊ NÃO IRÁ ESQUECER DE NADA E APROVEITARÁ MAIS O SEU TEMPO.

SE VOCÊ FIZESSE CAMINHADAS DE 2 HORAS POR DIA, QUANTAS HORAS VOCÊ TERIA CAMINHADO EM 15 DIAS?

ANALISE A SUA ROTINA E REFLITA SOBRE A NECESSIDADE DE RESERVAR MOMENTOS DE AUTOCUIDADO DO CORPO E DA MENTE:

- > ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL;
- > ATIVIDADE FÍSICA;
- > LAZER.

O BANCO DE PALAVRAS ABAIXO REFERE-SE A DICAS DE AUTOCUIDADO. ENCONTRE NO CAÇA PALAVRAS.

RELAXAMENTO CAMINHADA SONO ADEQUADO NUTRIÇÃO HIDRATAÇÃO LAZER MOVIMENTO

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



> ATIVIDADE PÁGINA 9

RESOLVA A SITUAÇÃO PROBLEMA E REGISTRE EM SEU CADERNO COMO PENSOU PARA RESOLVÊ-LA. EM SEGUIDA, COMPARTILHE SEU RACIOCÍNIO COM SEUS COLEGAS E PROFESSOR. E PERCEBA SE VOCÊ PENSOU DA MESMA FORMA QUE ELES.

EM SEGUIDA, ESCREVA EM SEU CADERNO O QUE VOCÊ PRÁTICA OU GOSTARIA DE PRATICAR COMO AUTOCUIDADO.

PARA FINALIZAR A ATIVIDADE, PROCURE NO CAÇA PALAVRAS ALGUNS AUTOCUIDADOS QUE PODEMOS PRATICAR.

DESCUBRA, A SEGUIR, QUAIS SÃO OS DITADOS POPULARES SOBRE PERSISTÊNCIA E PACIÊNCIA. SEPARE AS PALAVRAS ADEQUADAMENTE.



ÁGUAMOLEEMPEDRADURA
TANTOBATEATÉQUEFURA



APRESSAÉINIMIGADAPERFEIÇÃO

--	--

> ATIVIDADE PÁGINA 10

OS DOIS DITADOS POPULARES FORAM ESCRITOS SEM A SEPARAÇÃO DAS PALAVRAS. REESCREVA-OS DE FORMA CORRETA.