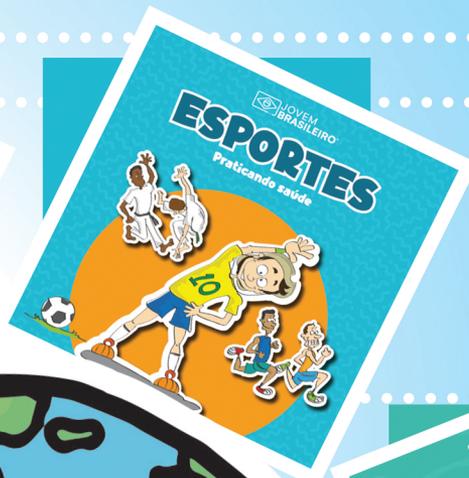




OBRAS ESSENCIAIS PARA A FORMAÇÃO DO JOVEM CIDADÃO



OBRAS ESSENCIAIS PARA A FORMAÇÃO DO JOVEM CIDADÃO



SUMÁRIO

Um conjunto de obras essenciais.....	2
Arte e Cultura - A educação que integra e estimula o pensar	4
Ciência e Tecnologia - Construindo o futuro.....	6
Esportes - Praticando saúde.....	8
Ética e Cidadania - Construindo uma sociedade melhor	10
Meio Ambiente - Preservando nosso bem mais precioso.....	12
Saúde e Bem-estar - Conquistando uma vida saudável.....	14
Os Temas Contemporâneos Transversais na BNCC	16
A BNCC.....	18

UM CONJUNTO DE OBRAS ESSENCIAIS



A coletânea *Jovem Brasileiro* apresenta seis volumes com abordagens que desenvolvem as competências socioemocionais. Os assuntos são pertinentes ao estudante e cidadão contemporâneo. Abordando temas atuais, torna-os mais ativos e protagonistas das próprias histórias, relacionando o seu modo de vida, sua relação com o planeta Terra e com os recursos científicos e tecnológicos disponíveis, desenvolvendo, assim, as competências necessárias para o século 21.



Temáticas

- Arte e Cultura
- Esportes
- Ciência e Tecnologia
- Meio Ambiente
- Ética e Cidadania
- Saúde e Bem-Estar

Conteúdo

Esta coletânea contempla princípios considerados essenciais para a formação cidadã, trabalhando com as competências socioemocionais e com as competências necessárias para o século 21, tais como:

- Respeito;
- Participação comunitária;
- Direitos e deveres;
- Defesa do meio ambiente;
- Liberdade;
- Preservação da história e da identidade.

Recursos digitais

Além dos volumes impressos, está disponível o conteúdo digital on-line. O material digital contém atividades complementares referentes aos seis temas, com exercícios e informações que contribuem para facilitar e aprimorar o conhecimento.

As atividades trabalham habilidades e competências apontadas pela BNCC.

Como acessar

O conteúdo digital pode ser acessado através do QR Code que está na primeira página de cada livro. Lá é possível acessar o livro digital e também 10 atividades complementares sugeridas para cada temática.



Complemento multidisciplinar

Os livros do selo *Jovem Brasileiro* contribuem como complemento multidisciplinar dos currículos que norteiam a Educação Básica. Seus temas apresentam propostas para a formação e o desenvolvimento humano, com a finalidade de construir uma sociedade mais justa, ética, inclusiva, solidária e democrática.

Para Ensino Fundamental

Esta coletânea é indicada para estudantes do Ensino Fundamental

- Anos Iniciais - 4º e 5º Anos
- Anos Finais - 6º ao 9º Ano

Apresentação gráfica

Os volumes do selo *Jovem Brasileiro* seguem apresentação gráfica especialmente criada para conferir leveza e facilidade à leitura.

A diagramação das páginas segue uma estrutura arejada, que dinamiza a leitura, a visualização e a compreensão do conteúdo.

O farto uso de ilustrações, com linguagem semelhante à das histórias em quadrinhos, confere às obras um toque descontraído, sem prejudicar o rigor e a seriedade das informações.

BNCC

Nossas obras seguem as diretrizes da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que determinam as competências, habilidades e aprendizagens desenvolvidas pelos alunos em cada etapa da Educação Básica.

Benefícios

As produções da coletânea *Jovem Brasileiro* proporcionam benefícios para todos: para o aluno, para o professor, para a unidade escolar e para a família. Os leitores têm a oportunidade de ampliar a visão sobre o conteúdo abordado, questionar tópicos e contextualizar as proposições no cotidiano.

Sobre o personagem

O personagem ao lado é o protagonista de todos os livros desta coletânea. Sempre presente, ele exerce diversas funções e representa o elemento de ligação com o leitor em todos os livros e atividades.



Interage com o texto e com o leitor



Participa das ações nas ilustrações



Facilita a compreensão das propostas

Diversos outros personagens secundários, juntamente com outras ilustrações e fotos, também auxiliam na apresentação do conteúdo.

Curiosidades

As curiosidades são utilizadas como elemento de reforço para complementar as enunciações dos textos dessa obra. Têm como finalidade aguçar ainda mais o interesse do leitor para buscar mais informações e estender os estudos.



Vinheta "Pense Bem"

PENSE BEM



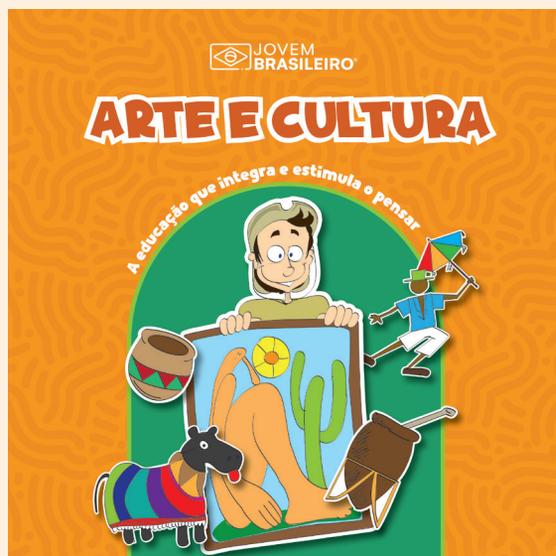
Vinheta "Você Sabia?"

VOCÊ SABIA?



ARTE E CULTURA

A EDUCAÇÃO QUE INTEGRA E ESTIMULA O PENSAR



Título: Arte e Cultura - A educação que integra e estimula o pensar

ISBN: 978-65-983477-1-0

Formato: 21 cm x 21 cm

Acabamento lombada quadrada PUR

Capa couchê fosco 300 g e finalização verniz

Miolo couchê fosco 115 g

80 páginas

Este volume abrange os principais elementos que contribuem para a nossa formação e evolução como seres humanos. No conteúdo, o jovem estudante poderá observar que a arte e a cultura têm relação estreita com o desenvolvimento de uma civilização – e que fazem parte da produção do homem, de sua comunicação, de sua forma de expressão e de seu modo de vida. A obra destaca ainda pontos importantes para a formação sadia do estudante, tais como:

- A arte e a cultura podem representar o nosso sentir, pensar e agir. Por meio de suas manifestações, difundem valores e costumes de uma sociedade. Possibilitam, dessa forma, a identificação de um grupo social ou de uma nação. Todo povo tem a sua cultura e a sua arte, assim como a sua história, sua memória e sua educação.
- Convivemos com a arte diariamente, sem necessariamente ter contato com “obras de arte” da pintura ou da escultura. Ela pode apresentar o belo por meio de criações e transmitir ideias e emoções de diferentes formas. Assim, encontramos valores estéticos em nosso cotidiano na decoração de nossa casa, na diagramação de um livro ou no design feito por computação.
- A arte pode ser usada para a construção de uma sociedade melhor. Ela tem a capacidade de promover a inclusão social de um indivíduo no local onde ele vive, possibilitando práticas de cidadania como a criação, o trabalho e o estudo.
- A cultura faz parte de nosso cotidiano, mas muitas vezes não costumamos lembrar o quanto ela se encontra enraizada em nossa vida. Ela está ligada com tudo o que fazemos para viver e para nos relacionarmos com o mundo: trabalhar, morar, vestir, falar, comer ou ter crenças. Essa relação norteia nosso modo de agir, como nos divertimos e até como criamos arte.



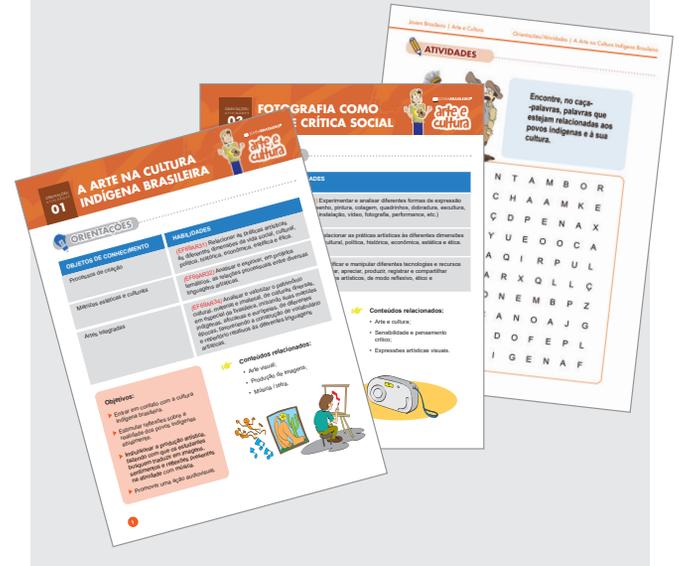
O volume *Arte e Cultura* aborda itens como:

- Conceituação: o que são arte e cultura
- A diversidade regional brasileira
- Grafite
- A formação do povo brasileiro
- Museus
- Música
- Globalização
- Folclore
- Dança

E MAIS:

Fichas de estudo com orientações e atividades

Atividades para os alunos desenvolverem em casa ou na sala de aula, com acompanhamento do(a) orientador(a)



CIÊNCIA E TECNOLOGIA

CONSTRUINDO O FUTURO



Título: Ciência e Tecnologia - Construindo o futuro

ISBN: 978-65-983477-4-1

Formato 21 cm x 21 cm

Acabamento lombada quadrada PUR

Capa couchê fosco 300 g e finalização verniz

Miolo couchê fosco 115 g

80 páginas

Neste livro, são apresentados ao estudante conceitos que abordam a influência da ciência e da tecnologia na história da humanidade – destacando como ambas são responsáveis, ao longo dos tempos, pelas transformações e pelo desenvolvimento das sociedades. A obra demonstra para o estudante como as descobertas e inovações refletem e influenciam a realidade de cada época, levantando discussões como:

- Nosso comportamento recebe interferência dos recursos científicos e tecnológicos. Estes são os indicadores do modo como vivemos, trabalhamos, nos locomovemos e nos comunicamos com outras pessoas. Conforme sua evolução, adotamos uma relação característica e específica com o telefone celular e com outros dispositivos conectados à internet, por exemplo.
- As inovações científicas e tecnológicas vêm ocorrendo em ritmo acelerado, provocando mudanças radicais em nosso cotidiano. Muitos recursos atuais podem se tornar obsoletos em um curto prazo. Já as tecnologias consideradas futuristas tendem a se tornar realidade com rapidez.
- Para chegarmos a esse estágio de nossa realidade, houve muita dedicação e experimentação durante inúmeras gerações desde os primórdios dos tempos. O homem aprendeu a utilizar o fogo, criou a roda, descobriu fontes de energia, inventou o carro e a internet. Essas sucessivas inovações geradas pelo conhecimento contribuem, geralmente, para uma vida mais confortável e prática.
- Essa capacidade de inventar e produzir, inerente ao ser humano, será empregada para a construção de um mundo melhor? Teremos uma vida mais sustentável e em harmonia com a natureza? Como será nosso cotidiano com a *Internet das Coisas*? Essas são algumas das questões levantadas neste livro.



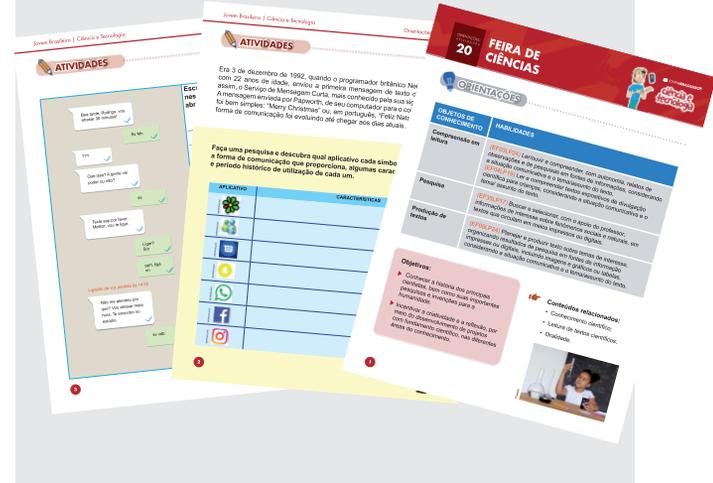
O volume *Ciência e Tecnologia* aborda itens como:

- Conceituação: o que são ciência e tecnologia
- As doenças tecnológicas
- A indústria
- Internet
- Crimes cibernéticos
- As diversas gerações e seu comportamento
- Inclusão digital
- O computador
- O futuro da humanidade

E MAIS:

Fichas de estudo com orientações e atividades

Atividades para os alunos desenvolverem em casa ou na sala de aula, com acompanhamento do(a) orientador(a)



A evolução da humanidade, a

CIÊNCIA E A TECNOLOGIA

A ciência e a tecnologia vêm impulsionando a evolução das civilizações em todas as suas fases. Elas estão à frente do surgimento de qualquer processo de transformação das sociedades. Foi assim que o mundo atingiu o nível de vida que registramos hoje.

O homem sempre usou a inteligência para facilitar e melhorar a sua vida. Isso já acontecia nos primórdios da história e continua em nossos dias.

O desenvolvimento de recursos utilizados no cotidiano pela humanidade foi acelerado pelo uso da ciência e da tecnologia. Há milhões de anos, aprendemos a usar o fogo e tecnologias rudimentares. Criamos a roda, descobrimos a eletricidade e o tratamento de doenças, inventamos o carro, o computador e a internet. E muito mais!

Desde tempos remotos, há indícios de que nossos ancestrais buscavam meios para sobreviver e prover o conforto. Assim, teriam adquirido conhecimentos e criado ferramentas para vencer as dificuldades.

Tem toda a razão aquele ditado popular: "A necessidade aguça o engenho".

A CIÊNCIA E A TECNOLOGIA FAZEM PARTE DE TODO O PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DA HISTÓRIA DA HUMANIDADE.



GOSTO DE JOGAR PELO COMPUTADOR!

E TAMBÉM ASSISTO A FILMES PELO COMPUTADOR!



Tecnologia no lazer

A tecnologia vem ampliando cada vez mais as alternativas de lazer. As inovações tecnológicas influenciam diretamente a diversão e o entretenimento da sociedade contemporânea.

A internet passou a ocupar o topo entre os principais meios de busca de lazer. A rede mundial de computadores tem a vantagem de disponibilizar um material infinito, que pode ser acessado a qualquer hora e de qualquer lugar.

Os diferentes equipamentos eletrônicos conectados à internet oferecem vários tipos de lazer. É possível ler livros e noticiários, ouvir música, assistir a vídeos e filmes, jogar, ver fotos, participar de redes sociais, fazer palavras cruzadas, jogar cartas, meditar, relaxar e até aprender a cozinhar ou fazer artesanato.

Mesmo as modalidades de lazer que não usam diretamente a internet têm relação estreita com recursos tecnológicos – já que estes fazem parte de nossas atividades e de nosso modo de vida.

Dessa forma, utilizamos a tecnologia (ou dependemos dela) para desenvolver atividades diversas como: praticar esportes, caminhar, usar a academia, fotografar, dançar, ouvir música no rádio, ver televisão, ver filmes no cinema, assistir a shows e ler livros de papel e até viajar.

O que é a INTERNET?

umas das definições que mais encontramos para o termo internet, em pesquisas feitas na própria internet, é "a maior rede mundial de computadores".

Mas um conceito mais exato pode ser esse: internet é o conjunto de redes de computadores que se comunicam utilizando, principalmente, o conjunto de protocolos TCP/IP.

O que é TCP/IP?

TCP/IP é a sigla para **Transmission Control Protocol** (ou Protocolo de Controle de Transmissão) e **Internet Protocol** (ou Protocolo de Internet).

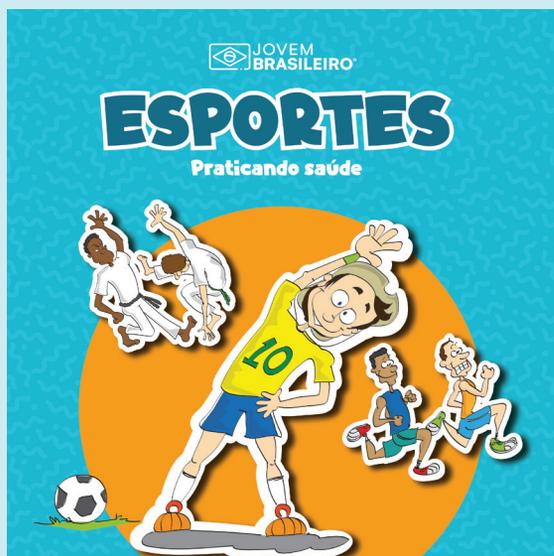
São os protocolos que permitem a comunicação entre as redes e a troca de informações entre elas. O protocolo é uma espécie de "idioma" dos computadores. Sem uma linguagem em comum, não há comunicação entre duas máquinas, mesmo que elas estejam conectadas a uma mesma rede.



20 [CG05 • EF3LP17]

ESPORTES

PRATICANDO SAÚDE



Título: Esportes - Praticando saúde

ISBN: 978-65-983477-2-7

Formato 21 cm x 21 cm

Acabamento lombada quadrada PUR

Capa couchê fosco 300 g e finalização verniz

Miolo couchê fosco 115 g

80 páginas

Esta publicação mostra para o estudante as diferentes motivações que levam o homem à prática de atividades esportivas – o que pode incluir competição, lazer e saúde. Assim, o estudante é apresentado a informações que demonstram a ampla gama de benefícios e influências da prática de exercícios físicos na formação do cidadão:

- As atividades físicas têm relação direta com as principais preocupações da era contemporânea: uma vida mais saudável e a luta contra o sedentarismo. Porém, cada modalidade tem técnicas indicadas para cada finalidade do desportista. Daí surge a importância da orientação de profissionais especializados para uma boa performance.
- Movimentar o corpo constitui-se em atividade natural de nosso organismo. Os exercícios físicos fazem parte do cotidiano do ser humano desde os tempos antigos, tendo sido úteis aos nossos antepassados para caçar, pescar ou fugir de predadores.
- Os esportes exerceram vários tipos de funções nas civilizações. Foram usados como exibição, como preparo para a guerra e lutas violentas e até para reverenciar deuses. Suas práticas ganharam novos conceitos e finalidades. Podem representar, agora, aperfeiçoamento técnico e físico do ser humano, instrumento de inclusão social e de relações entre as nações.
- Os treinamentos físicos fazem bem para pessoas de todas as idades, por meio de práticas esportivas, dança, diversão ou brincadeiras. Quem pratica esporte melhora o condicionamento físico, reduz a ansiedade e tem mais saúde. Mesmo quem não pratica nenhuma modalidade pode participar do esporte como torcedor ou apoiador, e ser incluído nesse universo.



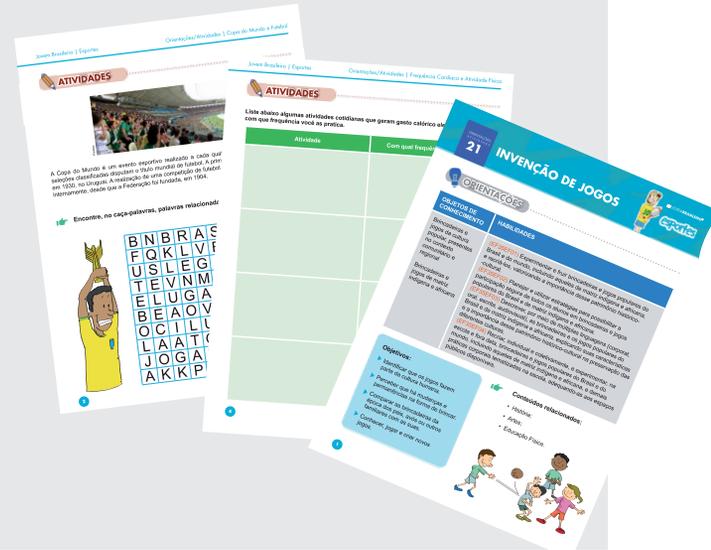
O volume *Esportes* aborda itens como:

- Conceituação: o que é esporte
- Os benefícios das atividades físicas
- Esportes brasileiros
- Esporte e cidadania
- Os Jogos Olímpicos
- Os exercícios físicos na história
- Inclusão
- A Copa do Mundo
- A importância da orientação de profissionais

E MAIS:

Fichas de estudo com orientações e atividades

Atividades para os alunos desenvolverem em casa ou na sala de aula, com acompanhamento do(a) orientador(a)



ÉTICA E CIDADANIA

CONSTRUINDO UMA SOCIEDADE MELHOR



Título: Ética e Cidadania - Construindo uma sociedade melhor

ISBN: 978-65-983477-0-3

Formato 21 cm x 21 cm

Acabamento lombada quadrada PUR

Capa couchê fosco 300 g e finalização verniz

Miolo couchê fosco 115 g

80 páginas

Esta obra apresenta ao estudante informações sobre a importância da construção de uma sociedade melhor, mais justa, democrática e igualitária. O conteúdo engloba assuntos que referenciam a formação do cidadão e o desenvolvimento das relações sociais, tais como:

- A ética representa papel fundamental para a convivência harmônica entre as pessoas. Nesse contexto, é necessário cultivarmos ações construtivas como o respeito, a empatia e a gentileza. Esses valores, geralmente, se formam no ambiente familiar e se ampliam na escola e na comunidade.
- O exercício da cidadania possibilita a participação ativa do indivíduo no grupo social. Ao exercer seus direitos e deveres, a pessoa adquire o poder de usufruir de seu espaço no lugar onde vive. Ela participa, dessa forma, de influências, de intervenções e de transformações de sua comunidade.
- Os direitos humanos se referem a todas as pessoas do mundo, independentemente de orientação sexual, etnia, nacionalidade, idioma, religião ou qualquer outra condição. Os direitos básicos assegurados pela Declaração Universal dos Direitos Humanos, da Organização das Nações Unidas (ONU), são: direito à vida, à liberdade, à igualdade, à liberdade de opinião e expressão, ao trabalho e à educação, entre outros. Esse documento serve de inspiração para a maioria das constituições dos países, incluindo a nossa Constituição Federal.
- A Constituição Federal, promulgada em 1988, serve de parâmetro para todas as legislações que vigoram no Brasil. Ela representa um documento formal e escrito que rege o ordenamento jurídico brasileiro. Seu texto só pode ser alterado por meio da aprovação de emendas constitucionais.



O volume *Ética e Cidadania* aborda itens como:

- Conceituação: o que são ética e cidadania
- Os Três Poderes
- A ONU
- Direitos e deveres
- A Revolução Francesa
- O novo Código Civil
- Preconceito
- Direitos Humanos
- O registro de nascimento

E MAIS:

Fichas de estudo com orientações e atividades

Atividades para os alunos desenvolverem em casa ou na sala de aula, com acompanhamento do(a) orientador(a)



Ética e cidadania | Construindo uma sociedade melhor

Qual é o significado de ÉTICA E CIDADANIA?

ÉTICA E CIDADANIA SÃO ELEMENTOS FUNDAMENTAIS PARA TERMOIS UMA SOCIEDADE JUSTA!

MAU EXEMPLO - A censa acima ilustra um mau exemplo de ética. Após ter estacionado em local proibido, o motorista oferece dinheiro para subornar o agente de trânsito, para não ser multado. Porém, este ato antitético só fez o motorista passar vezame.

A ética e a cidadania afetam diretamente a nossa vida e de todo o nosso meio social. Por isso, merecem ser estudadas com bastante atenção. São elementos essenciais para a formação de uma sociedade equilibrada e justa e para a boa relação entre os indivíduos.

Ética pode ser definida como o conjunto de valores e princípios que orienta o comportamento do ser humano, possibilitando um melhor funcionamento da sociedade. Ela é estabelecida por pessoas, ou instituições, para os indivíduos se portarem no dia a dia e promoverem a boa convivência com seus semelhantes.

6 | CCG10 - EF09ER07

Ética e cidadania | Construindo uma sociedade melhor

PENSE BEM

de saúde (como pronto-socorro e agenda) que confirmarem ou de maus-tratos contra idosos são comunicar outros órgãos:

- de policial;
- o Público;
- Municipal do idoso;
- estadual do idoso;
- nacional do idoso.

SERVÇOS E SERVIÇOS

em direito à educação, à diversidade, aos espetáculos serviços que respeitem sua de idade.

É considerado crime:

- Discriminar, humilhar, menosprezar ou desdenhar uma pessoa idosa;
- Deixar de prestar assistência ao idoso;
- Abandonar idosos em hospitais, casas de saúde, abrigos ou similares;
- Colocar em perigo a integridade e a saúde (física ou psíquica) do idoso;
- Apropriar-se ou desviar bens ou rendimentos do idoso.

E VAMOS EM FRENTE, EM BUSCA DO RECORDE!

76 | CCG10 - EF09ER07

Ética e cidadania | Construindo uma sociedade melhor

A importância da DEMOCRACIA

SENADOR, PRECISAMOS CONSTRUIR DUAS NOVAS PONTES!

PRIMEIRO, VAMOS CONSULTAR A OPINIÃO DOS CIDADÃOS!

VOCE SABIA?

DEMOCRACIA DIRETA - A democracia da Grécia antiga era a direta, onde o cidadão participava das decisões pelo voto direto. Os cidadãos tinham direitos iguais e também igualdade de poder de expressão.

Democracia é o "governo do povo para o povo". É o regime de governo que tem o poder decisório na população. Sua base é a igualdade de todos os cidadãos perante a lei, assim como a igualdade de poder de expressão.

Um pouco de história

A palavra *democracia* originou-se na Grécia antiga a partir dos termos *demo* (povo) e *kracia* (governo). A cidade grega de Atenas é considerada o berço da democracia.

33 | CCG10 - EF09H08 - EF09H07

MEIO AMBIENTE

PRESERVANDO NOSSO BEM MAIS PRECIOSO



Título: Meio Ambiente - Preservando nosso bem mais precioso

ISBN: 978-65-983477-5-8

Formato 21 cm x 21 cm

Acabamento lombada quadrada PUR

Capa couchê fosco 300 g e finalização verniz

Miolo couchê fosco 115 g

80 páginas

O volume *Meio Ambiente* apresenta ao estudante uma das prioridades da comunidade científica mundial: a preservação da vida no planeta Terra. A obra reúne informações para a conscientização sobre os estragos que causamos à saúde da natureza ao longo da história. E faz alertas importantes para motivar o estudante a tomar consciência dos impactos negativos das nossas ações:

- As mudanças climáticas nos avisam que vêm aumentando a temperatura média da atmosfera e das águas dos oceanos. Essas mudanças são causadas pelos fenômenos naturais e pelas atividades humanas, como, por exemplo, a emissão de gases que agravam o efeito estufa. Assim, ocorrem chuvas torrenciais, secas prolongadas e furacões que afetam a nossa saúde, a nossa alimentação e a nossa segurança.
- Há muitas possibilidades para colaborarmos com os cuidados e proteção de nosso planeta. Pequenas ações individuais têm a capacidade de produzir benefício global. Para começar, podemos, por exemplo, praticar o consumo consciente, fazer reciclagem e destinar o lixo de forma correta.
- Podemos aprender a calcular a nossa “pegada ecológica”, baseada em nosso estilo de vida. Outra opção é estudar as formas possíveis de reparações aos danos ambientais oriundas da intervenção humana. O desenvolvimento sustentável representa a esperança para as gerações vindouras de prosperidade e de bem-estar para uma sociedade em harmonia com a natureza.
- O Brasil tem a seu favor a maior biodiversidade do planeta, com diferentes biomas e ecossistemas. Essa riqueza de vida de organismos de todas as espécies representa a própria sobrevivência da natureza e do homem. Portanto, é imensa a nossa responsabilidade para manter, cuidar e preservar o meio ambiente, local onde se desenvolve a vida no planeta Terra.



O volume *Meio Ambiente* aborda itens como:

- Conceituação: o que é meio ambiente
- Reciclagem
- Biodiversidade
- Sustentabilidade
- Aquecimento global
- Mudanças climáticas
- Lixo
- Poluição
- A preservação do planeta Terra

E MAIS:

Fichas de estudo com orientações e atividades

Atividades para os alunos desenvolverem em casa ou na sala de aula, com acompanhamento do(a) orientador(a)



Meio Ambiente | Preservando nosso bem mais precioso

O que é MEIO AMBIENTE?

TODOS NÓS TEMOS O DEVER DE PRESERVAR O MEIO AMBIENTE, POIS ISSO REPRESENTA CUIDAR DO LUGAR ONDE MORAMOS E VALORIZAR A NOSSA PRÓPRIA VIDA!

O termo *meio ambiente* tem vários significados. Ele pode ser definido, por exemplo, como o local onde os seres vivos encontram condições para viver. Ou ainda: um conjunto de fatores físicos, químicos e biológicos que permite a ocorrência da vida em diferentes formas.

É o local onde acontece a vida na Terra, com todos seus fatores bióticos e abióticos (veja mais no último capítulo desse livro - *O que é bioma?*).

Meio ambiente é o lugar em que vivemos. Ele nos cerca, nos envolve e nos protege. Por isso, precisamos dele para a nossa sobrevivência.

Como tema de estudo, tudo o que envolve o meio ambiente é bastante complexo, principalmente pela grande biodiversidade (variedade das formas de vida e a relação entre elas) existente em todo o mundo e, em particular, em nosso país.

VOCE SABIA?

O Dia Mundial do Meio Ambiente é comemorado em 5 de junho. A data foi estabelecida pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 1972, com a finalidade de conscientizar a população sobre a importância da preservação do meio ambiente.

6 [CG07 - EF05C04 - EF07C07 - EF07C08 - EF08C08 - EF08C16 - EF08C18 - EF08C19 - EF08C20]

Meio Ambiente | Preservando nosso bem mais precioso

IA?

Meio Ambiente | Preservando nosso bem mais precioso

ATIVIDADE

CONFIRA SE VOCÊ SABE COMO TOMAR UM BOM BANHO SEM DESPERDIÇAR ÁGUA E ENERGIA!

Você pratica essas dicas para economizar água?

	SIM	NÃO
Desligar a água enquanto escova os dentes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desligar a água enquanto ensaboa pratos, copos e talheres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desligar a água quando estiver se ensaboando no chuveiro e evitar banhos muito longos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Usar baldé e vassoura para lavar a calçada (em vez de usar mangueira).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PENSE BEM

1 Escovando-se os dentes com a torneira da pia aberta durante três minutos, gasta-se, em média, dez litros de água. Mas é possível escovar os dentes com apenas um litro de água (ou menos), deixando a torneira fechada.

2 O chuveiro é um dos grandes vilões do consumo de energia elétrica em uma residência. Ao tomar banhos demorados, portanto, são utilizadas mais energia e água. Calcula-se que em sete minutos, dá para tomar um bom banho.

30

O termo *ecologia* é muitas vezes usado, genericamente, como sinônimo de meio ambiente. Sob o ponto de vista ambiental, porém, pode ser melhor definido como a manutenção do equilíbrio de diversos ecossistemas.

Às vezes, a *ecologia* é designada simplesmente como o estudo da natureza. Mas essa palavra significa muito mais do que isso.

O conceito de *ecologia* foi se transformando ao longo dos tempos. Seu significado evoluiu e ganhou diferentes concepções.

No nosso cotidiano, transformou-se em tema de preocupação em todos os meios sociais. É tratado com frequência em discursos políticos, em veículos de comunicação e até em conversas familiares.

SAÚDE E BEM-ESTAR

CONQUISTANDO UMA VIDA SAUDÁVEL



**Título: Saúde e Bem-Estar -
Conquistando uma vida saudável**

ISBN: 978-65-983477-3-4

Formato 21 cm x 21 cm

Acabamento lombada quadrada PUR

Capa couchê fosco 300 g e finalização verniz

Miolo couchê fosco 115 g

80 páginas

Neste livro, a palavra “saúde” não se refere apenas ao bom funcionamento de nosso corpo ou à ausência de doenças. A obra mostra para o estudante que o tema abrange um dos maiores desafios da sociedade contemporânea: como ter uma vida saudável. Para isso, apresenta conceitos como:

- Saúde, bem-estar e qualidade de vida têm significado de corpo e mente sadios. Para conquistar um dos maiores desejos do ser humano, ou seja, a boa saúde, é necessário reunir um conjunto de ações benéficas. Entre as essenciais, estão: alimentação balanceada, atividade física, higiene, qualidade de sono, serviços de saúde e moradia adequada.
- Ter saúde representa não apenas estar livre de doenças, mas também usufruir de bem-estar físico, mental e social. Esse bem-estar pode ser proporcionado por conforto, segurança, satisfação e até felicidade. Com saúde, a pessoa tem mais possibilidades de exercer de forma plena seus direitos e cumprir suas obrigações na sociedade.
- O livro apresenta diversas dicas que ajudam na promoção da saúde, como: praticar atividades físicas, participar de atividades sociais, dormir bem, tomar sol e lavar as mãos. Por outro lado, indica também as atitudes que prejudicam a saúde como: uso de drogas legalizadas ou não, consumo de gordura trans, sedentarismo e automedicação.
- A publicação traz temáticas importantes que podem ser debatidas no ambiente escolar, ou nos lares, com o intuito de fornecer informações e fortalecer laços de confiança com os estudantes. Por exemplo: infecções sexualmente transmissíveis, saúde do adolescente e vacinas.



O volume *Saúde e Bem-Estar* aborda itens como:

- Conceituação: o que é saúde
- Exercícios físicos
- O combate às drogas
- Conceituação: o que é qualidade de vida
- Higiene
- Infecções sexualmente transmissíveis
- Saúde física e mental
- Vacinas
- A Organização Mundial da Saúde

E MAIS:

Fichas de estudo com orientações e atividades

Atividades para os alunos desenvolverem em casa ou na sala de aula, com acompanhamento do(a) orientador(a)



Saúde e Bem-estar | Consultando uma vida saudável

O que é SAÚDE?

TER SAÚDE NÃO É APENAS ESTAR SEM DOENÇAS! É TAMBÉM ESTAR BEM FÍSICA, MENTAL E SOCIALMENTE!

A saúde pode ser definida como um conjunto de componentes positivos proporcionados por fatores como: alimentação, atividade física, higiene, moradia adequada, saneamento básico, meio ambiente saudável e acesso a serviços de saúde, entre outros. Não seria exagero afirmar que ter saúde – estar bem física e emocionalmente – é uma das maiores riquezas que o ser humano pode ter.

Nem sempre costumamos nos preocupar com nossa saúde, principalmente quando estamos bem. Muitas vezes, só quando adoecemos é que percebemos como é bom estar saudável.

ATIVIDADE

Quando foi a última vez que você ficou doente? E o que você sentiu?

VOCÊ SABIA?

ORIGEM DE "SAÚDE"

A palavra saúde origina-se do latim *salus*, que significa salvação, conservação, vida ou afastamento do perigo.

6 | [CG08 - EF03CI09]

Saúde e Bem-estar | Consultando uma vida saudável

Cuidando da saúde por meio de EXERCÍCIOS FÍSICOS

Praticar exercícios físicos é outro excelente meio para cuidar da saúde. Os treinamentos são necessários a qualquer idade. Já o sedentarismo, ao contrário, traz muitos problemas.

As atividades físicas em geral têm uma importante função na manutenção da saúde e na prevenção de doenças. Dessa forma, são eficazes no tratamento de diversas doenças.

Exercícios físicos proporcionam mais bem-estar, liberando a tensão física e a emocional. Os esportes ajudam a manter o corpo saudável e a mente mais criativa.

SE BEM

COM AS CALORIAS

É usada para definir a quantidade de energia que cada alimento libera. Alimentos fornecem calorias em diferentes quantidades. O corpo utiliza calorias para todas as funções, como atividades físicas e até para a digestão. Passamos a engordar quando ingerimos mais calorias do que gastamos. Um homem que trabalha em escritório precisa consumir cerca de 2.500 calorias por dia; uma mulher, cerca de 2.000. Já um trabalhador braçal ou um atleta consomem entre 3.000 e 4.000 calorias por dia em média.

24 | [CG08 - EF03CI09 - EF69LP33]

Saúde e Bem-estar | Consultando uma vida saudável

MÃOS LIMPAS CONTRA A COVID-19

Com o auxílio da água e do sabão (e vice-versa), com água. Com os punhos, se possível com álcool. Utilize o papel toalha para secar as mãos e não o lixo após o uso. Limpe!

A?

MÃOS LIMPAS CONTRA A COVID-19

A recomendação para lavar as mãos foi intensificada no mundo todo com a ocorrência da pandemia da covid-19. Essa prática faz parte das medidas para evitar a disseminação dessa doença e de outras contagiosas.

Com o surgimento da pandemia, a população adotou também o hábito de higienizar as mãos com álcool e o uso de máscara facial.

A covid-19 é provocada pelo coronavírus SARS-CoV-2 e foi declarada pandemia pela OMS em março de 2020.

30 | [EF69LP33 - EF15LP01]

OS TEMAS CONTEMPORÂNEOS TRANSVERSAIS NA BNCC

Os Temas Contemporâneos Transversais (TCTs) estão presentes na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e são parte obrigatória das obras didáticas do PNLD 2021 (Programa Nacional do Livro Didático), como ferramentas do processo de contextualização do que é ensinado.

Inicialmente, os Temas Transversais foram recomendados para a educação brasileira nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) em 1996. Não tinham caráter obrigatório e poderiam ser abordados em diversas disciplinas.

Na BNCC, receberam a denominação de Temas Contemporâneos Transversais.

Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais - DCNs

“As orientações, presentes nas DCNs (Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais) e nos demais normativos da Educação Básica, apontam para a obrigatoriedade de as escolas trabalharem juntamente com conteúdos científicos e das áreas de conhecimentos específicas, os Temas Contemporâneos de maneira interdisciplinar e transdisciplinarmente, fazendo associações e conduzam à reflexão sobre questões da vida cidadã.” (BRASIL, 2013)

A BNCC classifica os Temas Contemporâneos Transversais em seis macroáreas:



Meio ambiente - educação ambiental e educação para o consumo;



Economia - trabalho, educação financeira e educação fiscal;



Saúde - saúde e educação alimentar e nutricional;



Cidadania e civismo - vida familiar e social, educação para o trânsito, educação em direitos humanos, direito da criança e do adolescente e processo de envelhecimento, respeito e valorização da pessoa idosa;



Multiculturalismo - diversidade cultural e educação para valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais brasileiras;



Ciência e tecnologia.

Temas Contemporâneos Transversais (TCTs)

“Os Temas Contemporâneos Transversais (TCTs) buscam uma contextualização do que é ensinado, trazendo temas que sejam de interesse dos estudantes e de relevância para seu desenvolvimento como cidadão.

O grande objetivo é que o estudante não termine sua educação formal tendo visto apenas conteúdos abstratos e descontextualizados, mas que também reconheça e aprenda sobre os temas que são relevantes para sua atuação na sociedade.

Assim, espera-se que os TCTs permitam ao aluno entender melhor: como utilizar seu dinheiro, como cuidar de sua saúde, como usar as novas tecnologias digitais, como cuidar do planeta em que vive, como entender e respeitar aqueles que são diferentes e quais são seus direitos e deveres, assuntos que conferem aos TCTs o atributo da contemporaneidade.”

- (Ministério da Educação, 2019)

Jovem Brasileiro e a BNCC

Os livros da coletânea *Jovem Brasileiro* estão em conformidade com as normas estabelecidas na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) para os estudantes da Educação Básica.



Seu conteúdo direciona o estudante para a formação humana integral, visando a construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva, orientada pelos princípios éticos, políticos e estéticos.



Seus temas agregam informações complementares para a formação dos estudantes em interação com o seu meio social.



Suas temáticas atuais podem ser utilizadas como instrumento de estudo sobre a realidade onde vivem os estudantes.



Essa relação contribui para a compreensão da necessidade de exercer sua cidadania e participar das transformações sociais.

A BNCC

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) é um documento normativo que define o conjunto de aprendizagens essenciais que todos os alunos devem desenvolver ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica no Brasil. Ou seja: da Educação Infantil até o Ensino Médio.

A BNCC para a Educação Infantil e Ensino Fundamental foi homologada pelo Ministério da Educação em dezembro de 2017. Para o Ensino Médio, foi homologada em dezembro de 2018.



Principal objetivo

Ser a balizadora da qualidade da educação no País por meio do estabelecimento de um patamar de aprendizagem e desenvolvimento a que todos os estudantes têm direito.



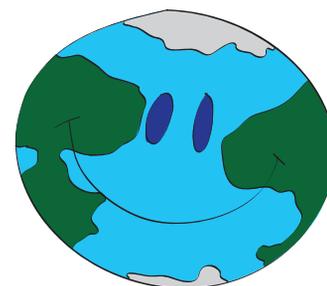
Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional

Conforme definido na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB, Lei nº 9.394/1996), a Base deve nortear os currículos dos sistemas e redes de ensino das Unidades Federativas, como também as propostas pedagógicas de todas as escolas públicas e privadas de Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio, em todo o Brasil.



O que estabelece

A Base estabelece conhecimentos, competências e habilidades que se espera que todos os estudantes desenvolvam ao longo da escolaridade básica. Orientada pelos princípios éticos, políticos e estéticos traçados pelas Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Básica, a Base soma-se aos propósitos que direcionam a educação brasileira para a formação humana integral e para a construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva.



Dez competências gerais

A BNCC estabelece dez competências gerais que devem ser desenvolvidas durante todos os anos da Educação Básica. Cada uma delas deve ser adaptada de acordo com as fases do desenvolvimento do aluno.

As competências “foram definidas, a partir dos princípios éticos, estéticos e políticos, como a mobilização de conhecimentos, habilidades, atitudes e valores essenciais para a vida dos estudantes no século XXI”.

1 Conhecimento

Valorizar e utilizar os conhecimentos historicamente construídos sobre o mundo físico, social, cultural e digital para entender e explicar a realidade, continuar aprendendo e colaborar para a construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva.

2 Pensamento científico, crítico e criativo

Exercitar a curiosidade intelectual e recorrer à abordagem própria das ciências, incluindo a investigação, a reflexão, a análise crítica, a imaginação e a criatividade, para investigar causas, elaborar e testar hipóteses, formular e resolver problemas e criar soluções (inclusive tecnológicas) com base nos conhecimentos das diferentes áreas.

3 Repertório cultural

Valorizar e fruir as diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, e também participar de práticas diversificadas da produção artístico-cultural.

4 Comunicação

Utilizar diferentes linguagens – verbal (oral ou visual-motora, como Libras, e escrita), corporal, visual, sonora e digital –, bem como conhecimentos das linguagens artística, matemática e científica, para se expressar e partilhar informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos, além de produzir sentidos que levem ao entendimento mútuo.

5 Cultura digital

Compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais (incluindo as escolares) para se comunicar, acessar e disseminar informações, produzir conhecimentos, resolver problemas e exercer protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva.

6 Trabalho e projeto de vida

Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais, apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade.

7 Argumentação

Argumentar com base em fatos, dados e informações confiáveis, para formular, negociar e defender ideias, pontos de vista e decisões comuns que respeitem e promovam os direitos humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global, com posicionamento ético em relação ao cuidado de si mesmo, dos outros e do planeta.

8 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.

9 Empatia e cooperação

Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, suas identidades, suas culturas e suas potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza.

10 Responsabilidade e cidadania

Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários.



jovembrasileiro.com.br
contato@jovembrasileiro.com.br



jovembrasileiro.com.br
contato@jovembrasileiro.com.br