



11º BLOCO DE ATIVIDADES

TEMPO DE APRENDIZAGEM I – TAP II

PERÍODO – 13 A 17 DE JULHO DE 2020.

ESCOLA: _____

NOME: _____

MEDO DA PANDEMIA DE COVID-19 AFETA A SAÚDE EMOCIONAL: COMO LIDAR MELHOR

DIANTE DO NÚMERO CRESCENTE DE MORTES MUNDO AFORA, A COVID-19 ESTÁ CAUSANDO OUTRA PANDEMIA: A DE MEDO. E NÃO É PARA MENOS. O ESTADO AFETIVO SURGE SEMPRE QUE UMA SITUAÇÃO COLOCA NOSSAS VIDAS OU A ESPÉCIE HUMANA EM RISCO, E NOS LEVA A TOMAR ATITUDES PARA ENFRENTAR O PERIGO.

"O MEDO É BEM-VINDO NUM PRIMEIRO MOMENTO. ELE ESTÁ EM CONSISTÊNCIA COM ESSA SITUAÇÃO NOVA, QUE AS PESSOAS IDENTIFICAM COMO POTENCIALMENTE AMEAÇADORA", DIZ JOCELAINE SILVEIRA, PROFESSORA DE PSICOLOGIA DA UFPR (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ).

SEGUNDO A PSICÓLOGA, O PROBLEMA ACONTECE QUANDO ELE É AGUDO, COMO O QUE MUITAS PESSOAS ESTÃO TENDO NESSE MOMENTO.

ELAS FICAM ACUADAS, DESESPERADAS COM A IDEIA DE MORRER, DE PERDER FAMILIARES E AMIGOS, DE FICAR SEM TRABALHO E NÃO TER DINHEIRO PARA SOBREVIVER. TAMBÉM TEMEM FICAR SOCIALMENTE ISOLADAS POR MUITO TEMPO OU CONTRAIR O VÍRUS AO SE APROXIMAR DE ALGUÉM. ESSAS SENSações DEVEM SER INTERPRETADAS COMO UM SINAL DE ALERTA, POIS PODEM CRIAR OU PIORAR DOENÇAS PSÍQUICAS.

DICAS PARA SE PROTEGER DO MEDO

- ESCOLHA FONTES DE INFORMAÇÕES CONFIÁVEIS, TENHA CUIDADO COM AS FAKE NEWS E NÃO PASSE O DIA INTEIRO ACOMPANHANDO NOTÍCIAS SOBRE A COVID-19;
- MANTENHA-SE CONECTADO COM OS AMIGOS E PARENTES POR TELEFONE E PELAS REDES SOCIAIS;
- DIVIDA SUAS ANGÚSTIAS COM A FAMÍLIA E AMIGOS;
- PROCURE SE DISTRAIR COM ATIVIDADES COMO LER LIVROS, VER SÉRIES NA TELEVISÃO OU FAZER ARTESANATO;
- PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS NÃO EXAUSTIVOS;
- EVITE O CONSUMO EXCESSIVO DE CIGARRO E BEBIDAS ALCOÓLICAS;
- FAÇA MEDITAÇÃO E EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO;
- PROCURE TER UM SONO REPARADOR;
- FIQUE EM CONTATO COM A NATUREZA, SE POSSÍVEL;
- CULTIVE O BOM HUMOR;
- BUSQUE AJUDA SE O MEDO ESTIVER INSUPORTÁVEL, SE ESTIVER SOFRENDO HOSTILIDADE OU VIOLÊNCIA DOMÉSTICA....



ESCOLA MUNICIPAL: _____
DATA: ____ / ____ / ____ **PROFESSOR (A):** _____
ALUNO (A) _____
TURNO: _____ **TURMA:** _____
TAP II – LÍNGUA PORTUGUESA E ESTUDOS DA SOCIEDADE E DA NATUREZA

ATIVIDADE 1

1) VAMOS ENTENDER O TEXTO? RESPONDA AS QUESTÕES ABAIXO COM BASE NO TEXTO:

a) O MEDO DA PANDEMIA DO COVID 19 ESTÁ AFETANDO:

() A SAÚDE EMOCIONAL () A SAÚDE FÍSICA

b) QUAL MOTIVO QUE ESTÃO DEIXANDO AS PESSOAS FICAREM ACUADAS, DESESPERADAS?

c) NO TEXTO EXISTEM ALGUMAS DICAS DE COMO SE PROTEGER, AMENIZAR O MEDO, COMO POR EXEMPLO PROCURAR TER UM SONO REPARADOR; CULTIVAR O BOM HUMOR; VOCÊ TEM MEDO DESTA PANDEMIA, O QUE VOCÊ COSTUMA FAZER PARA SE PROTEGER DO MEDO DO COVID 19?

d) VOCÊ SABE A DIFERENÇA ENTRE SAÚDE FÍSICA E SAÚDE MENTAL? PESQUISE E RELACIONE ABAIXO A

() QUALIDADE DE VIDA EMOCIONAL E COGNITIVA DE UMA PESSOA.

(1) SAÚDE FÍSICA

() ENGLOBA A CONDIÇÃO GERAL DO CORPO EM RELAÇÃO A DOENÇAS E AO VIGOR FÍSICO

(2) SAÚDE MENTAL

DIFERENÇA ENTRE ELAS:



e) VOCÊ SABE O QUE SIGNIFICA PROBLEMA PSÍQUICO? PESQUISE E DESCREVA ABAIXO O SEU SIGNIFICADO:

ESCOLA MUNICIPAL: _____
DATA: ____ / ____ / ____ PROFESSOR (A): _____
ALUNO (A) _____
TURNO: _____ TURMA: _____
TAP II – LÍNGUA PORTUGUESA

ATIVIDADE 2

1) RESPONDA:

a) QUANTOS PARÁGRAFOS TEM O TEXTO? _____

b) QUANTAS PALAVRAS COM “SS” TEM NO TEXTO? _____

c) ENCONTRE NO TEXTO 3 PALAVRAS QUE COMECEM COM “S”

d) ENCONTRE NO TEXTO 3 PALAVRAS QUE TERMINEM COM “S”

e) ENCONTRE NO TEXTO 2 PALAVRAS QUE TENHAM “S” NO MEIO DELAS

2) CARACTERIZE COM DESENHOS EMOÇÕES NEGATIVAS E EMOÇÕES POSITIVAS:

EMOÇÕES NEGATIVAS

EMOÇÕES POSITIVAS



--	--

ESCOLA MUNICIPAL: _____
DATA: ____ / ____ / ____ **PROFESSOR (A):** _____
ALUNO (A) _____
TURNO: _____ **TURMA:** _____
TAP II - MATEMÁTICA

ATIVIDADE 3

1) RESOLVA AS SITUAÇÕES PROBLEMAS

- a) CATARINA COMPROU O LIVRO “UM FINAL DE SEMANA PARA MUDAR A SUA VIDA” DA AUTORA JOAN ANDERSON E QUER TERMINAR DE LER O LIVRO EM 6 DIAS, QUANTAS PÁGINAS POR DIA PRECISARÁ LER, JÁ QUE A OBRA TEM 256 PÁGINAS?

RESPOSTA: _____

- b) ROBERTO COMPROU O LIVRO “VOCÊ PODE CURAR SUA VIDA” DA AUTORA LOUISE HAY E JÁ LEU 42 PÁGINAS, O LIVRO TEM 251 PÁGINAS. QUANTAS PÁGINAS FALTAM PARA ROBERTO TERMINAR DE LER ESTE LIVRO?

RESPOSTA: _____

2) QUAL NÚMERO VEM ANTES, QUAL VEM DEPOIS DE?

_____ 333 _____ 1.009 _____ 971 _____



4.039

64

13.029

876

1.999

251

ESCOLA MUNICIPAL: _____
DATA: ____/____/____ **PROFESSOR (A):** _____
ALUNO (A) _____
TURNO: _____ **TURMA:** _____
TAP II - ESTUDOS DA SOCIEDADE E DA NATUREZA

ATIVIDADE 4

1) ASSINALE COM X OS PROFISSIONAIS QUE CUIDAM DA SAÚDE EMOCIONAL:

- DENTISTAS ()
- PSICÓLOGOS ()
- PADEIRO ()
- PSIQUIATRA ()
- VETERINÁRIO ()

2) QUAIS DESTAS DOENÇAS SÃO DENOMINADAS DOENÇAS EMOCIONAIS?

- CRISE DE PÂNICO ()
- ESTRES ()
- ANSIEDADE ()
- TOSSE ()
- TENSÃO NERVOSA ()
- DIABETES ()
- COVID 19 ()

3) ASSINALE COM X EMOÇÕES QUE VOCÊ GOSTA DE SENTIR:

- ALEGRIA ()
- CONTENTAMENTO ()
- FELICIDADE ()

TRISTEZA () MEDO () ANGSTIA ()

4) ASSINALE COM X EMOÇÕES QUE VOCÊ NÃO GOSTA DE SENTIR:

FELICIDADE (.) TRISTEZA () MEDO ()
ANGUSTIA () RAIVA () DESPREZO ()

ESCOLA MUNICIPAL: _____
DATA: ____/____/____ PROFESSOR (A): _____
ALUNO (A) _____
TURNO: _____ TURMA: _____
TAP I – LÍNGUA PORTUGUESA E ESTUDOS DA SOCIEDADE E DA NATUREZA

ATIVIDADE 5

SENTI , OUVI , ESCREVI - SÃO PALAVRAS QUE TERMINAM COMA VOGAL ‘I’.

SENTE , OUVE , ESCREVE- SÃO PALAVRAS QUE TERMINAM COMA VOGAL ‘E’

1) AGORA ENCONTRE NO TEXTO INICIAL PALAVRAS QUE:

a) COMEÇAM COM “I” _____

b) COMEÇAM COM “E” _____

2) COM AS SÍLABAS ABAIXO FORME NOVAS PALAVRAS CONFORME O MODELO:

DO - LA - SA -
DE



MEDO - ME _____ ME _____ ME _____

3) RESPONDA:

a) **MUNDIAL** E **MUNDO** SÃO PALAVRAS QUE COMEÇAM COM **M**. QUAIS OUTRAS PALAVRAS VOCÊ SABE QUE COMEÇAM COM A LETRA **M** ?



b) NATURAL E NATUREZA SÃO PALAVRAS QUE COMEÇAM COM N. QUAIS OUTRAS PALAVRAS VOCÊ SABE QUE COMEÇAM COM A LETRA N?

c) SAÚDE E SAUDÁVEL SÃO PALAVRAS QUE COMEÇAM COM S. QUAIS OUTRAS PALAVRAS VOCÊ SABE QUE COMEÇAM COM A LETRA S?

d) MESA E CASA SÃO PALAVRAS QUE TEM O “S” NO MEIO. QUAIS OUTRAS PALAVRAS VOCÊ SABE QUE TEM A LETRA “S” NO MEIO DA PALAVRA?
