

12º BLOCO DE ATIVIDADES

TEMPO DE APRENDIZAGEM II – TAP II

PERÍODO – 20 A 24 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 SOFREDO 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 CONTINUAR ESTUDANDO O TEXTO? RESPONDA AS QUESTÕES ABAIXO:

a) DE ACORDO COM O TEXTO, O SENTIMENTO DE **MEDO**, QUANDO AGUDO, É ALGO BOM OU RUIM?

b) QUAIS AS DICAS PARA NÃO NOS SENTIRMOS ACUADOS (AS), DESESPERADOS(AS) DIANTE DA PANDEMIA E DO ISOLAMENTO SOCIAL?

QUANDO AS PESSOAS ESTIVEREM COM O MEDO INSUPORTÁVEL, MUITA ANGÚSTIA E PAVOR PODEM PROCURAR AJUDA NO CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV), UTILIZANDO O CELULAR OU TELEFONE FIXO, LIGANDO PARA O NÚMERO 188. ATENTE-SE PARA PASSAR ESTA DICA ADIANTE, SE PRECISO FOR. AS PESSOAS QUE SOFREM COM HOSTILIDADE E/OU VIOLÊNCIA DOMÉSTICA DEVEM PEDIR AJUDA, PROTEÇÃO.

c) FAÇA UMA PESQUISA JUNTO AS PESSOAS DO SEU CONVÍVIO E PERGUNTE PARA ELAS O QUE COSTUMAM FAZER PARA SE DIVERTIREM E TER UMA BOA SAÚDE MENTAL NESTE PERÍODO DE PANDEMIA:



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

ATIVIDADE 2

RETORNE AO TEXTO DA PRIMEIRA PÁGINA E RESPONDA:

1) QUANTOS PARÁGRAFOS TEM O TEXTO? _____

2) RETIRE DO TEXTO:

A) PALAVRAS ESCRITAS COM “Ç”: _____

B) 3 PALAVRAS QUE COMEÇAM COM A LETRA “C”:

C) 2 PALAVRAS QUE TENHAM ‘C’ NO MEIO DELAS:

3) DESCUBRA AS DICAS PARA MANTER A NOSSA SAÚDE EMOCIONAL COMPLETANDO AS PALAVRAS DAS FRASES COM AS LETRAS QUE FALTAM: **S, Z, C, Ç**. NÃO ESQUEÇA DE UTILIZAR O BANCO DE PALAVRAS:

- a) PRATIQUE ATIVIDADE FÍ__I__A.
- b) PRIORI__E O ____ONO.
- c) TENHA MOMENTOS DEDI__ADOS ÀS PESSOAS QUERIDA__
- d) RE__ERVE UM TEMPO PARA O E__PORTE E LA__ER.
- e) ESTEJA EM ____ONTATO COM A NATURE__A.
- f) PRO__URE ALGO QUE LHE DÊ PRA__ER.
- g) ____UIDE DA ALIMENTA__ÃO

**FÍSICA – PRIORIZE – SONO - DEDICADOS - QUERIDAS -
RESERVE–CONTATO – NATUREZA - PROCURE - PRAZER – CUIDE
– ALIMENTAÇÃO- ESPORTE- LAZER**



ESCOLA MUNICIPAL: _____

DATA: ____ / ____ / ____ PROFESSOR (A): _____

ALUNO (A) _____

TURNO: _____ TURMA: _____

TAP II – MATEMÁTICA E ESTUDAS DA SOCIEDADE E DA NATUREZA

ATIVIDADE 3

1) FOI REALIZADO UMA PESQUISA PARA SABER DE QUE AS PESSOAS MAIS TINHAM MEDO. O RESULTADO DESSA PESQUISA APARECE NA TABELA ABAIXO:

CAUSAS DO MEDO	NÚMERO DE PESSOAS
CONTRAIR O VÍRUS	10
PERDA DE FAMILIARES	32
DESEMPREGO	45
FALTA DE DINHEIRO	17

2) DE ACORDO COM A TABELA RESPONDA:

A) QUANTAS PESSOAS TEM MEDO DO DESEMPREGO?

B) DE ACORDO COM A PESQUISA, DE QUE AS PESSOAS MAIS TÊM MEDO?

C) TEM MAIS PESSOAS COM MEDO DA FALTA DE DINHEIRO OU COM A PERDA DE FAMILIARES?

D) QUAL SERÁ O TOTAL SE JUNTARMOS A QUANTIDADE DE PESSOAS QUE TEM MEDO DO DESEMPREGO E QUANTIDADE DE PESSOAS QUE TEM MEDO DA FALTA DE DINHEIRO?



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

ATIVIDADE 4

1) RENATO TEM NA CONTA CORRENTE R\$586,00 E DEVE A COLEGA SELMA R\$ 360,00, DEPOIS QUE RENATO PAGAR A SUA COLEGA, ELE FICARÁ COM QUANTO NA CONTA CORRENTE?

RESPOSTA: _____

2) SELMA TEM NA SUA CONTA CORRENTE R\$ 343,00 DEPOIS QUE RECEBER OS 360,00 DE RENATO COM QUANTOS REAIS ELA FICARA NA SUA CONTA?

RESPOSTA: _____

3) UM ALUNO DO TAP II ESTÁ LENDO UM LIVRO “O LAPIDADOR DE DIAMANTES” DE GUESHE MICHAEL QUE FOI INDICADO PELA PROFESSORA. ELE JÁ CONSEGUIU LER 23 PÁGINAS DESTE LIVRO. MAS AINDA FALTAM 15 PÁGINAS PARA ELE TERMINAR A LEITURA DESTA OBRA. SENDO ASSIM, QUANTAS PÁGINAS TEM ESTE LIVRO QUE O ALUNO DO TAP II ESTÁ LENDO?

RESPOSTA: _____

4) CALCULE A ADIÇÃO DOS NUMERAIS SOMANDO A SEUS SUCESSORES, CONFORME EXEMPLO:

a) $798 + 799 = 1.597$

b) 532

c) 865

d) 798

5) CALCULE A ADIÇÃO DOS NUMERAIS ABAIXO SOMANDO A SEUS ANTECESSORES, CONFORME EXEMPLO:

a) $798 + 797 = 1.595$

b) 532

c) 865

d) 798

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

ATIVIDADE 5

1) JÁ SABEMOS QUE EXISTEM VÁRIAS COISAS QUE PODEMOS FAZER PARA NOS PROTEGER DO MEDO E ASSIM MELHORAR A NOSSA SAÚDE EMOCIONAL. SENDO ASSIM, ESCREVA UMA FRASE PARA CADA IMAGEM ABAIXO:



2) VEJA UM TRECHO DA LETRA DA MÚSICA TREM BALA:

É SABER SE SENTIR INFINITO
NUM UNIVERSO TÃO VASTO E BONITO É SABER SONHAR
ENTÃO, FAZER VALER A PENA CADA VERSO
DAQUELE POEMA SOBRE ACREDITAR.

COMPOSITORES: LUAN SANTANA, ANA VILELA

2) MAIS QUE NUNCA PRECISAMOS MANTER VIVOS OS NOSSOS SONHOS E ACREDITAR EM DIAS MELHORES. SENDO ASSIM, FAÇA UMA LISTA, EM ORDEM DE PRIORIDADE, DAS COISAS QUE VOCÊ PRETENDE FAZER ASSIM QUE PASSAR A PANDEMIA:
