

E.M. Professor Sebastião Vayego de Carvalho

Av. Ver. Rubens Mazieiro, 100 – Ouro Fino Paulista – CEP: 09442-700

Fone: (11) 4822-3137 / 4827-0948

E-mail: emvayego@hotmail.com

DISCIPLINA : MATEMÁTICA DIFERENCIADA

SEMANA 21 – 09 A 13/08/2021

| | | |
|--|------------------------------------|------------------------|
| NOME: | Nº: | SÉRIE: 8º _____ |
| PROFESSOR(A): Rosangela Brunetti | CARGA HORÁRIA SEMANAL: 7 | |
| ENVIAR PARA: Classroom | DATA DE ENTREGA: 13/08/2021 | |
| OBJETOS DE CONHECIMENTO/CONTEÚDO: Propriedades da igualdade | | |
| HABILIDADE(S): (EF04MA15) Determinar o número desconhecido que torna verdadeira uma igualdade que envolve as operações fundamentais com números naturais. | | |
| ESTRATÉGIAS E RECURSOS: MATERIAL EM PDF, VÍDEOS, WHATSAPP, CLASSROOM, GOOGLE MEET | | |
| ORIENTAÇÕES: Ler o texto, copiar os exercícios no caderno e resolvê-los. Enviar cópia no Classroom. ATENDIMENTO ON-LINE: 13H AS 15H – 2ª, 3ª, 5ª, 6ª | | |

Podemos dizer que uma **igualdade** é quando duas operações ou quantidades são iguais entre si, ou seja, quando uma e outra têm o mesmo número de unidades. Utilizamos o símbolo = para representar essa relação.

Vejamos alguns exemplos:



Nos dois exemplos temos igualdades, pois as partes à esquerda e à direita do sinal de igual (=) têm exatamente o mesmo número de figuras e as mesmas figuras.

$$\begin{array}{c} 2 + 5 = 5 + 2 \\ \underbrace{\quad\quad} \quad \underbrace{\quad\quad} \\ 7 = 7 \end{array}$$

$$\begin{array}{c} 1 + 4 = 3 + 2 \\ \underbrace{\quad\quad} \quad \underbrace{\quad\quad} \\ 5 = 5 \end{array}$$

$$\begin{array}{c} 9 - 6 = 1 + 2 \\ \underbrace{\quad\quad} \quad \underbrace{\quad\quad} \\ 3 = 3 \end{array}$$

Nesses outros exemplos também podemos perceber que o resultado das operações é sempre igual, por isso, podemos afirmar que ambos os membros são iguais, tratando-se de uma **igualdade**.

1. Confira se as somas e subtrações abaixo tem o mesmo valor.

a) $2 + 1 = 1 + 2$ Falsa () Verdadeira ()

b) $5 - 3 = 3 + 1$ Falsa () Verdadeira ()

c) $8 - 1 = 8 + 1$ Falsa () Verdadeira ()

d) $8 - 3 = 3 + 2$ Falsa () Verdadeira ()

2. Complete o número que falta, de forma a deixar as igualdades verdadeiras.

a) $12 + 7 = 10 + \underline{\quad ? \quad}$

$\downarrow \quad \quad \downarrow$
 $19 = 19$

c) $15 - 7 = \underline{\quad ? \quad} - 8$

$\downarrow \quad \quad \downarrow$
 $8 = 8$

e) $\underline{\quad ? \quad} - 9 = 15 - 3$

$\downarrow \quad \quad \downarrow$
 $12 = 12$

b) $15 + \underline{\quad ? \quad} = 25 + 7$

$\downarrow \quad \quad \downarrow$
 $32 = 32$

d) $\underline{\quad ? \quad} + 12 = 14 + 14$

$\downarrow \quad \quad \downarrow$
 $28 = 28$

f) $18 - 6 = 25 - \underline{\quad ? \quad}$

$\downarrow \quad \quad \downarrow$
 $12 = 12$



E.M. Professor Sebastião Vayego de Carvalho

Av. Ver. Rubens Mazieiro, 100 – Ouro Fino Paulista – CEP: 09442-700
Fone: (11) 4822-3137 / 4827-0948

DISCIPLINA: CIÊNCIAS

SEMANA- 21- DE 09/08 A 13/08- ADAPTADA

| | | |
|--|------------------------------------|----------------------|
| NOME: | Nº: | SÉRIE: 8º ANO |
| PROFESSOR(A): Marilaine L. Martines | CARGA HORÁRIASEMANAL:4aulas | |
| ENVIAR PARA: marilaine.martines@ | DATA DE ENTREGA: 13.08.2021 | |
| OBJETOS DE CONHECIMENTO/CONTEÚDO –Vida e Evolução | | |
| HABILIDADES: (EF08CI19) Reconhecer a importância da prevenção no contexto da saúde sexual e reprodutiva para identificar e propor atitudes de autocuidado e respeito a si e ao outro. | | |
| ESTRATÉGIAS E RECURSOS: Texto e exercícios pertinentes ao tema | | |
| ORIENTAÇÕES:Leia o texto com atenção, em seguida faça os exercícios propostos. Dúvidas existentes: devem ser tiradas com a professora através de whatsapp no horário entre 16h e 18h. Nos dias 4ª, 5ª e 6ª Feira. | | |

Sabemos hoje que, reconhecer a importância da prevenção no que diz respeito a saúde sexual e reprodutiva é algo fundamental para identificarmos e propormos atitudes de autocuidado e respeito a si e ao outro, mas o que é autoconhecimento e autocuidado? Vamos começar, fazendo uma reflexão sobre estas duas palavrinhas:

O que é autoconhecimento e autocuidado?

Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.

Porque é tão importante promover o autoconhecimento e o autocuidado?

O autocuidado, portanto, nos proporciona maior qualidade de vida, pois fortalece nossa autoestima, nossa autoconfiança e a nossa capacidade de tomar decisões frente aos desafios da vida cotidiana.

Como autoconhecimento e autocuidado podem contribuir para uma vida melhor?

O que é o autocuidado?

- Conheça o seu corpo. Conhecer o corpo é fundamental na prática do autocuidado. ...
- Invista no autoconhecimento. ...
- Tome um banho demorado. ...
- Tenha uma alimentação saudável. ...
- Pratique atividades físicas. ...
- Mantenha contato com a natureza. ...
- Cuide de sua pele. ...
- Viva o hoje.

O que um bom autoconhecimento pode evitar?

Tal controle emocional provocado pelo autoconhecimento pode evitar sentimentos de baixa autoestima, inquietude, frustração, ansiedade, instabilidade emocional e outros, atuando como importante exercício de bem-estar e ocasionando resoluções produtivas e conscientes acerca de seus variados problemas.

Como desenvolver a competência e autoconhecimento?

Para Goleman, cinco aptidões são fundamentais como forma de desenvolver o coeficiente emocional (QE) e devem ser incentivadas no ambiente escolar para um processo de autoconhecimento. São elas: conhecer suas próprias emoções, lidar com as emoções, motivar-se, reconhecer emoções nos outros e lidar com relacionamentos.

Que tipo de autocuidado ajuda nas relações humanas?

A prática de atividades físicas e uma alimentação equilibrada, por exemplo, ajudam a manter esse autocuidado. Emocional: o autocuidado não se limita ao cuidado do corpo e lembrar-se do emocional também é muito importante. Práticas que representam esse autocuidado são a psicoterapia, o autoconhecimento, e o autoperdão

Como trabalhar o autocuidado?

Lembre-se sempre de se lembrar que o autocuidado é para o corpo e a mente, por isso, divirta-se e tenha uma vida social ativa. Procure fazer programas que te agradem e com pessoas que lhe fazem bem. Ter momentos de alegria com pessoas queridas é algo que contribui muito com o bem estar.

Não julgue a si mesmo ou aos outros

Uma das partes mais importantes de se conhecer é aprender também a lidar com cada lado da sua personalidade. Ao perceber algo que não era como você imaginava, não julgue a si mesmo. Compreenda os seus motivos e trate-se com carinho, buscando a melhor alternativa para se transformar

Por que Autoconhecer-se é tão importante em nossa vida?

Se autoconhecer é importante para sabermos o que nos faz feliz e ajuda a tomarmos decisões mais conscientes sobre o que queremos e precisamos. ... E tem mais autonomia sobre sua vida, escolhas, objetivo e história, pois ninguém precisa lhe dizer o que deve fazer para ser feliz.

Quais são os 4 tipos de autocuidado?

O Autocuidado físico, mental, emocional, social e espiritual é essencial para alcançarmos esses objetivos

Quais os principais tipos de autocuidado?

6 formas de incluir o autocuidado no dia a dia

1. - Autoconhecimento. Essa é uma ferramenta poderosa para cuidar da saúde - física e emocional - e prevenir doenças. ...
2. - Sono. Para algumas pessoas, o sono é um mero detalhe da rotina. ...
3. - Movimento. ...
4. - Nutrição. ...
5. - Laços. ...
6. - Paz ao redor.

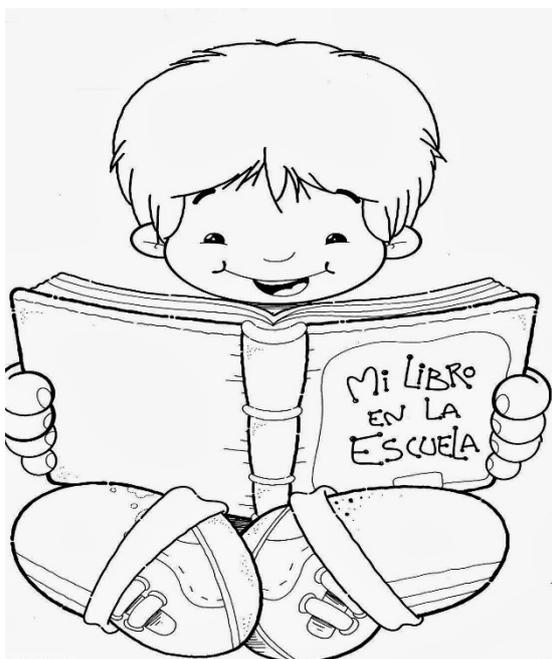
O que é autocuidado, exemplos?

Podem ser coisas como meditar, escrever em um diário ou até tirar uma soneca! Qualquer coisa saudável e que beneficie sua mente, corpo e / ou alma pode ser considerada um ato de autocuidado, embora a importância de fazer isso seja subestimada com frequência.

O que fazer para conhecer a si mesmo?

Aceitar-se e valorizar-se é um dos sinais de que você conhece bem a si mesmo. Por sua vez, só quem se aceita e valoriza consegue viver de uma forma satisfatória. Por isso é tão importante este autoconhecimento, já que dele depende em grande medida a forma como você atua e os objetivos que alcança.

AGORA PINTE OS DESENHOS ABAIXO QUE DEMONSTRAM SITUAÇÕES DE AUTOCUIDADO



**COMO É BOM
FICAR LIMPINHO!**

