

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

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) 69×3

E) 89×4

I) 23×5

B) 78×3

F) 74×4

J) 45×5

C) 95×3

G) 35×4

K) 71×5

D) 43×3

H) 28×4

L) 92×5

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