



UME \_\_\_\_\_

NOME \_\_\_\_\_

Nº \_\_\_\_\_ TURMA \_\_\_\_\_ PROFESSOR(A) \_\_\_\_\_

# COMO ACESSAR O PORTAL EDUCA.SANTOS

**DIGITE EM SEU NAVEGADOR**  
<https://www.santos.sp.gov.br/?q=hotsite/educa-santos>

**AO CLICAR SERÁ DIRECIONADO PARA ESSA PÁGINA**

**CLIQUE EM EJA CICLO I**

**NESE ESPAÇO ENCONTRARÁ ATIVIDADES NO FORMATO "E-BOOK"**

**TRÊS E-BOOKS COM MUITAS ATIVIDADES**

- ATIVIDADE 1
- ATIVIDADE 2
- ATIVIDADE 3

**E-BOOK**

**APROVEITE O MATERIAL**

**SUGESTÕES DE ATIVIDADES**

**FALE CONOSCO**

## QUERIDOS ALUNOS,

NA NOSSA VIDA, TEMOS DE FAZER ESCOLHAS. QUE TAL FOCAR AGORA NA ESCOLHA MAIS IMPORTANTE: VOCÊ!

NESTE MOMENTO DE DESAFIOS E TANTAS EMOÇÕES, QUEREMOS GARANTIR O SEU DIREITO DE ESTUDAR E APRENDER. VAMOS CRIAR UMA ROTINA DE ESTUDOS?

A IDEIA É ORGANIZAR O SEU DIA, SEM DEIXAR DE REFLETIR SOBRE O QUE FOI APRENDIDO. PARA ISSO, VOCÊ ESTÁ RECEBENDO ALGUMAS SUGESTÕES DE TAREFAS A SEREM REALIZADAS NO PRÓPRIO MATERIAL.

CONTAMOS COM SUA DEDICAÇÃO E EMPENHO.

APROVEITE CADA PÁGINA DESENVOLVIDA COM MUITO CARINHO E CUIDADO.

ABRAÇOS.

EQUIPE SEJA

## SUGESTÃO PARA ORGANIZAÇÃO DA ROTINA DE ESTUDO

<b>TODOS OS DIAS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• LEIA</li><li>• REALIZE UMA DAS ATIVIDADES IMPRESSAS</li><li>• REALIZE UMA DAS ATIVIDADES DISPONÍVEIS NO PORTAL EDUCA.SANTOS <a href="https://www.santos.sp.gov.br/?q=hotsite/educa-santos">https://www.santos.sp.gov.br/?q=hotsite/educa-santos</a></li></ul>
<b>2 VEZES POR SEMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA</li><li>• LEIA PARA ALGUÉM</li></ul>
<b>1 VEZ POR SEMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• VISITE MUSEUS E OUTROS LOCAIS, VIRTUALMENTE, PELO LINK EM: <a href="https://www.santos.sp.gov.br/?q=basic-page/leitura-de-imagens">https://www.santos.sp.gov.br/?q=basic-page/leitura-de-imagens</a></li><li>• FAÇA ALGO NOVO, REALIZE UMA EXPERIÊNCIA E COMPARTILHE.</li></ul>

### ATENÇÃO!

OBSERVE AS INFORMAÇÕES DA CAPA E ACESSE  
ALGUMAS ATIVIDADES COMPLEMENTARES.

## VOCÊ REALMENTE SABE O QUE É A COVID-19?

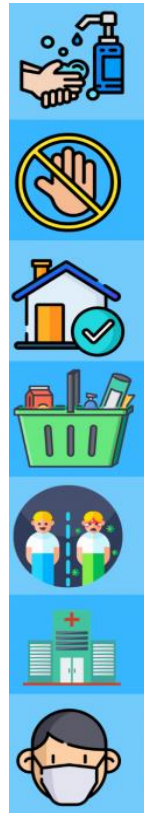
VOCÊ JÁ SABE COMO  
PREVENIR A TRANSMISSÃO  
DO COVID-19?

COVID 19 É UMA DOENÇA CAUSADA PELO CORONAVÍRUS **SARS-COV-2**. APRESENTA UM QUADRO CLÍNICO QUE VARIA DE INFECÇÕES ASSINTOMÁTICAS A QUADROS RESPIRATÓRIOS GRAVES.

SEGUNDO O MINISTÉRIO DA SAÚDE, “CERCA DE 20% DOS CASOS PODEM REQUERER ATENDIMENTO HOSPITALAR POR APRESENTAREM DIFICULDADE RESPIRATÓRIA E DESSES CASOS APROXIMADAMENTE 5% PODEM NECESSITAR DE SUPORTE PARA O TRATAMENTO DE INSUFICIÊNCIA RESPIRATÓRIA”.

(FONTE: [HTTPS://CORONAVIRUS.SAUDE.GOV.BR/SOBRE-A-DOENCA#O-QUE-E-COVID](https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid))

 RELACIONE AS IMAGENS ÀS DICAS PARA PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO CORONAVÍRUS.



**EVITE TOCAR AS  
MÃOS, O NARIZ  
E OS OLHOS**

**EVITE CONTATO,  
COMO APERTO DE  
MÃO E ABRAÇOS**

**EVITE SAIR DE CASA E  
FAÇA HOME OFFICE  
SE POSSÍVEL**

**USE MÁSCARAS**

**SE TIVER SINTOMAS,  
PROCURE AJUDA  
MÉDICA**

**COMPRE APENAS O  
NECESSÁRIO, SEM  
PÂNICO**

**LAVE AS MÃOS COM  
FREQUÊNCIA, COM  
SABÃO OU  
ÁLCOOL GEL**

ESTAMOS NOS  
PREVENINDO CONTRA O  
COVID-19, MAS VAMOS  
"ESPALHAR" O VÍRUS DA  
SOLIDARIEDADE E DO  
AMOR.

UMA MANEIRA DE ESPALHAR A SOLIDARIEDADE É FAZER UMA  
AÇÃO COMO ESSA QUE ESTÁ RODANDO O MUNDO.  
ACOMPANHE O BILHETE.

### AOS VIZINHOS!

Tendo em conta a situação complicada  
que todos vivemos, aos vizinhos que,  
pela idade, ou complicações de saúde,  
estejam neste momento com receio de  
se deslocarem à rua, disponibilizo-me  
para ajudar com coisas simples como  
ir ao supermercado ou à farmácia,  
ou outra necessidade que considerem  
mesmo importante.

Ninguém é uma ilha.

Atenciosamente,  
Inês, a vizinha do 2º D

### AOS VIZINHOS!

TENDO EM CONTA A SITUAÇÃO COMPLICADA QUE  
TODOS VIVEMOS, AOS VIZINHOS QUE, PELA IDADE,  
OU COMPLICAÇÕES DE SAÚDE, ESTEJAM NESTE  
MOMENTO COM RECEIO DE SE COLOCAREM À RUA,  
DISPONIBILIZO-ME PARA AJUDAR COM COISAS  
SIMPLES COMO IR AO SUPERMERCADO OU À  
FARMÁCIA, OU OUTRA NECESSIDADE QUE  
CONSIDEREM MESMO IMPORTANTE.

NINGUÉM É UMA ILHA.

ATENCIOSAMENTE,

INÊS, A VIZINHA DO 2º D

NO BILHETE, UMA VIZINHA OFERECEU AJUDA E DISSE QUE "NINGUÉM É UMA ILHA". SE  
NÃO SOMOS UMA ILHA PORQUE NÃO ESTAMOS SOZINHOS, PODEMOS AGRADECER ÀS  
PESSOAS QUE NOS AJUDAM.



QUE MENSAGEM DE AGRADECIMENTO VOCÊ ENVIARIA?

OBSERVE ALGUMAS PALAVRAS QUE SÃO COMO "VÍRUS DO BEM":



💡 SELECIONE OS "VÍRUS DO BEM" QUE VOCÊ ESPALHARIA E GUARDE NO SEU POTE.



💡💡 UMA COISA IMPORTANTE NESSA PANDEMIA É NÃO ESPALHAR FAKE NEWS (FALSAS NOTÍCIAS). COMPLETE A FRASE E COMPARTILHE INFORMAÇÕES CORRETAS. OBSERVE A IMAGEM PARA OBTER ESSES DADOS.

#### SOBREVIDA DO SARS-COV-2 (COVID-19)



O CORONAVÍRUS É MENOS RESISTENTE NO \_\_\_\_\_ E PODE RESISTIR ATÉ 1 DIA NO \_\_\_\_\_ E PERMANECER ATÉ \_\_\_\_\_ HORAS NO AÇO INOXIDÁVEL.

EM ÉPOCA DE PANDEMIA, PRECISAMOS TER MAIS CUIDADOS COM A HIGIENE, E A ÁGUA PRECISA SER AINDA MAIS VALORIZADA.

## ÁGUA, SE CUIDAR, VAI TE SALVAR!



VOCÊ UTILIZA ÁGUA EM QUAIS SITUAÇÕES DURANTE O DIA?

---



JÁ PENSOU EM QUANTAS PESSOAS TRABALHAM PARA QUE A ÁGUA CHEGUE À SUA CASA?

---

## VOCÊ SABIA...

QUE, DE ACORDO COM A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), PARA UMA PESSOA VIVER DIARIAMENTE COM O ÍNDICE RECOMENDADO DE HIGIENE E BEM-ESTAR, ELA PRECISA DE 50 LITROS DE ÁGUA POR DIA?

País	Consumo per capita (litros/dia para cada habitante)
Estados Unidos	575
Itália	385
México	365
Noruega	300
Alemanha	195
Brasil	185
Índia	135
China	85
Gana	35
Etiópia/Haiti	15

## VAMOS TESTAR NOSSOS CONHECIMENTOS?



QUAIS PAÍSES CONSOMEM MENOS DO QUE A MÉDIA RECOMENDADA PELA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS)?

( ) GANA, ETIÓPIA E HAITI.

( ) CHINA E GANA.

( ) BRASIL E GANA.



QUE LUGAR CONSUME 6 VEZES MAIS DO QUE A MÉDIA IDEAL DE CONSUMO QUE É DE 50 LITROS?

( ) ITÁLIA.

( ) BRASIL.

( ) NORUEGA.



O BRASIL PRECISARIA DIMINUIR QUANTOS LITROS DE ÁGUA POR DIA PARA OBTER A MÉDIA IDEAL DE CONSUMO?

( ) 115 LITROS.

( ) 135 LITROS.

( ) 155 LITROS.



PEDRO ESQUECEU A TORNEIRA DO TANQUE ABERTA POR UMA HORA (60 MINUTOS). PREOCUPADO COM O CONSUMO DE ÁGUA, ELE FEZ O CÁLCULO DE QUANTO GASTOU COM ESSE ESQUECIMENTO. JÁ QUE **60 SEGUNDOS (1 MINUTO)** COM A TORNEIRA ABERTA EQUIVALEM A 20 LITROS, QUANTO SERÁ QUE ELE DESPERDIÇOU DE ÁGUA?



A TABELA ABAIXO TRAZ O CONSUMO DE ÁGUA DIÁRIO DE ANA. UTILIZE AS INFORMAÇÕES PARA CALCULAR QUANTO ELA GASTA AO FINAL DO DIA.

AÇÃO	CONSUMO	FREQUÊNCIA	TOTAL
BANHO	270 LITROS	2 VEZES AO DIA	
ESCOVAÇÃO SEM FECHAR A TORNEIRA	15 LITROS	3 VEZES AO DIA	
LAVAR AS MÃOS	20 SEGUNDOS	10 VEZES AO DIA	



CONSIDERANDO QUE O CONSUMO POR ESCOVAÇÃO, COM A TORNEIRA FECHADA, É DE 10 LITROS, QUANTO ANA ECONOMIZARIA AO FINAL DO DIA SE NÃO DEIXASSE A TORNEIRA ABERTA ENQUANTO FAZ SUAS ESCOVAÇÕES?



LAVAR AS MÃOS POR 20 SEGUNDOS COM ÁGUA E SABÃO É UMA ATITUDE DE PREVENÇÃO CONTRA A COVID 19. LAVAR AS MÃOS 3 VEZES EQUIVALE A:

( ) 3 MINUTOS. ( ) 1 MINUTO.( ) 2 MINUTOS.

### CORONAVÍRUS: ÁGUA OU ÁLCOOL

JÁ SABEMOS QUE O IDEAL MESMO É LAVAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO. E QUANTO AO ÁLCOOL, É IMPORTANTE SABER A DIFERENÇA ENTRE O ÁLCOOL QUE GERALMENTE UTILIZAMOS EM CASA E O ÁLCOOL EM GEL?



PARA DESCOBRIR A INFORMAÇÃO DO MINISTÉRIO DA SAÚDE, COMPLETE O TEXTO COM AS PALAVRAS ABAIXO.

SABÃO - ÁLCOOL - ORGANISMO - SAÚDE



#### INFORME:

DE ACORDO COM O MINISTÉRIO DA \_\_\_\_\_, A LAVAGEM DAS MÃOS COM ÁGUA E \_\_\_\_\_ OU O USO DO \_\_\_\_\_ 70% É ESSENCIAL PARA DESTRUIR A CAMADA DE GORDURA DO VÍRUS, IMPEDINDO QUE ELE ENTRE EM NOSSO \_\_\_\_\_.



## CUIDADO! ÁLCOOL EM GEL PODE SER FALSIFICADO.

💡 IMAGINE QUE VOCÊ É JORNALISTA E IRÁ CRIAR UMA LEGENDA PARA ESTA IMAGEM. LEMBRE-SE DE QUE A NOTÍCIA É UMA DENÚNCIA.



---

"ESPERANÇA NO AMANHÃ, E NO AGORA TAMBÉM. TENHA PRESSA! É URGENTE! NÃO ESPERE POR NINGUÉM, NÃO ADIANTA ESPERANÇA SE VOCÊ NÃO FAZ O BEM. TRANSFORME SUA ESPERANÇA EM ALGO QUE NÃO ESPERA." (BRÁULIO BESSA)

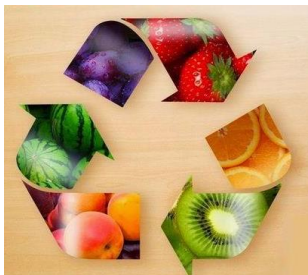
**O VÍRUS DA SOLIDARIEDADE CONTINUA SE ESPALHANDO...**

**MURAL DE BOAS NOTÍCIAS!**

💡 QUE TÍTULO VOCÊ DARIA PARA ESTA IMAGEM?



JÁ CONHECEMOS UM POUCO A COVID-19 E OS CUIDADOS NECESSÁRIOS PARA EVITARMOS A CONTAMINAÇÃO.



### MAS, VAMOS CUIDAR DA NOSSA ALIMENTAÇÃO?


VOCÊ SABE A DIFERENÇA ENTRE **APROVEITAMENTO INTEGRAL** E **REAPROVEITAMENTO** DE ALIMENTOS?

SABE AQUELA SOBRA DE ARROZ QUE VIROU UM DELICIOSO BOLINHO PARA O CAFÉ DA TARDE? VOCÊ **REAPROVEITOU** UM ALIMENTO.

AGORA, LEMBRA AQUELE BOLO DE CASCA DE BANANA QUE SUA FAMÍLIA ADOROU? VOCÊ FEZ O **APROVEITAMENTO INTEGRAL** DO ALIMENTO. UTILIZOU CASCAS QUE, GERALMENTE, VÃO PARA O LIXO.

### CONFIRA ALGUMAS DICAS:



 VAMOS CONHECER A CULINÁRIA SUSTENTÁVEL QUE APROVEITA TODAS AS PARTES DO ALIMENTO, INCLUSIVE O QUE GERALMENTE É DESCARTADO. ENCONTRE, NO DIAGRAMA, O NOME DESTAS PARTES QUE SÃO DESCARTADAS.

CAULE	TALOS	FOLHAS SEMENTES
-------	-------	-----------------

D	A	M	A	S	F	E	R	I	N	T	O
S	A	T	A	L	O	S	L	A	R	E	I
P	R	A	T	I	L	E	U	L	O	P	S
F	O	L	H	A	S	M	A	C	A	D	U
R	E	T	U	K	L	C	A	U	L	E	L
S	A	S	E	M	E	N	T	E	S	O	T

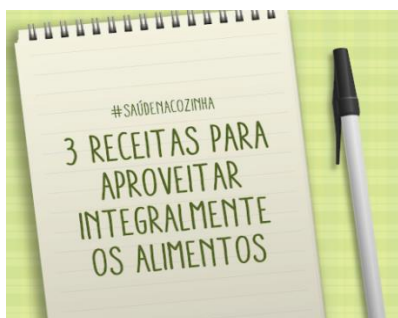


AJUDE A ESCREVER ALGUMAS DICAS SOBRE ALIMENTAÇÃO:

**DICA 1** - APROVEITAR AS \_\_\_\_\_ DE \_\_\_\_\_ AJUDA A DIMINUIR A QUANTIDADE DE LIXO \_\_\_\_\_ QUE DESCARTAMOS.

**DICA 2** - COM AS \_\_\_\_\_ DA BETERRABA PODEMOS FAZER UMA \_\_\_\_\_ DELICIOSA.

**DICA 3** - REAPROVEITAR A \_\_\_\_\_ DE ARROZ PERMITE QUE VOCÊ SABOREIE UM DELICIOSO BOLINHO NO LANCHE DA TARDE.



VAMOS CONHECER A CULINÁRIA SUSTENTÁVEL QUE APROVEITA TODAS AS PARTES DO ALIMENTO, INCLUSIVE O QUE GERALMENTE É DESCARTADO COMO CAULE, TALOS, FOLHAS E SEMENTES.

## **DOCE COM CASCA DE BANANA**

### **INGREDIENTES**

02 XÍCARAS DE CASCA DE BANANA MADURA  
04 CLARAS EM NEVE  
03 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO  
02 COLHERES DE FERMENTO EM PÓ  
04 GEMAS  
02 XÍCARAS E MEIA DE AÇÚCAR  
05 COLHERES RASAS DE MARGARINA  
CANELA EM PÓ PARA POLVILHAR

### **MODO DE PREPARO**

BATA NO LIQUIDIFICADOR AS CASCAS DE BANANA COM MEIA XÍCARA DE ÁGUA. RESERVE.NA BATEDEIRA, COLOQUE A MARGARINA, A GEMA E O AÇÚCAR, BATENDO ATÉ FICAREM HOMOGÊNEOS. MISTURE AS CASCAS DE BANANA BATIDAS, A FARINHA E O FERMENTO.POR ÚLTIMO, AS CLARAS EM NEVE, POLVILHANDO COM A CANELA ANTES DE IR AO FORNO.LEVE A FORMA UNTADA AO FORNO E ASSE DURANTE 30 OU 35 MINUTOS.

### **AGORA É COM VOCÊ!**



ESSE TEXTO É

- A) UM ANÚNCIO.
- B) UM CARDÁPIO.
- C) UMA LISTA.
- D) UMA RECEITA.



ESSE TEXTO SERVE PARA

- A) DIVULGAR COMIDAS CASEIRAS.
- B) ENSINAR A FAZER UMA COMIDA.
- C) INFORMAR SOBRE UM ALIMENTO.
- D) LISTAR PRODUTOS PARA COMPRA.

### **SUCO DE CASCA DE ABACAXI COM HORTELÃ**

#### **INGREDIENTES**

4 XÍCARAS DE CHÁ DE CASCA DE ABACAXI  
6 XÍCARAS DE CHÁ DE ÁGUA  
4 COLHERES DE SOPA DE HORTELÃ  
1 LIMÃO  
5 COLHERES DE AÇÚCAR

#### **MODO DE PREPARO.**

BATA NO LIQUIDIFICADOR AS CASCAS DE ABACAXI COM A ÁGUA E A HORTELÃ. COE, ACRESCENTE O SUCO DE LIMÃO E O AÇÚCAR. SIRVA GELADO. DICA: UTILIZE AS CASCAS DE ABACAXI BATIDAS E COADAS PARA FAZER UM DOCE.



DESAFIO: PARA REALIZAR ESTA RECEITA, DESEMBARALHE O MODO DE PREPARO.

### **GELEIA DE BETERRABA COM BANANA**

#### **INGREDIENTES**

2 XÍCARAS DE CHÁ DE BETERRABA PICADA  
2 XÍCARAS DE CHÁ DE BANANA COM CASCA PICADA  
2 XÍCARAS DE CHÁ DE ÁGUA,  
2 XÍCARAS DE CHÁ DE AÇÚCAR

#### **MODO DE PREPARO**

LEVE AO FOGO PARA APURAR ATÉ O PONTO DE GELEIA.

ACRESCENTE O AÇÚCAR.

BATA NO LIQUIDIFICADOR A BETERRABA, A BANANA E A ÁGUA.

COLOQUE EM UMA PANELA.

---

---

---

---

---

---

---

---

💡 QUAIS INGREDIENTES SÃO MEDIDOS EM XÍCARAS?

---

💡 QUAIS INGREDIENTES SÃO MEDIDOS EM COLHERES?

---

💡💡 VOCÊ COSTUMA UTILIZAR AS PARTES QUE GERALMENTE SÃO DESCARTADAS? QUAIS?

---

---

💡💡💡 IMAGINE QUE VOCÊ QUER FAZER UM BOLO DE CASCA DE BANANA MENOR, MAS NÃO TEM A RECEITA COM A QUANTIDADE REDUZIDA DE INGREDIENTES. O QUE VOCÊ PRECISA FAZER?

- DIMINUIR AS QUANTIDADES DOS INGREDIENTES.
- ACRESCENTAR MAIS CASCAS DE BANANAS E MANTER A QUANTIDADE DE INGREDIENTES.
- DIMINUIR A QUANTIDADE DE CASCAS DE BANANAS E AUMENTAR A QUANTIDADE DE TRIGO.

### FIQUE SABENDO...

- O BRASIL É O 4º PRODUTOR MUNDIAL DE ALIMENTOS.
- NOSSO PAÍS DESPERDIÇA, APROXIMADAMENTE, 20% DE TUDO O QUE COMPRAMOS, PORQUE DESCONHECEMOS AS POTENCIALIDADES DE CADA ALIMENTO.
- AS FOLHAS DA CENOURA E DA BETERRABA, COMPRADAS EM FEIRAS LIVRES, SÃO DESCARTADAS, MAS SÃO EXCELENTES FONTES DE NUTRIENTES E VITAMINAS QUE AJUDAM NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS.



## CONFIRA ALGUNS ALIMENTOS E SUAS VITAMINAS...

VITAMINA	EXEMPLO DE FUNÇÃO	FONTE
VITAMINA A	BOM FUNCIONAMENTO DA VISÃO	GEMA DE OVO, FÍGADO BOVINO, ABÓBORA
VITAMINA DO COMPLEXO B	FUNCIONAMENTO DO SISTEMA NERVOSO, METABOLISMO DOS NUTRIENTES E PRODUÇÃO DE CÉLULAS DO SANGUE (HEMÁCIAS)	CARNES EM GERAL, CEREIAIS INTEGRAIS, FÍGADO, BRÓCOLIS, COUVE, ESPINAFRE, BATATAS, HORTALIÇAS, ABACATE E OUTRAS HORTALIÇAS E FRUTAS
VITAMINA C	PROTEÇÃO E RESISTÊNCIA A DOENÇAS	LARANJA, LIMÃO, ACEROLA, CAJU
VITAMINA D	FORMAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE OSSOS E DENTES	LEITE INTEGRAL, MANTEIGA, GEMA DE OVO
VITAMINA E	PROTEÇÃO E FORMAÇÃO DE CÉLULAS	CARNES, AMENDOIM, NOZES
VITAMINA K	POSSIBILITA A CICATRIZAÇÃO DE FERIMENTOS	FÍGADO, BRÓCOLIS, COUVE, ESPINAFRE, OVOS

OBSERVANDO A TABELA, RESPONDA ÀS QUESTÕES.



UMA PESSOA QUE ESTÁ COM FALTA DE VITAMINA D, ALÉM DE PRECISAR GARANTIR A EXPOSIÇÃO SEGURA AO SOL, DEVERIA CONSUMIR ALIMENTOS RICOS NESTA VITAMINA. O QUE ELA DEVERIA INCLUIR NO SEU CARDÁPIO?

---

---

---



SEGUNDO A TABELA, UMA PESSOA QUE CONSOME ALIMENTOS RICOS EM VITAMINA C TERÁ QUAIS VANTAGENS PARA O ORGANISMO?

---

---

---



COMPARTILHE UMA RECEITA DE FAMÍLIA.



### VOCÊ SABE O QUE SÃO ALIMENTOS ORGÂNICOS?

ALIMENTOS ORGÂNICOS SÃO AQUELES ALIMENTOS CULTIVADOS DE MANEIRA SUSTENTÁVEL PELA AGRICULTURA BIOLÓGICA (OU ORGÂNICA), SEM AGROTÓXICOS, ADUBOS QUÍMICOS, ADITIVOS SINTÉTICOS, ANTIBIÓTICOS OU HORMÔNIOS.



PROCURE, NA TABELA, ALIMENTOS QUE PODEM TER ORIGEM ORGÂNICA.

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

VOCÊ RECEBEU VÁRIAS DICAS DE APROVEITAMENTO INTEGRAL E REAPROVEITAMENTO, MAS LEMBRE-SE DE HIGIENIZAR OS ALIMENTOS.

➤ O que fazer para tornar a água segura para o preparo das refeições, caso a água não seja potável?

- Ferver.
- Filtrar.
- Desinfetar – 2 a 5 gotas de hipoclorito de sódio a cada 1 L de água para beber, ou 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio (água sanitária) para 1 L de água para higienizar frutas e hortaliças.



SE PARA HIGIENIZAR CORRETAMENTE FRUTAS E HORTALIÇAS DEVEMOS COLOCAR 1 COLHER DE ÁGUA SANITÁRIA EM 1 LITRO DE ÁGUA, QUANTAS COLHERES DE ÁGUA SANITÁRIA PRECISAREMOS UTILIZAR EM 5.000 ML?



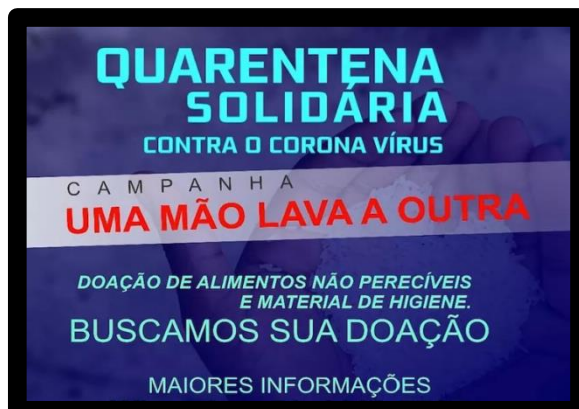
**MÃO NA MASSA!**



AGORA COLOQUE A MÃO NA MASSA E EXPERIMENTE FAZER UMA DAS RECEITAS. LEMBRE-SE DE ANOTAR SUAS EXPERIÊNCIAS COM APROVEITAMENTO INTEGRAL OU REAPROVEITAMENTO DE ALIMENTOS.

**MURAL DE BOAS NOTÍCIAS!**

**ALGUMAS PESSOAS ESTÃO DISTRIBUINDO ALIMENTOS E MUITO AMOR.**







VOCÊ CONHECE ALGUÉM QUE ESTEJA CONTRIBUINDO NESTE MOMENTO DE ISOLAMENTO SOCIAL? O QUE A PESSOA ESTÁ FAZENDO?

---



---



AO OLHAR AS IMAGENS DO MURAL DE BOAS NOTÍCIAS, O QUE VOCÊ SENTE?

---

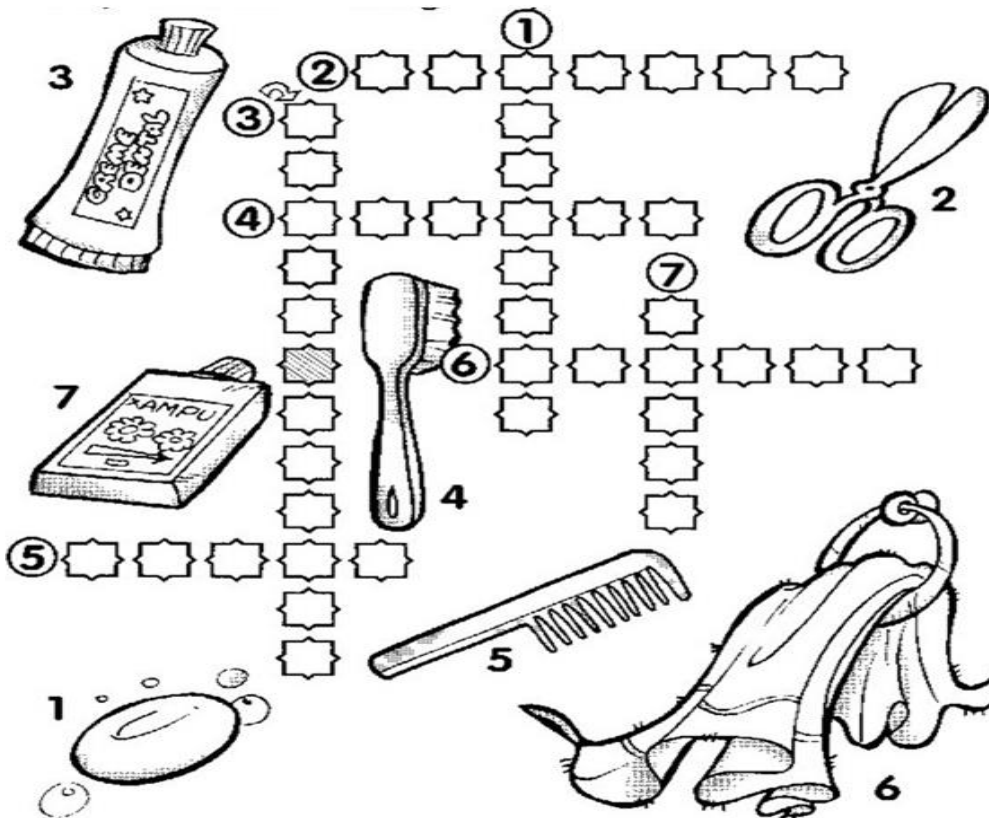


SE VOCÊ FOSSE RESUMIR EM UMA PALAVRA O QUE SENTE, QUE PALAVRA SERIA?

---



NO MURAL DE BOAS NOTÍCIAS, A CAMPANHA “UMA MÃO LAVA A OUTRA” PEDE DOAÇÕES DE ALIMENTOS E MATERIAL DE HIGIENE. PREENCHA A CRUZADINHA COM OS NOMES DE ALGUNS MATERIAIS DE HIGIENE.



- |          |
|----------|
| ESCOVA   |
| CREME    |
| DENTAL   |
| XAMPU    |
| SABONETE |
| PENTE    |
| TESOURA  |
| TOALHA   |



**VOCÊ SABIA QUE O EMPREENDEDORISMO PODE – E DEVE – SER TRABALHADO NA ESCOLA?**

EMPREENDER É PÔR ALGO EM PRÁTICA. **SER EMPREENDEDOR**, EM GERAL, É ENCONTRAR SOLUÇÕES INOVADORAS PARA OS PROBLEMAS E APLICAR IDEIAS QUE TRAZEM BENEFÍCIOS PARA EMPRESAS E A SOCIEDADE COMO UM TODO.

**EMPREENDER NÃO É DAR OUVIDOS PARA O QUE AS PESSOAS DIZEM, É OUVIR O QUE VOCÊ TEM A DIZER PARA AS PESSOAS.**

**CONHEÇA ALGUMAS HISTÓRIAS EMOCIONANTES...**

**NEGÓCIO SOCIAL**

## **“Eu sou sócio dos moradores da favela”**

Celso Athayde, fundador do Favela Holding, conta como ajuda empreendedores da periferia

NASCIDO E CRIADO NAS FAVELAS DO RIO DE JANEIRO, ATHAYDE É UM GRANDE EXEMPLO DE QUEM CONSEGUIU SUPERAR BARREIRAS ATÉ SE TORNAR UM EMPRESÁRIO. FILHO DE PAIS ALCOÓLATRAS, ELE FOI MORAR NA RUA COM O IRMÃO E COM A MÃE, APÓS UMA BRIGA EM CASA. AOS 12, FOI PARA UM ABRIGO, DO QUAL SAIU AOS 14 PARA VOLTAR A VIVER NA FAVELA.

JÁ ADULTO, ATHAYDE SE ENVOLVEU NO MUNDO DO RAP E PASSOU A TER CONSCIÊNCIA DA FALTA DE OPORTUNIDADE PARA PESSOAS QUE, ASSIM COMO ELE, VIVIAM NA FAVELA. FOI ENTÃO QUE ELE CRIOU A **CUFA**, CENTRAL ÚNICA DAS FAVELAS, UMA ORGANIZAÇÃO QUE PROMOVE ATIVIDADES DENTRO DA FAVELA, COMO A COMPETIÇÃO DE FUTEBOL TAÇA DAS FAVELAS E O CINECUFA – FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINEMA COM O OBJETIVO DE DIFUNDIR AS PRODUÇÕES DOS CINEASTAS DE FAVELAS DO MUNDO INTEIRO.

ELE ENXERGOU A NECESSIDADE DE TAMBÉM CRIAR EMPRESAS PARA ESTIMULAR O EMPREENDEDORISMO. ENTRE ELAS ESTÃO “FAVELA DISTRIBUIÇÕES”, QUE DISTRIBUI NAS MAIORES FAVELAS DO PAÍS PRODUTOS DE EMPRESAS COMO P&G E NATURA, E A “**FAVELA VAI VOANDO**”, QUE VENDE PASSAGENS AÉREAS MAIS BARATAS.



APÓS CONHECER A HISTÓRIA DO ATHAYDE, PODEMOS PENSAR EM NOSSA PRÓPRIA COMUNIDADE. QUE TAL CRIARMOS UM CARDÁPIO COMUNITÁRIO? PENSE NO COMÉRCIO DE SUA COMUNIDADE E PREENCHA A TABELA ABAIXO:

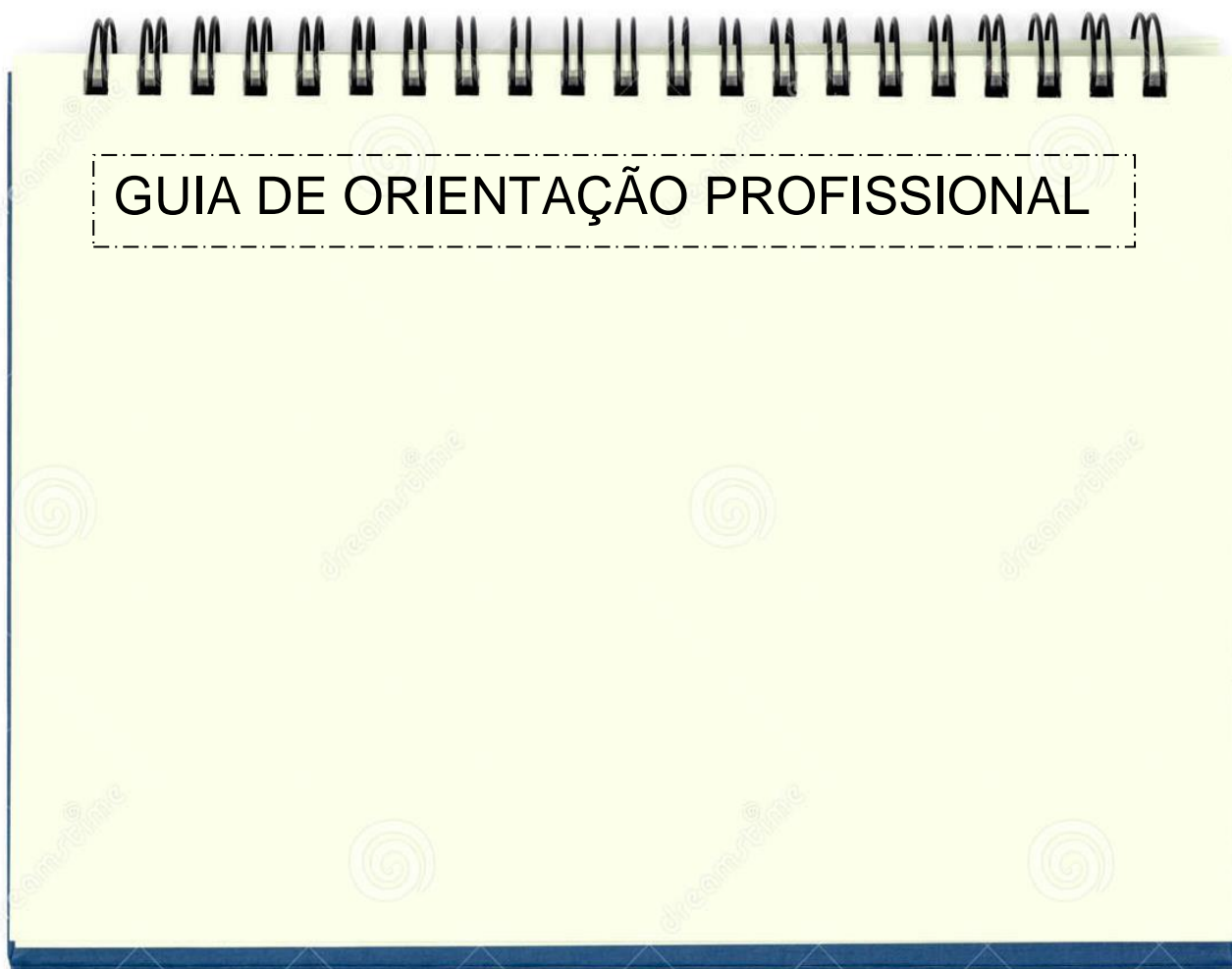
NOME DOS ESTABELECIMENTOS	O QUE VENDEM



VAMOS PENSAR EM EMPREENDER? O QUE AINDA NÃO EXISTE EM SUA COMUNIDADE E PRECISA SER OFERECIDO? QUAL PRODUTO OU SERVIÇO?



SE ELABORÁSSEMOS UM “GUIA DE ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL”, QUAIS ATITUDES VOCÊ CONSIDERARIA PREJUDICIAIS AO BOM CONVÍVIO ENTRE COLEGAS NO AMBIENTE DE TRABALHO?



**VAMOS RESOLVER POSSÍVEIS PROBLEMAS NOS ESTABELECIMENTOS COMERCIAIS DE SUA CIDADE.**



IMAGINE QUE NA FARMÁCIA DO SEU BAIRRO HÁ UMA FUNCIONÁRIA QUE PESA OS COMPRIMIDOS. QUAL É A UNIDADE DE MEDIDA MAIS ADEQUADA PARA REGISTRAR OS RESULTADOS DE SUAS MEDIÇÕES?

- A) QUILOMETRO.
- B) QUILOGRAMA.
- C) MILILITRO.
- D) MILIGRAMA.



DOIS FUNCIONÁRIOS TRABALHAM JUNTOS EM UMA LOJA DE ROUPAS. EM UM MÊS, A FUNCIONÁRIA VENDEU 48 BLUSAS E O FUNCIONÁRIO VENDEU 25. QUANTAS BLUSAS A FUNCIONÁRIA VENDEU A MAIS QUE O FUNCIONÁRIO NESSE MÊS?

- A) 23.
- B) 25.
- C) 48.
- D) 73.



SEU AMIGO DE INFÂNCIA COMEÇOU A TRABALHAR COM DELIVERY E FARÁ ENTREGAS. PARA ISSO, COMPROU UMA MOTOCICLETA FINANCIANDO O PAGAMENTO EM 36 MESES. EM QUANTOS ANOS SEU AMIGO FINANCIOU O PAGAMENTO DA MOTOCICLETA?

- A) 36.
- B) 12.
- C) 6.
- D) 3.

UMA VIZINHA SAIU PARA VENDER BRIGADEIROS QUE COMEÇOU A FAZER QUANDO PERDEU O EMPREGO. NO INÍCIO DO DIA, ELA VERIFICOU QUE NA CAIXINHA HAVIA AS CÉDULAS E MOEDAS ABAIXO.



QUANTO HAVIA NA CAIXINHA NO INÍCIO DESTE DIA?

- A) R\$ 24,00.
- B) R\$ 41,00.
- C) R\$ 46,00.
- D) R\$ 86,00.

VOCÊ JÁ PENSOU EM EMPREENDER?



O SEBRAE TEM UM PROGRAMA QUE ENSINA A EMPREENDER E AJUDA A DESCOBRIR TALENTOS.

E POR FALAR EM TALENTOS...



QUAIS HABILIDADES VOCÊ TEM? O QUE VOCÊ SABE FAZER BEM QUE PODERIA GERAR RENDA TRANSFORMANDO-SE EM PRESTAÇÃO DE SERVIÇO?

---

---



JÁ PENSAMOS EM SERVIÇOS E AGORA VAMOS PENSAR EM PRODUTOS. ESCOLHA UM PRODUTO PARA ANALISAR. QUAL PRODUTO VOCÊ ESCOLHERIA PARA ANALISAR? QUANTO CUSTA? O QUE É NECESSÁRIO PARA A PRODUÇÃO?

---

---

---

LEIA O TEXTO ABAIXO.

**5 dicas para pequenos negócios enfrentarem crise do coronavírus**

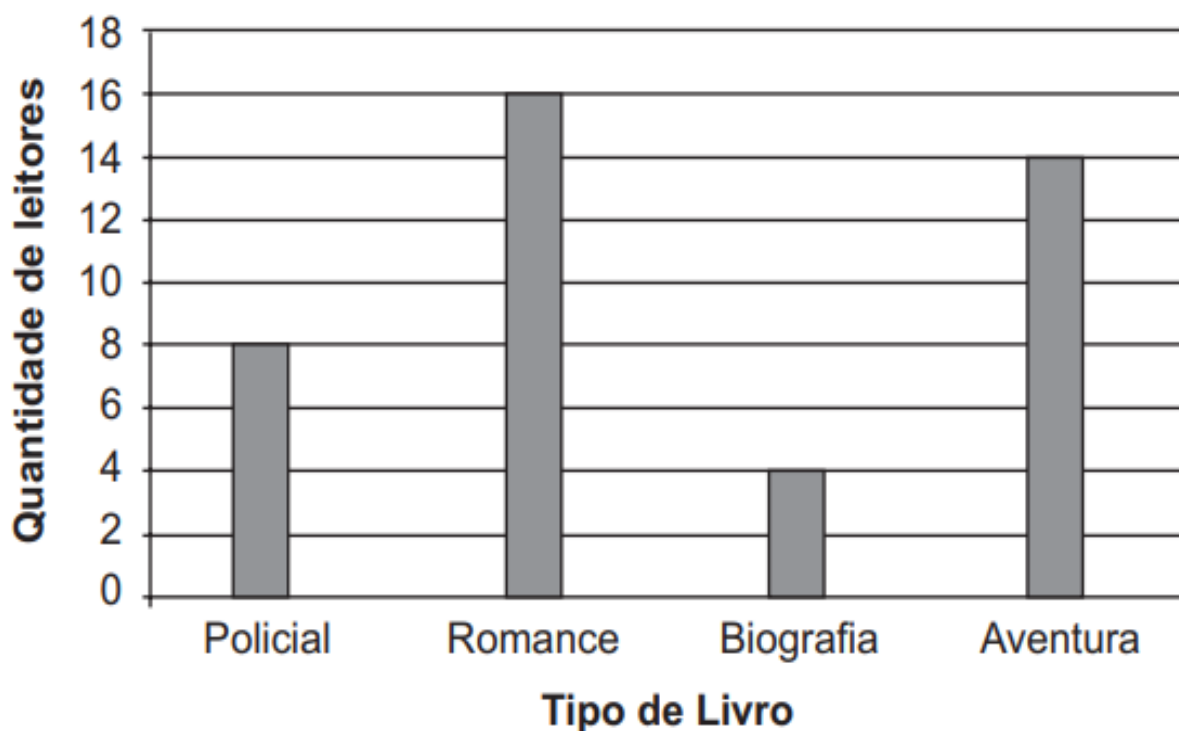
- 1º USO DE MÍDIA SOCIAIS
- 2º PLATAFORMAS DE VENDAS ON-LINE
- 3º APLICATIVOS DE DELIVERY
- 4º AVALIE SEUS CUSTOS
- 5º NEGOCIE COM SEUS FORNECEDORES



ESSE TEXTO FOI ESCRITO PARA

- A) VENDER UM PRODUTO.
- B) ENSINAR ALGO.
- C) CONTAR UMA HISTÓRIA.
- D) ANUNCIAR UM EVENTO.

UM PROFESSOR SELECIONOU 4 TIPOS DE LIVROS NA BIBLIOTECA. CADA ESTUDANTE ESCOLHEU UM TIPO DE LIVRO PARA LER DURANTE A PANDEMIA. OBSERVE NO GRÁFICO ABAIXO A QUANTIDADE DE LEITORES DE CADA TIPO DE LIVRO.



QUAL O LIVRO MENOS LIDO?

- A) POLICIAL.
- B) AVENTURA.
- C) BIOGRAFIA.
- D) ROMANCE.

DE ACORDO COM OS DADOS DESSE GRÁFICO, QUAL É A QUANTIDADE TOTAL DE LEITORES QUE LERAM LIVROS DE AVENTURA OU POLICIAL?

- A) 42.
- B) 22.
- C) 14.
- D) 8.



EMPRESAS E EMPRESÁRIOS DO BRASIL ESTÃO ENVOLVIDOS NUM ESFORÇO NACIONAL PARA ATRAVESSAR A CRISE DO CORONAVÍRUS. JÁ FORAM MAIS DE 800 TONELADAS DE ALIMENTOS, BEBIDAS E COMPLEMENTO NUTRICIONAL PARA LARES DE IDOSOS, ABRIGOS, COMUNIDADES POBRES E COOPERATIVAS DE CATADORES. E 1,5 MILHÃO DE OVOS DE PÁSCOA PARA HOSPITAIS E POPULAÇÕES VULNERÁVEIS.

ESSE É UM MOMENTO DE SE REINVENTAR, DE ENGAJAR, ONDE A LIDERANÇA VAI FAZER MUITA DIFERENÇA. JUNTOS SAIREMOS MAIS FORTES E MAIS CAPACITADOS PARA AJUDAR A CONSTRUIR UM PAÍS MAIS JUSTO.



COMPARTILHE AQUI AS AÇÕES SOLIDÁRIAS QUE VOCÊ TEM VISTO EM SEU BAIRRO.

---

---

