

FORMAÇÃO PROFISSIONAL NA EJA

2022



PREFEITURA DO TRABALHO

OSASCO
cidade da família

Secretaria de
Educação

APRESENTAÇÃO

Caros educandos, caras educandas,

É com grande alegria que apresentamos a Revista **Formação Profissional na EJA**, que traz o registro das ações desenvolvidas no projeto EJA com Orientação Profissional – EJAPRO.

Nesta revista, vamos entrar em contato com as práticas desenvolvidas pelos educadores e educadoras do projeto EJAPRO buscando revelar quão rico foi esse trabalho e o quanto contribuiu para a diminuição da evasão e para a possibilidade de geração de renda para os educandos e as educandas.

Ao longo desse semestre, foram desenvolvidas inúmeras atividades que possibilitaram a aprendizagem de novos conhecimentos em diferentes áreas, promovendo a ampliação dos saberes que os educandos e as educandas já traziam em sua bagagem.

Esperamos que todo o trabalho realizado tenha impacto na vida pessoal e profissional dos educandos e educandas da EJA e que contribuam com a adoção de uma vida saudável, com a ampliação da criatividade, do conhecimento tecnológico e de outros saberes necessários à melhoria da qualidade de vida.

Sempre que vocês educadores e vocês educadoras desejam relembrar o passo a passo de algumas atividades, vocês terão essa revista para auxiliar.

Vamos iniciar falando um pouco sobre o projeto e a seguir, cada curso vai mostrar um pouco do que foi desenvolvido neste semestre.

Esperamos que vocês gostem da revista, assim como nós gostamos de produzi-la. Boa leitura!

Equipe do Projeto EJAPRO



O PROJETO EJAPRO NO MUNICÍPIO DE OSASCO

Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.

Paulo Freire

O Projeto EJA com Orientação Profissional – EJAPRO foi criado com a finalidade de contribuir com a promoção da dignidade humana dos educandos e educandas da Educação de Jovens e Adultos de Osasco e com com e geração de renda, garantindo aos participantes a oportunidade de conquistarem o direito à cidadania plena e participativa.

O projeto EJAPRO contribui com a elevação da escolaridade e qualificação profissional dos jovens, adultos e idosos das unidades educacionais de Osasco e, com isso, promove sua inserção e manutenção no mundo do trabalho.

A EJA não pode desconsiderar a dimensão do trabalho, tampouco os saberes dos educandos trabalhadores, afinal, para aqueles que passaram boa parte de suas vidas em um descompasso entre o tempo da formação escolar e o tempo do trabalho, chega a hora decisiva de conciliar essas duas necessidades fundamentais.

Nos encontros de formação dos educadores e educadoras do Projeto EJAPRO buscamos refletir sobre a concepção de trabalho do projeto e como ofertar uma formação profissional que esteja a serviço da melhoria das condições de vida dos educandos e educandas da EJA. Buscamos, acima de tudo, reafirmar nossa concepção de trabalho como direito e como princípio educativo.

Ao propor a formação profissional aos educandos e educandas, busca-se inseri-los e inseri-los no universo da cultura letrada e inseri-los no mundo do trabalho com maior autonomia. Ao propor essa ponte ligando a formação escolar à profissional, procuramos possibilitar uma travessia segura da exclusão à inserção social.

A educação profissional como modalidade da educação permite ao trabalhador ampliar seus saberes profissionais adquiridos ao longo da vida.

Para atender a esse objetivo, a EJA com Orientação Profissional ofereceu, os seguintes cursos: Inclusão digital, Artesanato; Música, Elétrica, Pintura e texturização, Jardinagem/Horta, Alimentação Saudável e Ginástica Laboral.

Vamos conhecer um pouco do trabalho de cada um destes cursos, lembrando que essas páginas não conseguirão registrar toda a riqueza do trabalho realizado.



INCLUSÃO DIGITAL NO PROJETO EJAPRO

Introdução

A inclusão digital é o processo de democratização do acesso às tecnologias da informação, de modo a permitir a inserção dos educandos da EJA com Orientação Profissional (EJAPRO) na sociedade da informação. Inclusão digital é também uma forma de simplificar a rotina diária, maximizar o tempo e as potencialidades desses educandos.

O educando incluído digitalmente não é aquele que apenas utiliza essa nova linguagem, que é o mundo digital, para trocar E-mails, mas aquele que usufrui desse suporte para melhorar as suas condições de vida a fim de buscar novas oportunidades de emprego, meios de comunicação, formas de obter aprendizado entre outras. Assim, trazer mais benefícios para a vida pessoal e profissional do educando.

Estrutura do curso de inclusão digital

O curso de inclusão tem por objetivo facilitar e desmistificar o uso das tecnologias para os educandos da EJAPRO, apresentando os seguintes conteúdos de maneira prática e objetiva:

- Introdução aos computadores
 - o O que é um computador?
 - o *Hardware e Software*, o que são?
 - o Tipos de computadores
 - o Aprendendo a usar os periféricos (*mouse* e teclado)

- Introdução à internet
 - o O que é a internet?
 - o Como acessar a internet?
 - o Utilizando um buscador para pesquisas na internet
 - o Como encontrar imagens na internet
 - o Assistindo a vídeos na internet

- Introdução aos *softwares* de escritório
 - o O que são os *softwares* de escritório?
 - o Conhecendo o *Word*
 - Criando um arquivo de texto
 - Formatando um arquivo de texto (cores, fontes, tamanho)
 - Salvando um arquivo de texto



O que é um computador?

O computador é uma máquina eletrônica que permite processar dados. Como exemplo de computador, podemos citar smartphones, notebooks, desktops e até mesmo um controle remoto de televisão.

Hardware e software - o que são?

Podemos observar a existência do computador entre o *hardware* e o *software*.

- *Hardware* é a parte dos componentes físicos do computador. É aquilo que nós podemos tocar com as nossas mãos, como o mouse, o teclado, os fios e o gabinete.
- O *software*, são os programas do computador, ou seja, é como se fossem a consciência e a alma do computador. É aquilo que nós não podemos tocar fisicamente, mas utilizamos o *hardware* para acessar.

Tipos de computadores

Os computadores variam em termos de tamanho e capacidade. Em uma ponta da escala estão os supercomputadores, computadores muito grandes com centenas de microprocessadores vinculados que executam cálculos muito complexos.

Na outra ponta estão os computadores minúsculos embutidos em carros, TVs, sistemas de som, calculadoras e eletrodomésticos. Esses computadores são criados para executar um número limitado de tarefas.

O computador pessoal (ou PC) foi desenvolvido para ser usado por uma pessoa de cada vez. Esta seção descreve os vários tipos de computadores pessoais: desktops, laptops, de mão e Tablet PCs.

Aprendendo a usar os periféricos (*mouse* e teclado)

O teclado é o *Hardware* usado para interagir de diversas maneiras com o computador. Por exemplo, inserir símbolos e textos em documentos, pesquisas na internet, etc.

Abaixo vamos ver a função de algumas teclas importantes.



FORMAÇÃO PROFISSIONAL NA EJA

O que é a internet?

A internet é um tipo de rede que conecta computadores do mundo todo. Com ela podemos acessar informações e conteúdos variados a qualquer momento em questão de segundos. Por exemplo: Estudos das matérias escolares, Receitas, consertos em geral, entretenimento, etc.

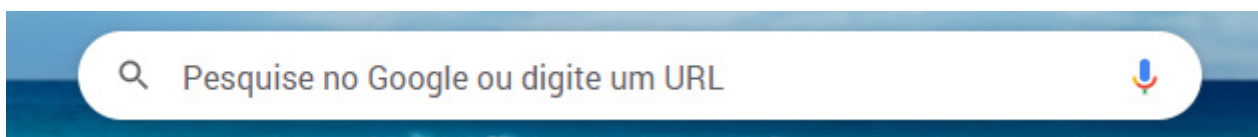
Como acessar a internet?



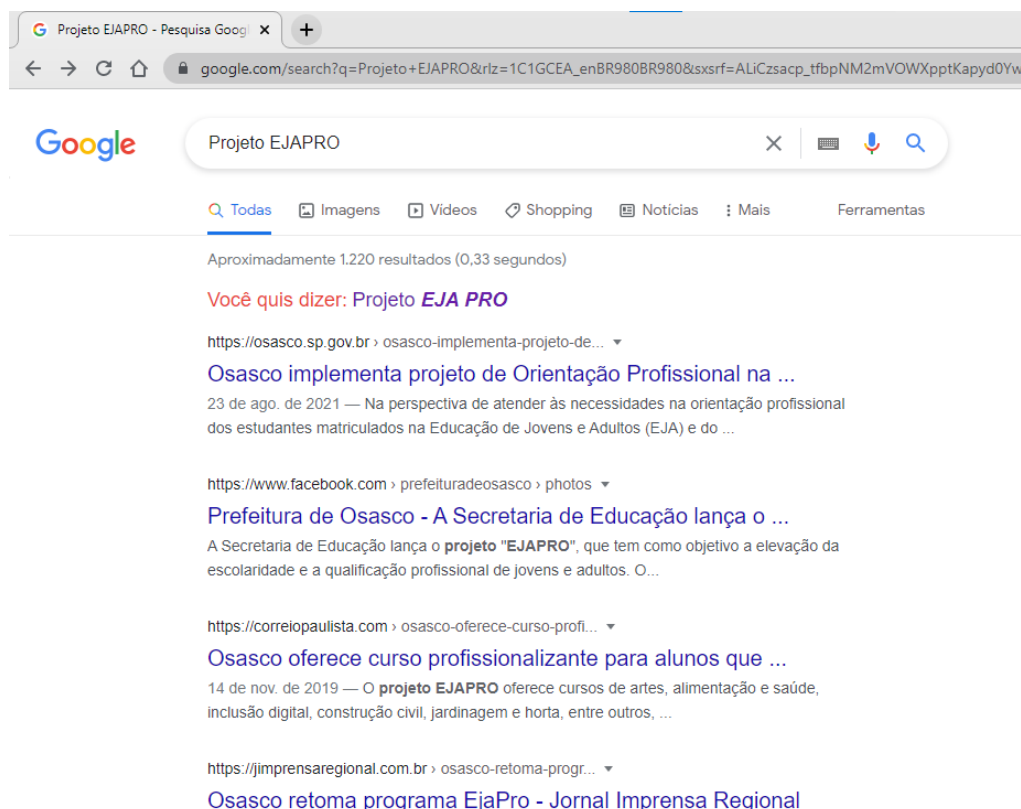
Para acessar a internet usamos Softwares que chamamos de **navegadores**. O navegador que utilizamos para acessar a internet durante as aulas foi o *Google Chrome*.

Utilizando um buscador para pesquisas na internet

Após abrir o navegador Google Chrome, veremos a área de pesquisa mostrada na imagem a seguir.



Para fazer uma pesquisa na internet, basta clicar sobre essa área, digitar o assunto que deseja pesquisar e pressionar a tecla *Enter* (ver na seção “Aprendendo a usar os periféricos”). Em seguida aparecerão os resultados da pesquisa. Para acessar a página desejada basta clicar no **texto em azul**.



PREFEITURA DO TRABALHO
OSASCO
cidade da família

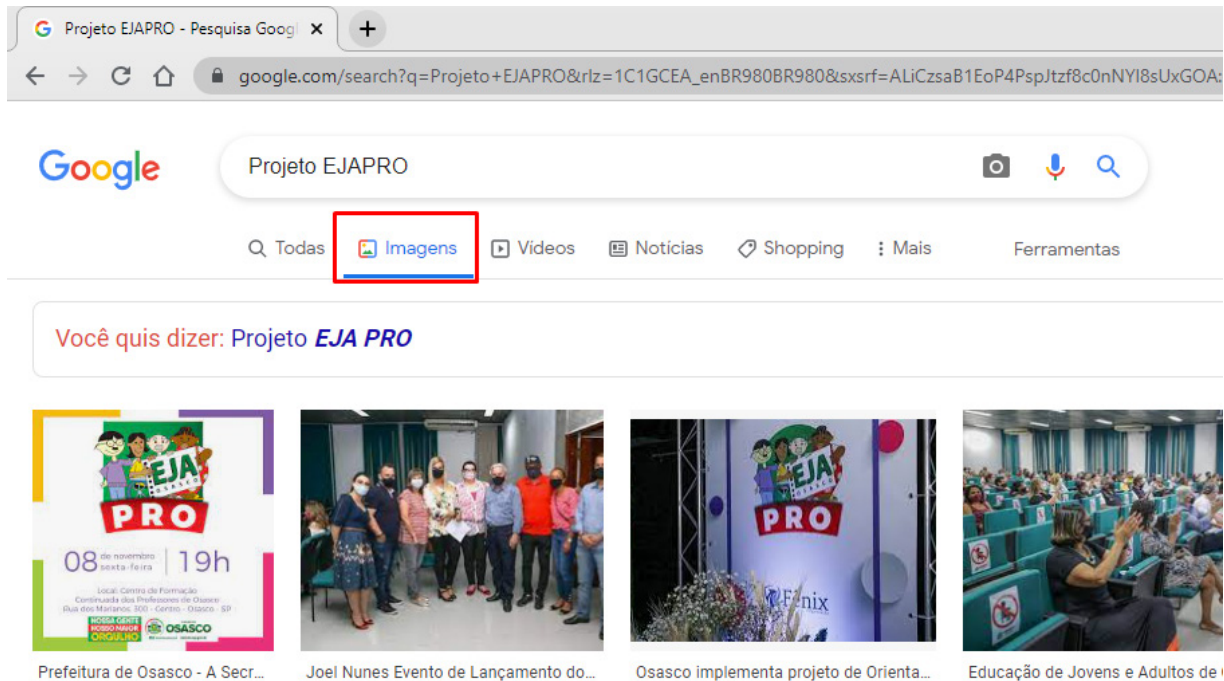
Secretaria de
Educação



FORMAÇÃO PROFISSIONAL NA EJA

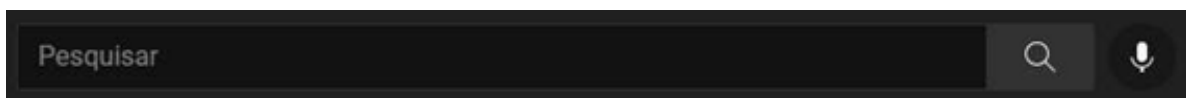
Como encontrar imagens na internet

Para pesquisar imagens na internet basta clicar na opção **imagens** logo após fazer a pesquisa conforme mostrado acima.



Assistindo a vídeos na internet

Para assistir vídeos na internet precisamos acessar a página *YouTube.com*. Para isso, basta pesquisar por **Youtube.com** na barra de pesquisa conforme foi mostrado acima. Após a página carregar, haverá uma área de pesquisa para digitar o assunto do vídeo desejado.



PREFEITURA DO TRABALHO
OSASCO
cidade da família

Secretaria de
Educação



Introdução aos softwares de escritório

O que são os softwares de escritório?

Softwares de escritório são programas de computador muito usados por escritórios e empresas nos procedimentos do seu cotidiano, porém também podem ser usados por qualquer pessoa em casa para executar tarefas comuns do dia-a-dia.

Conhecendo o Word

O *Word* é um software de escritório muito utilizado para criar currículos, trabalhos escolares, documentos de texto em geral, etc.

Criando um arquivo de texto



Para criar um novo arquivo de texto basta abrir o *Word* clicando em seu ícone.



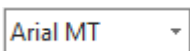
Uma janela com diversas opções se abrirá, basta clicar na opção “**Documento em branco**”.

Pronto! Você acaba de criar um novo arquivo do *Word*.

Formatando um arquivo de texto (fontes, tamanho, cores)

“Formatar” é como chamamos o ato de configurar as características do texto como cor, tamanho, fonte (tipo de letra), etc.

Para encontrar essas configurações, olhe para a área superior esquerda do *Word*, há alguns ícones que nos dão essas opções.



Usamos esta opção para alterar a fonte, ou seja, o tipo de letra que usaremos no documento.



A opção que está ao lado da fonte é usada para alterar o tamanho dela.



A opção com uma letra **A** e uma barra colorida embaixo é usada para mudar a cor do texto, sendo que a cor da barra indica de qual cor o texto ficará caso clique nela. Ao lado há uma pequena seta para baixo, ao clicar nela, mais opções de cores aparecem.



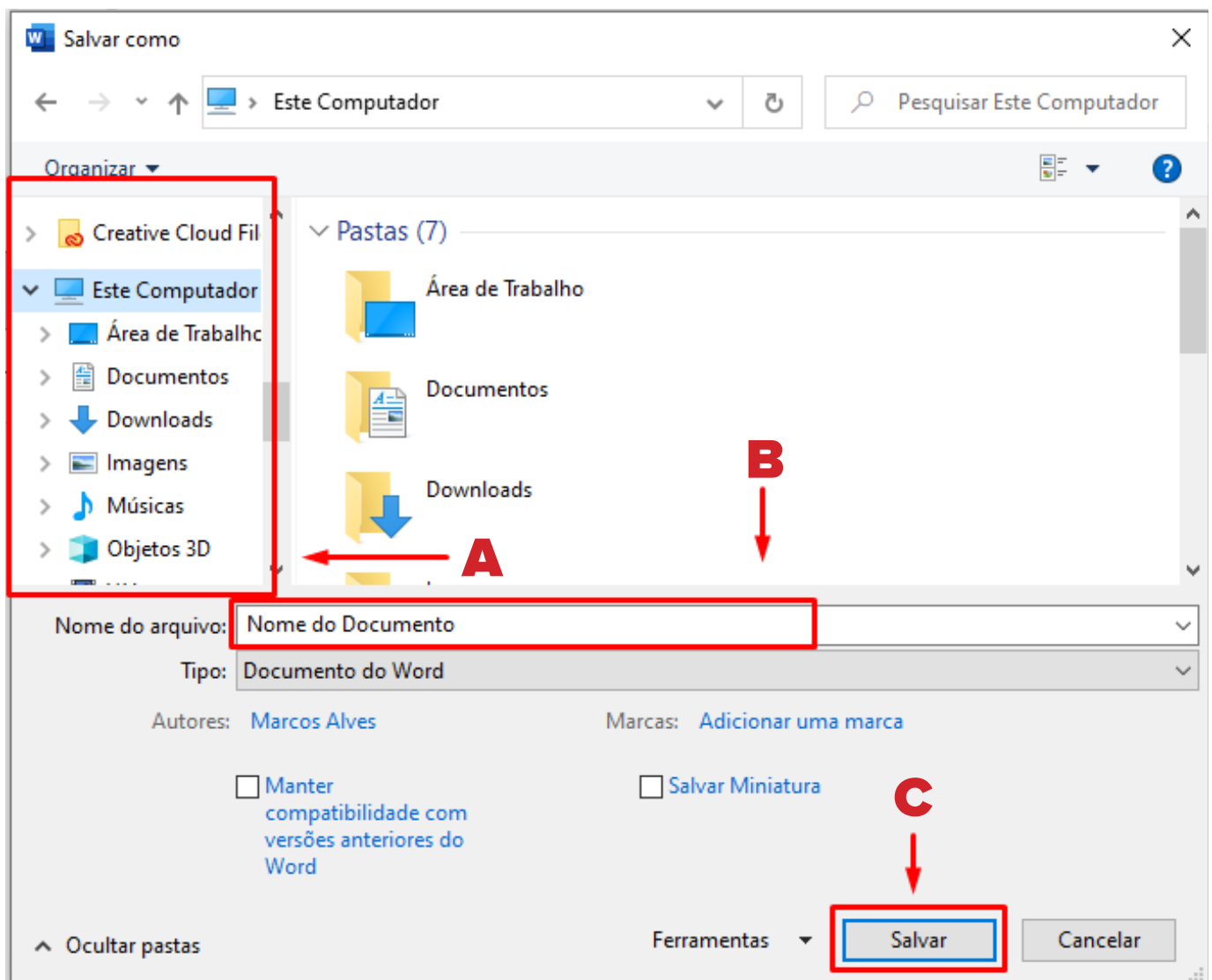
Salvando um arquivo de texto

“Salvar” é o termo que usamos para definir quando guardamos um arquivo na memória no computador para que possamos acessá-lo em outro momento.

Arquivo

Para salvar o seu documento é preciso clicar no botão **Arquivo** localizado no canto superior esquerdo da tela e, em seguida, clicar na opção “**Salvar como**” localizada à esquerda para abrir a janela onde escolhemos onde queremos salvar e o nome que daremos para o arquivo.

Na área da imagem indicada com a letra **A** basta selecionar a pasta onde deseja salvar o arquivo, na área indicada com a letra **B** digite o nome desejado e, em seguida, clique no botão salvar, indicado com a letra **C**.



CONSTRUÇÃO CIVIL NO PROJETO EJAPRO

1. CURSO ELÉTRICA

No curso de elétrica desenvolvemos o conhecimento dos equipamentos de proteção individual, de diversos materiais, ferramentas e dispositivos usados em elétrica residencial, montagem de pequenos circuitos práticos e pequenos reparos em tomadas eletrodomésticos de pequeno porte. Um dos recursos e instalação de dispositivos mais usados e de difícil compreensão pelos mais diversos profissionais do setor é a realização da instalação de interruptores paralelos.

1. Ligar o fio fase (fio vermelho da rede elétrica) até o conector central do interruptor 1 (pé da escada)
2. Interligar um fio preto no conector 1 do interruptor 1 (pé da escada) até o conector 1 do interruptor 2 (topo da escada).
3. Interligar um fio preto do conector 3 do interruptor 1 (pé da escada) até o conector 3 do interruptor 2 (topo da escada).
4. Observar que estes dois fios devem ser de cores iguais para não haver problemas de identificação futura no caso de manutenção
5. Interligar o conector central do interruptor 2 (topo da escada) com um fio de cor marrom ou amarelo até o polo central da lâmpada a ser acionada.
6. Interligar o outro pólo da lâmpada até o fio neutro da rede elétrica (fio azul).
7. Modo de teste: Acender a lâmpada pelo interruptor 1, subir a escada e desligar a lâmpada pelo interruptor 2 quando chegar ao topo da escada. Podemos fazer o processo contrário quando fomos descer a escada, acendemos a lâmpada pelo interruptor 2 (topo da escada), descemos a escada sem o perigo de uma queda e apagamos a lâmpada no interruptor 1.



EDUCANDOS REALIZANDO A MONTAGEM DO PAINEL PARA ACENDIMENTO DE LÂMPADA COM INTERRUPTOR PARALELO



Abajur



Materiais:

- 1 Garrafa Pet 2 litros
- 1 Tubo de cola para artesanato universal pequena
- 1 Bastão de cola quente
- 1,5 metros de fio paralelo (0,75x2)
- 1 Plugue 2P+T
- 1 Diodo Retificador 1N40072 LED's 10mm Incolor
- 1 Resistor 15Kohms 5W (Marrom/Verde/Laranja)1 Chave tipo gangorra (mini)
- Tinta PVA colorida (cores de preferência – a tinta branca não pode faltar)
- Pincel para pintura em artesanato
- 30 cm de estanho
- 1 CD/DVD usado
- 1 pedaço de EVA do tamanho do CD/DVD
- 50 gramas de Argila ou Areia (colocadas em um saco plástico)

Ferramentas:

- Alicate de corte
- Chave de Fenda
- Ferro de solda
- Pistola para uso da cola quente
- Furador ou prego pequeno



FORMAÇÃO PROFISSIONAL NA EJA

Modo de fazer:

Corta a garrafa Pet;

Pinte as partes cortadas com a tinta PVA branca após secagem pinte novamente com a tinta PVA da cor da sua preferência, podendo fazer desenhos diversos;

Colar a parte inferior que foi cortada da garrafa na parte superior usando a cola quente;

Em seguida fazer os furos para passagem da fiação elétrica, fixação da chave gangorra e dos LED's;

Com a ajuda do ferro de solda devidamente aquecido, fazer um furo na parte inferior do Abajur para passagem da fiação elétrica;

Depois disso fazer um furo para fixação da chave Liga/Desliga ;

Com a ajuda de um prego ou furador, fazer 2 pequenos furos para passagem dos terminais dos LED's na parte superior do Abajur em lados opostos, deixando os terminais mais longos encostados na parte interna;

Os terminais mais curtos também devem ficar encostados. Estes terminais devem ser soldados com a ajuda do ferro de solda;

Passar uma pequena quantidade de cola universal (caso necessário) para fixar o LED na base do Abajur;

Passar o fio paralelo pelo buraco inferior do Abajur, fazendo um nó na parte interna;

Preparar o Plugue e conexão com o fio, soldar um dos lados do fio paralelo, devidamente desencapado em um dos terminais da chave já fixada;

Depois deverá ser feito a soldagem doo circuito do Resistor, Diodo e Chave, observando a posição da faixa que encontramos no diodo;

Após preparar esta ligação, é hora de fazermos as ligações com os LED's feito as ligações e devidamente instalados dentro da parte inferior do abajur, temos de tampar a parte de baixo do abajur , cortando um pedaço de EVA, usando como medida o diâmetro do CD/DVD usando a cola universal, colocar aproximadamente um saquinho de areia ou um pouco de argila e um saquinho (isto é feito para termos um peso no abajur, evitando seu deslocamento);

Após esse procedimento passar a cola de artesanato nas bordas inferior do Abajur e colocar no CD/DVD, o lado espelhado deve ficar para cima, produzindo efeito luminoso quando ascendemos o Abajur.



EDUCANDOS REALIZANDO A MONTAGEM DO ABAJUR



2. CURSO PINTURA E TEXTURIZAÇÃO

O objetivo do curso foi primeiro possibilitar um ambiente de união entre todos envolvidos na sala de aula, e a partir daí propor exercícios práticos para desenvolver a coordenação motora fina, noções espaciais e criatividade através da pintura, do desenho técnico e da história da arte. Além disso, o uso de vídeos sobre a cultura brasileira com enfoque na população periférica.

Algumas atividades desenvolvidas

- Pintura com Stencil
- Exercícios com lápis e papel - soltar o traço,
- Cores primárias
- Cores secundárias
- Psicologia das cores
- História das favelas (arquitetura)
- Pintura de fundo sobre papel craft grosso
- Estampas com carimbos
- Profundidade com preto e branco, figura e fundo
- Releitura de uma paisagem da Tarsila do Amaral com colagem de papéis coloridos
- Mistura de cores
- Desenho geométrico
- Rodas de conversa com o tema “Ubuntu” (filosofia africana “somos todos um”)
- Padrões geométricos, volumetria
- Pintura decorativa com o tema da ciranda escolhida pelo grupo para o mês da consciência negra
- Aprender o uso da tinta látex com misturas de cores
- Desenvolver o tema dançando na sala e depois pintando em grupo
- Tinta látex, pincéis, corante, tecido

Painel em tecido e máscara para o mês da Consciência Negra

Iniciamos com a apresentação do vídeo Ubuntu a história de Nelson Mandela. Em seguida, fizemos rodas de conversas para podermos escolher os temas.

Escolhemos o desenho da ciranda e as máscaras no estilo africano, pois levamos em consideração o fato delas representarem ao mesmo tempo a cultura do coletivo e a expressão do indivíduo.

Tanto os painéis em tecido medindo 50X50cm como as máscaras foram sempre trabalhadas em grupo.



FORMAÇÃO PROFISSIONAL NA EJA

Abaixo o passo a passo da execução das máscaras

- 1- A partir de um desenho de referência, criamos moldes de papel
- 2- Transferência do molde ao papelão para recortar em várias camadas
- 3- Colagem do papelão com cola branca
- 4- Cobertura em toda a peça colando papel toalha
- 5- Pintura de base com tinta látex usando pincéis chatos de vários tamanhos
- 6- Criação das cores a partir das cores primárias usando bisnagas de corantes e tinta látex
- 7- Finalizamos com acabamentos em tinta relevo, “fuxicos” e lãs.



EDUCANDOS CONFECCIONANDO AS MÁSCARAS

3. CURSO JARDINAGEM

A **Jardinagem** é a arte de criar, cuidar e manter as plantas com o objetivo de ornamentar e embelezar locais públicos ou privados, tornando-os mais bonitos e atraentes. Esta arte pode ser aplicada em ambientes variados, desde grandes espaços até pequenos vasos ou jardineiras.

A atividade de cuidar de um jardim traz benefícios integrais para a saúde. Comprovadamente, a **Jardinagem** reduz o estresse, a ansiedade, alivia os sintomas de depressão, eleva os índices de vitamina D.

As pessoas que se envolvem em jardinagem geralmente experimentam um sentimento mais profundo de pertencimento e conexão com a natureza.

Fortalece o senso de responsabilidade na preservação da natureza.

Vamos ensinar como fazer uma floreira de pneus, modelo de xícara, para embelezar o seu jardim:

- 1º Lavar os pneus que você vai usar para fazer a sua floreira;
- 2º Cortar a parte de cima do pneu com uma faca, tomando os devidos cuidados que devemos ter com ferramentas cortantes, sempre usando luvas;
- 3º Furar os pneus e passar parafusos para fixar um pneu ao outro, em um total de 04 parafusos;
- 4º Fazer a alça com pneu de moto, fazer um corte e fazer um segundo corte tirando 25 cm.;
- 5º Fazer o pires com a parte que você cortou, quando fez o 2º passo;
- 6º Fazer o fundo no primeiro pneu com uma calota ou outro material;
- 7º E finalmente pintar nas cores que preferir, colocar terra adubada e plantar.



EDUCANDOS FAZENDO A FLOREIRA



1. CURSO GINÁSTICA LABORAL

O Trabalho desenvolvido pela ginástica laboral do Projeto EJAPRO de Osasco teve como objetivo, melhorar a qualidade de vida de todos educandos e educandas atendidos pela modalidade, de forma a contribuir com a melhoria da capacidade funcional tanto da vida diária como também do trabalho e do aprendizado em sala de aula.

Alguns dos objetivos trabalhados no semestre foram:

Melhoria da capacidade funcional, através de:

Alongamentos: em sua maioria feitos em membros inferiores e coluna lombar e com menos frequência nos membros superiores.

Exercícios de força: feitos de forma simples e educativa para que os educandos pudessem entender o conceito, visto que requer uma prática maior para evitar acidentes.

Melhoria da mobilidade funcional: com os exercícios de força e alongamentos, conseguimos trabalhar outras competências, como uma maior amplitude de movimento, melhoria do equilíbrio entre outros, mas o mais importante seria a autonomia sobre si nos afazeres do dia a dia.

Correção postural: com a conscientização dos exercícios e sua prática habitual, a adoção de uma postura mais próxima do aceitável se torna mais evidente, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

Exercitar a capacidade cognitiva, através de:

Jogos e desafios cognitivos: o intuito desse tópico foi o de trabalhar a formatação do pensamento lógico e rápido, para que os educandos pudessem melhorar suas conexões sinápticas, favorecido por uma maior oxigenação e fluxo sanguíneo, ocasionado pelas atividades propostas.

Aumentar autoestima e a autoimagem, através da:

Valorização do indivíduo: mostrando que todo educando e toda educanda podem e devem sonhar com uma vida melhor e que devem ter um objetivo a ser alcançado em um futuro próximo, onde o primeiro passo, que é a educação, já foi dado e que ele com isso está transformando a sociedade ao qual vive.



EDUCANDOS FAZENDO A FLOREIRA



ALONGAMENTO

Exercício de força: agachamento com apoio das costas

Objetivo Específico: fortalecer os músculos das coxas

Nível de dificuldade: de fácil a moderada

Materiais parede e o próprio corpo.

Como fazer:

1. ficar na forma de uma cadeirinha, note como os pés e os joelhos estão bem alinhados (faça igual)
2. fique na posição por 30 segundos, levante e descanse 1 minuto e repita de 3 a 5 vezes
3. pode ser feito 3 vezes na semana

Observação:

- 1) Cuidado para não escorregar
- 2) Não prenda a respiração
- 3) Não pode doer na frente dos joelhos e nem a coluna lombar



AGACHAMENTO

1. **Respiração:** Com o passar dos anos nosso corpo sofre algumas modificações, entre elas o nosso tórax e pulmão e com isso a nossa respiração também será alterada, e o exercícios respiratórios serve diminuir esses efeitos e conseqüentemente melhorando nossa qualidade de vida.

Agora vamos relembrar um exercício respiratório, para fazer em casa:

- 1º passo: fique em pé;
- 2º passo: coloque os braços para frente;
- 3º passo: agora puxe o ar pelo nariz (inspirar) e levante os braços;
- 4º passo: agora solte o ar pela boca (expirar) e abaixe os braços.

Faça 10 repetições, lembre-se que este exercício deve ser feito de forma lenta, prestando atenção na sua respiração.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL NA EJA

2. Alongamentos: é um exercício terapêutico com o objetivo de manter ou melhorar a flexibilidade muscular, diminuir dores tensionais e prevenir lesões. na EJAPRO nós realizamos alongamentos para cervical, membros superiores, membros inferiores e para coluna.

Lembre-se de fazer estes alongamentos devagar, prestando atenção em cada movimento e na respiração, faça cada o alongamento por 30 segundos.

O importante não é fazer os exercícios e alongamentos rápido e sim fazer de forma correta prestando atenção sempre na postura, no movimento e na respiração.



2. CURSO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O objetivo do curso de alimentação saudável é contribuir com a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos educandos e educandas da EJA, por meio da reflexão sobre alimentação saudável e seu impacto na saúde.

A escola tem extrema importância na promoção à saúde, bem como, na formação dos hábitos alimentares, e a partir de aulas práticas os educandos e educandas tiveram a oportunidade de aprender técnicas que podem gerar renda, com o intuito de estimular o empreendedorismo e, a liberdade financeira.

Para isso, uma das principais atividades trabalhadas foi sobre a **Pirâmide Alimentar Brasileira**. A pirâmide alimentar é um tipo de gráfico que sistematiza os alimentos de acordo com suas funções e seus nutrientes. Ela é dividida em oito grupos de alimentos e distribuída em quatro níveis.

Primeira base da Pirâmide: Água e líquidos – compõem a maior parte do corpo humano a água é um nutriente essencial para o processo fisiológico de digestão, absorção e excreção.

Primeiro nível: (base da pirâmide) Grupo 1- Alimentos Energéticos – são aqueles alimentos que fornecem energia para o corpo na forma de carboidratos.

Fontes Alimentares: arroz, pão, batata, massa, mandioca, cereais, etc.

Segundo nível: Grupos 2 e 3 - Alimentos Reguladores - são aqueles que como o próprio nome sugere, regulam e controlam as funções do organismo, que são as verduras, legumes e frutas.

Fontes Alimentares; brócolis, couve, repolho, abobrinha, abacaxi, maçã, banana, kiwi, caju, acerola etc.

Terceiro nível: Grupos 4, 5 e 6 - Alimentos Construtores – Proteínas, são responsáveis pela construção e formação do nosso corpo e são essenciais para todo o nosso metabolismo. A principal função desse grupo de alimentos é estrutural e age na formação e desenvolvimento de todos os órgãos e tecidos.

Fontes Alimentares; Peixe, frango, carne, ovos, etc., queijo, leite, iogurtes, feijão, soja, lentilha, grão de bico, castanhas etc.

Quarto nível: (topo da pirâmide) Grupos 7 e 8 - Alimentos Energéticos extra – óleo e gordura, açúcares e doces devem ser consumidos moderadamente.

Fontes Alimentares: Açúcar, mel, chocolate, sorvete, bolo, azeite, manteiga, óleo de soja, etc.

Que tal aprendermos algumas das diversas receitas que foram trabalhadas durante o curso De Alimentação Saudável?



FORMAÇÃO PROFISSIONAL NA EJA

Atividades desenvolvidas no curso de Alimentação saudável

Flan de abacaxi

Ingredientes

4 xícaras de (chá) – Suco de casca de abacaxi
1 litro - água
4 colheres (sopa) - amido de milho
½ xícara (chá) - açúcar
1 caixa - gelatina de abacaxi

Calda:

1 xícara (chá) – abacaxi picado
1 xícara (chá) – açúcar
1 xícara (chá) – água

Modo de preparo

Lave bem a casca de um abacaxi, corte e leve ao fogo para cozinhar com 1 litro de água. Depois de cozida, bata no liquidificador ecoe. Retire 4 xícaras de chá desse suco e leve ao fogo com o amido de milho, o açúcar e a gelatina de abacaxi. Misture até engrossar. Coloque em uma forma molhada e leve para gelar. Para fazer a calda, misture todos os ingredientes e leve ao fogo para cozinhar até formar uma calda dourada. Assim que estiver pronta, cubra o flan.



Omelete de forno de verduras e legumes

Ingredientes:

6 ovos
2 colheres (sopa) de farinha de trigo 1/2 xícara (chá) de leite
2 tomate picado sem as sementes 1 cebola picada
1 lingüiça calabresa ralada 1 batata doce ralada
1 cenoura ralada
1 maço de couve picada 200 gramas de mussarela Salsinha a gosto
Sal a gosto

Modo de preparo

Em um copo junte o leite com a farinha de trigo, mexa até dissolver e reserve. Em uma tigela coloque os ovos e, com o auxílio de um batedor, misture-os.

Adicione a mistura do copo reservado e mexa, acrescente sal a gosto.

Acrescente a cebola picada, o tomate picado sem as sementes, a cenoura ralada, a batata doce ralada, a couve picada, a mussarela e a salsinha; misture.

Em uma assadeira untada com manteiga e farinha despeje os ingredientes da tigela. Leve para assar em forno preaquecido a 180° c por 30 minutos.



A ARTE NO PROJETO EJAPRO

1. CURSO DE MÚSICA

O curso de música oferecido aos educandos e educandas da EJA busca formar um melhor entendimento sobre a música e a cultura do nosso país. Auxilia o processo de alfabetização utilizando a música como meio e como estímulo. Permite, através da música, uma expansão de repertório e torna o curso mais atrativo para uma melhor experiência. Durante o primeiro semestre de 2021 foram desenvolvidas diversas atividades em sala de aula, dando oportunidade aos educandos e educandas de conhecerem um pouco sobre o universo musical. Relacionamos algumas das atividades desenvolvidas:

- Atividades com letras de músicas
- Execução de canções com as turmas
- Discussões em torno das músicas abordadas

Música Brasileira
Música da América Latina
Música da Europa
Matrizes da cultura brasileira
Música Nordestina
Música Caipira
Choro

Propriedades de som

Jogos de percepção - graves e agudos
Atividade de intensidade com palmas
Sons curtos e longos
Escuta de instrumentos

Meio ambiente

Melodia Ritmo e Harmonia
Construção de instrumentos
Novembro Negro .

Músicas e festividades

Música e Festividades juninas
Música e Carnaval
Música e Natal



Construção de Ganzá com materiais recicláveis

Os educandos e as educandas tiveram a oportunidade de confeccionar alguns instrumentos musicais, os quais estão descritos abaixo.

Materiais:

- 2 Garrafas plásticas (garrafinhas de leite fermentado)
- Arroz
- Cola instantânea
- Fita isolante

Modo de fazer:

Pegue um par de garrafinhas de leite fermentado e lave-as bem, retirando todos os resíduos (é importante secar as garrafinhas muito bem antes de seguir com a fabricação desse instrumento). Adicione arroz em cada uma delas até preencher cerca de um terço de cada recipiente.

Para colar as duas garrafinhas você precisa deixar uma delas totalmente vazia. Aquela que estiver cheia permanecerá de pé com todo o arroz dentro. Aplique a cola instantânea por toda a borda da boca da garrafinha cheia. Traga a garrafa vazia por cima e cole-a de ponta-cabeça com a boca precisamente encostada contra a boca da garrafinha cheia. Após uns 30 segundos você pode soltar as garrafinhas, agora já devidamente coladas boca-a-boca.

Para reforçar a colagem, cole uma fita isolante envolvendo o ponto de contato das duas garrafinhas. O seu ganzá feito com embalagens recicláveis está pronto. Para produzir som, use o instrumento na horizontal e faça movimentos para frente e para atrás. Crie ritmos e divirta-se acompanhando músicas.



GANZA



Construção de Tambor de Mar com materiais recicláveis

Materiais:

- Caixa de pizza;
- Grãos em geral (arroz, feijão, macarrão parafuso, por exemplo);
- Fita adesiva
- Papel filme;
- Canetinhas, lápis de cor, tintas ou qualquer material que possa ser utilizado para decorar.

Modo de fazer:

Para construir este instrumento, utilizaremos apenas um lado da caixa de pizza. Escolha qual deles será usado e decore com o fundo da caixa com os materiais decorativos que você tiver. Como o som do instrumento se parece com o som do mar, você pode decorar o fundo da caixa com estrelas-do-mar, ondas, peixinhos.

Após decorar, coloque os grãos na caixa (com a quantidade de arroz maior que a dos demais grãos). Vá colocando aos poucos e teste para ver o que precisa ser acrescentado, não há uma quantidade exata para isso.

Para encerrar, envolva a parte aberta da caixa com plástico filme para que os grãos não vazem e lacre o trabalho com a fita adesiva.

O Tambor de Mar se propõe a imitar o som das ondas do mar. Para imitar esse som, mexa o tambor para os lados bem devagar, deixando os grãos rolarem lentamente e produzirem seus sons. Vá mexendo o tambor em direções diferentes e aproveitando o som relaxante que ele produz.



TAMBOR DE MAR



2. CURSO DE ARTESANATO

O curso de artesanato oferecido aos educandos e educandas da EJA tem como objetivo abordar a orientação profissional, qualidade de vida, desenvolver a criatividade e as habilidades manuais, desenvolver uma percepção quanto aos dilemas ambientais da nossa época visando à sustentabilidade dos materiais recicláveis e propiciar aos estudantes a geração de renda. Durante o primeiro semestre do ano de 2021 foram desenvolvidos com os educandos e educandas os produtos abaixo relacionados

- Confecção do descanso de panela, feito com jornal, cola, tinta e verniz.
- Confecção de vaso decorativo, feito com garrafa de vidro, coador de papel e barbante.
- Enfeite natalino, feito com embalagem de ovo, utilizamos tinta, cola e fita.

Descanso de panela

Materiais:

1. Folhas de jornal, folhetos de publicidade ou páginas de revista
2. Cola branca
3. Verniz incolor para que o descanso fique na cor do papel ou verniz misturado com tinta para que o objeto fique da cor escolhida.
4. Pincel chato
5. Palito de churrasco

Modo de fazer: Enrole as folhas escolhidas formando um canudo com o auxílio de um palito de churrasco. Comece enrolando na ponta e continue em direção à outra extremidade. Lembre-se de que quanto mais apertado você enrolar, mais baixo será o descanso, portanto mais delicado e bonito.

Quando terminar, cole a pontinha para que não se solte.

Depois, amasse o rolinho formado deixando-o chato. Então enrole o canudo em torno dele mesmo. Deixe bem apertado.

Quando o canudo acabar é só colar um outro canudo na pontinha e continuar enrolando até que o descanso de panela ou de copo fique do tamanho que você desejar.

Quando acabar, aplique cola na ponta para que não se solte. Espere colar por completo (cerca de 12 horas). Com a ajuda do pincel, aplique o verniz. Deixe secar e está pronto!



FORMAÇÃO PROFISSIONAL NA EJA

Vaso decorativo

Materiais:

1. Uma garrafa de vidro qualquer.
2. Três coadores de papel usado e seco.
3. Cola branca.
4. Pincel chato.

Modo fazer: Após usar o coador de café, tire o excesso do pó (não lave) e deixe secar. Pegar uma garrafa de vidro limpa e cole pedacinhos do coador sem deixar nenhuma parte descoberta. Depois de seco, coloque no corpo da garrafa palitos de sorvete e para finalizar utilize barbante, contas de madeira, sisal e outros adereços.



Guirlanda:

Materiais:

1. Embalagem de ovo
2. Tinta PVA verde.
3. Cola branca
4. Pincel chato
5. 1 metro de fita aramada de natal
6. 2 bolas de natal

Modo de fazer: Separe os gominhos do encaixe do ovo formando algumas florzinhas, faça uma base redonda em formato de argola de papelão, depois cole as florzinhas na base e deixe secar. Pinte com tinta PVA verde. Decore com laços e bolinhas de natal.



FORMAÇÃO PROFISSIONAL NA EJA

Fuxico Materiais:

- Tecidos variados de algodão
- Linha de costura nº20
- Agulha para costura
- Tesoura
- Tampas variadas para moldes
- Caneta ou lápis

Modo de fazer: Selecione uma tampa redonda de um tamanho desejado para fazer seus fuxicos. Pode ser qualquer tampa.

Risque no tecido usando uma caneta ou lápis, contorne o molde de maneira que o traço fique bem visível, lembrando de riscar sempre do lado do avesso do tecido.

Recorte o círculo riscado e comece a alinhar na beirada do tecido também pelo lado avesso.

Depois de alinhavado toda a volta, puxe a linha até que as bordas do círculo se unam no centro, deixando o tecido bem franzido. Arremate com dois pontos bem apertados para fechar e corte a linha.

Ajeite com a mão para que ele fique bem redondo e achatado. Pronto!! Você pode usar seu fuxico para decorar várias peças.



EXPEDIENTE

Equipe do projeto EJAPRO

COORDENAÇÃO

Caroline da Silva Baltar
Maria Cristina R. Silva
Nasmy Gonçalves Imeme
Paulo Roberto de Araújo
Renata Nunes de Almeida Bianchi
Shirley dos Santos Maciel
Sonia Couto
Sueli Castanho P. Cocito
Vera Oliveira

APOIO PEDAGÓGICO

Ariane Cristine dos Santos Rufino Oliveira
Leda Vieira

EDUCADORES(AS)

Caio Muller Barbosa
Claudia Alves
Claudio de Lima Bricks
Gislene de J. Fernandes
Jaci Gonçalves de Almeida
Juliana Nunes Santos
Juliane Lourenço S. Gomes
Larissa da Silva Gomes
Letícia Cristina da Silva
Lucas Vitor Corrêa da Silva
Marcelo do Amaral
Moises Nascimento Melo
Olavo Tenório Cavalcante
Paulo Rogério de Santana
Priscila Rodrigues Alponde
Robéria Pinto Santana
Sulamita Aparecida dos Santos
Teresa Paz da C.Fernandes
Thamires Viel Agostini
Thiago Antunes Lopes



PREFEITURA DO TRABALHO
OSASCO
cidade da família

Secretaria de
Educação