

|  |
|--|
| <b>Unidade escolar: EMEF CAIC – EMEF CAIO – EMEF NICOLAS TIAGO –<br/>EMEF MARLECIENE</b> |
| <b>Atividades EJA I</b>  |
| <b>Quinzena: 25/10 a 05/11</b>   |
| <b>Professoras: Sirlei – Carla – Zina - Leila</b>  |

1) LEITURA:

**10 BENEFÍCIOS DO PÊSSEGO PARA A SAÚDE**

Além de ter incríveis benefícios para a saúde e cultivado há séculos, o pêssego é amado por muitos por ser suculento e delicioso. Conheça aqui os seus principais benefícios para a saúde.

1. Protege a visão
2. Previne rugas
3. Substitui lanches processados
4. Controla o colesterol alto
5. Destrói os radicais livres
6. Reduz úlceras
7. Controla a pressão sanguínea
8. Elimina a anemia
9. Reduz a inflamação
10. Substitui o óleo de amêndoa



**Ovo** proteína

**Melhora a imunidade**

**Contribui com a musculação**

**Contribui com a saúde óssea**

**Ajuda a controlar o colesterol**

**Protege contra as doenças degenerativas**

**Aumenta a saciedade**



REMEDIO-CASEIRO.com

## 10 BENEFÍCIOS DO PINHÃO PARA A SAÚDE

O pinhão é considerado como um símbolo de longevidade e imortalidade que satisfaz a sensação de fome. Confira aqui os 10 Benefícios Incríveis do Pinhão para a Saúde:

1. Acelera a perda de peso
2. Melhora a saúde cardiovascular
3. Promove resistência aos vírus
4. Saúde ocular
5. Aumenta os níveis de energia
6. Hidratação da pele
7. Bom para a digestão
8. Fortalece a imunidade
9. Viagra natural
10. Pressão arterial controlada



## 9 BENEFÍCIOS

DO AMENDOIM EM SUA SAÚDE

### PASTA DE AMENDOIM ENGORDA ?

- ✓ Ajuda na perda de peso
- ✓ Ajuda na construção muscular
- ✓ Protege o sistema nervoso
- ✓ Ajuda contra o câncer
- ✓ Ajuda a prevenir calculo biliar
- ✓ É rico em antioxidantes
- ✓ Pode prevenir diabetes
- ✓ É fonte de gorduras boas
- ✓ Fornece vitaminas e minerais





# Nectarina

1. *Baixa Pressão Arterial,*
2. *Diminui Colesterol,*
3. *Melhora a Digestão,*
4. *Previne a Anemia,*
5. *Combate o Câncer.*



## *Castanha do Pará*

### 10 Benefícios Para Saúde

1. Fortalece o sistema imunológico
2. Combate o câncer
3. Promove a saúde do sistema digestivo
4. Previne o envelhecimento
5. Auxilia no Tratamento da acne
6. Melhora hormônio da tireoide
7. Ajuda os músculos ficar saudável
8. Melhora saúde cardiovascular
9. Fortalece os ossos
10. Desentope as artérias

**2) ATIVIDADES:**

- A) O QUE SIGNIFICA COLESTEROL?
  - B) CITE ALIMENTOS QUE MELHORA A DIGESTÃO
  - C) O QUE SIGNIFICA CARDIOVASCULAR?
- 3) FAÇA UMA FRASE SOBRE CADA ALIMENTO CITADO NA AULA DE HOJE:

**MATEMÁTICA**

**1) OBSERVE A TABELA DE PREÇOS:**

| QUANTIDADE | ITEM              | VALOR |
|------------|-------------------|-------|
| KILO       | PÊSSEGO           | 10,21 |
| DUZIA      | OVOS              | 9,10  |
| KILO       | PINHÃO            | 21,04 |
| POTE       | PASTA DE AMENDOIM | 47,45 |
| KILO       | NECTARINA         | 21,10 |
| KILO       | CASTANHA DO PARÁ  | 45,47 |

**2) RESOLVA AS SITUAÇÕES PROBLEMAS:**

- A) APARECIDO COMPROU NA FEIRA 2 KILOS DE PÊSSEGOS E 3 KILOS DE NECTARINA. QUANTO ELE GASTOU NA FEIRA?
- B) FRANCISCA FOI AO MERCADO E COMPROU 4 DUZIAS DE OVOS E 2 POTES DE PASTA DE AMENDOIM. QUANTO ELA GASTOU NO MERCADO?
- C) CARLA COMPROU NO VAREJÃO 5 KILOS DE PINHÃO E 2 KILOS DE CASTANHA DO PARÁ. QUANTO ELA GASTOU?

D) APARECIDO TINHA CEM REAIS. QUANTO SOBROU DA COMPRA DA FEIRA?

E) FRANCISCA LEVOU DUZENTOS REAIS PARA O MERCADO. QUANTO SOBROU?

F) CARLA ESTAVA COM TREZENTOS REAIS. QUANTO SOBROU DAS COMPRAS?

**3) COMPLETE A TABELA DE NÚMEROS QUE FALTAM:**

|     |  |  |  |  |  |  |  |  |     |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|
| 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |     |
| 210 |  |  |  |  |  |  |  |  | 219 |
| 220 |  |  |  |  |  |  |  |  |     |
| 230 |  |  |  |  |  |  |  |  | 239 |
| 240 |  |  |  |  |  |  |  |  |     |
| 250 |  |  |  |  |  |  |  |  | 259 |
| 260 |  |  |  |  |  |  |  |  |     |
| 270 |  |  |  |  |  |  |  |  | 279 |
| 280 |  |  |  |  |  |  |  |  |     |
| 290 |  |  |  |  |  |  |  |  | 299 |

**4) ESCREVA POR EXTENSO OS NÚMEROS:**

- A) 300= \_\_\_\_\_
- B) 400= \_\_\_\_\_
- C) 500= \_\_\_\_\_

**ARME E EFETUE AS MULTIPLICAÇÕES**

A)  $69 \times 3$

E)  $89 \times 4$

I)  $23 \times 5$

B)  $78 \times 3$

F)  $74 \times 4$

J)  $45 \times 5$

C)  $95 \times 3$

G)  $35 \times 4$

K)  $71 \times 5$

D)  $43 \times 3$

H)  $28 \times 4$

L)  $92 \times 5$

|           |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 6 5 3   6 | 6 4 8   5 | 9 3 3   7 | 5 1 7   9 |
| 8 3 8   9 | 9 5 7   4 | 2 3 6   8 | 1 1 1   9 |
| 7 9 8   4 | 3 6 1   4 | 2 2 3   5 | 5 3 7   8 |
| 7 9 5   7 | 8 9 1   8 | 3 5 6   8 | 7 6 6   8 |