

Olá, professor(a)!

Como você está!?

Vencemos 2020 e cá estamos... em 2021!

Em meio aos desafios, incertezas, superações, você foi vitorioso(a) nessa batalha diária, que se chama vida!

Iniciamos mais um ano letivo com a esperança de uma cura, de podermos voltar às nossas atividades e ouvirmos novamente aqueles famosos gritinhos de quando bate o sinal.

Ferça, foco e fé são grandes desafios nesse tempo em que vivemos, mas são essenciais para o nosso futuro.

Os pensamentos alimentam a nossa alma e devemos sempre mantê-los leves e positivos, afinal, o que seria de nós sem os nossos sonhos. " Vença seus medos, você é capaz de voar por cima das vozes que gritam pra você parar" ... Vamos iniciar nosso caderno com um sorriso no rosto e com uma música que diz muito pra você!

Fique em casa se puder! Fique bem!

Carinhosamente, Equipe Semedi.

Música

Mire as Estrelas Rosa de Saron

**Eu sei que às vezes dá vontade de parar
Mas, se você desistir, quem vai lutar por você?
Tanta luta pra chegar até aqui
Tanta história, pra agora desistir?
Caso aconteça, deixe o cansaço pra trás
E nunca se esqueça: Por aqui não há tarde demais**

**Então mire as estrelas e salte o mais alto que der
Tome distância, e faça o melhor que puder
Só não se permita viver na sombra do talvez
Aqui só se vive uma vez**

**Muitos medos vão tentar te segurar
Muitas vozes vão dizer que não vai dar
Sempre persista, não importa o que vão dizer
Só nunca desista do sonho que existe em você**

**Então mire as estrelas e salte o mais alto que der
Tome distância, e faça o melhor que puder
Só não se permita viver na sombra do talvez
Aqui só se vive uma vez**

**Vença seus medos
Você é capaz de voar por cima das vozes
Que gritam pra você parar
Não há nessa vida algo que não se possa alcançar
Você só precisa ir buscar**

**E encontrar, na persistência, seu valor
E, apesar do seu cansaço, sua dor nunca se entregar**

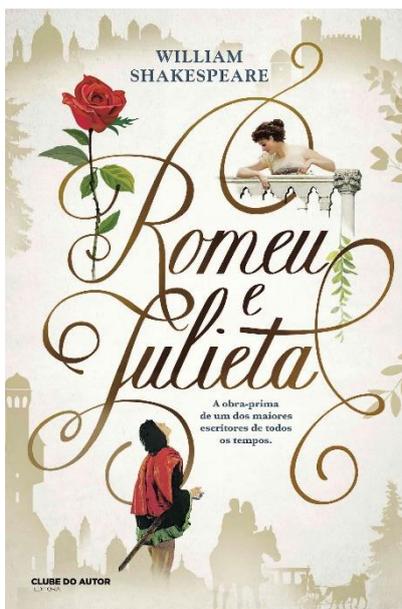
Não deixe de assistir o clipe da música... você vai se emocionar!
<https://www.youtube.com/watch?v=U2nq2KqEeYI>

Dica de leitura

Acredite que você tem uma história ou um livro que ama, não é verdade? E aquelas histórias que são clássicas na literatura universal, que são considerados *best sellers*, você já leu algum deles?

Pensando nessas histórias clássicas, vem à mente Romeu e Julieta. Sua primeira edição é de 1595, e que será que tornou essa história viva através dos tempos? Em algum momento você já viu um comentário, sátira ou trechos dessa trágica história de amor. Já teve a curiosidade de ler o original dessa história? Deixamos aqui o link para download do livro.

<https://www.baixelivros.com.br/literatura-estrangeira/romeu-e-julieta>



Descrição:

Há muito tempo duas famílias banham em sangue as ruas de Verona. Enquanto isso, na penumbra das madrugadas, ardem as brasas de um amor secreto. Romeu, filho dos Montéquios, e Julieta, desafiam a rica familiar e sonham com um impossível futuro, longe da violência e da loucura.

Cuide da sua saúde

Ah... e verão!

Uma das estações do ano mais esperadas pelas amantes da praia. Mas, também, é a estação do ano que nos exige mais cuidado com a pele. Confira as dicas!

ü Dica de Saúde



CÂNCER DE PELE

PREVENÇÃO



EVITE O SOL DIRETO

Na praia ou na piscina, usar barracas feitas de algodão ou lona.



CUIDE O HORÁRIO

Evitar a exposição solar e permanecer na sombra entre 10h e 16h (horário de verão).



FIQUE DE OLHO NA SUA PELE

Observar regularmente a própria pele, à procura de pintas ou manchas suspeitas.



CONSULTE UM ESPECIALISTA

Consultar um dermatologista uma vez ao ano, no mínimo, para um exame completo.



USE O FILTRO!

Usar filtros solar diariamente com fator de proteção solar (FPS) 30, no mínimo. Reaplique o produto a cada duas horas.



SE PROTEJA!

Usar chapéus, camisetas e protetor solar.

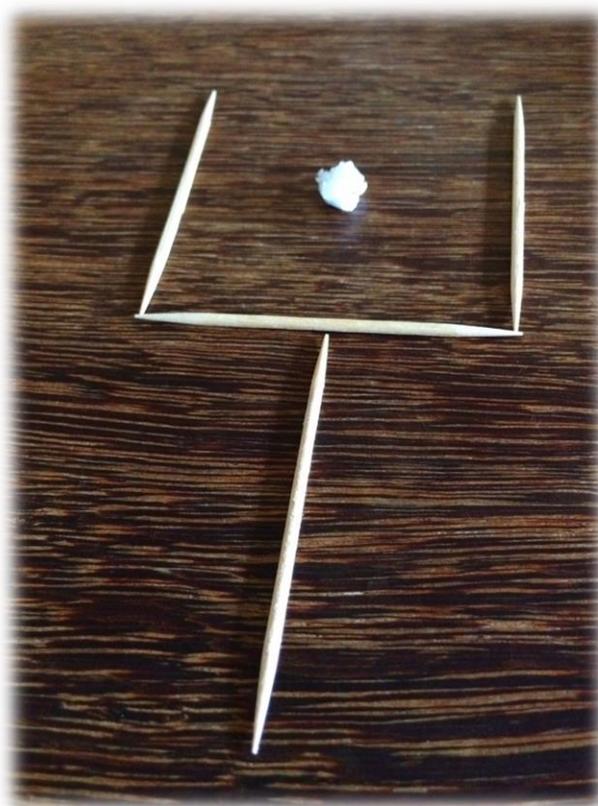
O câncer de pele é o tipo de tumor mais incidente na população, correspondendo a 25% dos tumores malignos diagnosticados. Segundo o INCA, estima-se que, em 2015, mais de 180 mil novos casos sejam diagnosticados. Os principais fatores de risco são: exposição solar sem proteção adequada; pessoas com a pele, cabelos e olhos claros; maior incidência em adultos do sexo masculino; quem já teve um câncer de pele ou uma lesão pré-cancerosa anteriormente e pessoas com o sistema imunológico enfraquecido.

LEMBRE-SE: PREVENÇÃO E DETECÇÃO PRECOCE AINDA SÃO AS MELHORES ESTRATÉGIAS!!

Desafio

Esse desafio é para aqueles que não perdiam um programa do Mundo Ludi. Será que você consegue realizar esse desafio?

De você lembra como resolvê-lo... ótimo! Mas se nunca viu, é uma boa hora para colocar a cabeça para funcionar e, depois, desafiar as pessoas da sua casa. É muito divertido!



Imagine que esses quatro palitos de dente formam uma pá de lixe.

O lincinho já está dentro dela. Como fazer para tirar o lincinho da pá, movendo apenas dois palitos.

Huuuummm... parece fácil, mas vai te fazer pensar bastante!

Bora lá... divirta-se com a sua família!

Colocaremos a resposta no próximo caderno, mas se você não aguenta esperar até lá, segue o link com a resolução desse desafio: <https://metodosupera.com.br/deixe-sujeira-fora-da-pa/>

Comidinhas

Você está cansada de sempre comer a mesma coisa no café da manhã? Confira algumas dicas, sabemos que você está sempre muito ocupada, talvez essas sugestões te ajudem a variar o cardápio?

1. Prepare tapiocas com diferentes recheios

Uma opção bem levinha, nutritiva e saborosa para o café da manhã é a tapioca recheada. A melhor parte, inclusive, é que você pode ir variando nos recheios. O de queijo, tomate e orégano, por exemplo, é um dos mais saborosos. Você também pode fazer pastinhas (de ricota com espinafre ou de berinjela, por exemplo) para comer junto com a tapioca todas as manhãs. Que tal?

2. Que tal preparar uma omelete caprichada nos temperos?

Os ovos também tornam o café da manhã bem mais saudável e nutritivo, sabia? A nossa dica é investir em diferentes versões de omeletes para variar no dia a dia. Você pode colocar tomate, cebola, orégano, pimenta, queijo, presunto, salsinha, cebolinha e todos os ingredientes que preferir. A ideia é realmente caprichar nos temperos para dar um toque diferenciado.

3. Faça sanduíches com diferentes tipos de pães

Variar nos tipos de pão também é uma boa estratégia para não correr o risco de enjoar com o tempo. Você pode recorrer aos pães árabe, integral, australiano, multigrãos e outras versões no dia a dia. Para rechear, use geleia, queijo (minas, muçarela etc.), requeijão ou até pastinhas caseiras. Fica por sua conta!

4. Iogurte com granola + frutas é uma boa alternativa

Se você está procurando uma alternativa saudável e fácil de fazer, uma boa dica é apostar na combinação de iogurte com granola. Adicione também algumas frutinhas cortadas (melancia, melão, mamão e morango, por exemplo) que fica perfeito! Essa é uma ótima dica para quem não tem o hábito de comer pela manhã, pois é um combo bem leve e nutritivo. O iogurte, inclusive, pode ser consumido de diversas formas (inclusive usado no preparo de vitaminas).

5. Aposte nas vitaminas de frutas

Que tal preparar vitaminas de frutas para começar o dia com o pé direito? A combinação de banana + aveia + cacau, por exemplo, é uma das mais saborosas. Você também pode fazer vitamina de morango, mamão, abacate e, inclusive, brincar de misturar os ingredientes. Basta usar um mixer ou liquidificador para bater tudo e, depois, é só se servir.

6. Panqueca fit com recheios variados é uma opção mais saudável

Você já pensou em preparar panquecas fit (feitas com farinha de aveia) para o café da manhã? Depois de preparar da massa, que costuma ser bem simples, basta investir no recheio de sua preferência. Banana com mel e canela, por exemplo, é ótima alternativa. Você também pode apostar na combinação de queijo, tomate e orégano que fica uma delícia!

Receita da panqueca fit:

- 200 ml de leite de vaca sem lactose
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 pitada de sal rosa (ou sal marinho, se preferir)
- metade de 1 colher (chá) de fermento
- 2 ovos grandes

É só bater tudo no liquidificador e fazer as panquecas na frigideira.

E aí, o que achou das ideias de café da manhã? Você pode ir variando a cada semana para deixar a dieta mais diversa e saborosa - basta se organizar para comprar todos os ingredientes necessários.

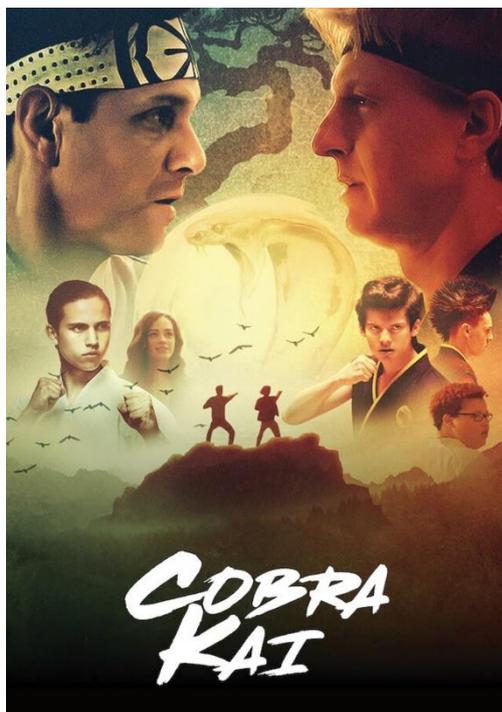
Fontes:

https://www.casapratICAqualita.com.br/noticia/o-que-comer-de-cafe-da-manha-6-ideias-para-variacao-no-cardapio_a1561/1
<https://www.tudogostoso.com.br/receita/181520-panqueca-fit.html>

Série ou filme?

Você lembra da trilogia de filmes Karatê Kid?

Sabia que os filmes deram origem a uma série trinta anos depois? Eu sou suspeita pra falar, já assisti as três temporadas, mas a série é muito boa! Além de relembrar as emoções do filme, traz consigo aquela eterna disputa entre o bem e o mal, mas nessa série nada é tão literal aos seus conceitos.



A série conta com diversas referências e voltas de personagens clássicos que fizeram parte da franquia Karatê Kid, ambientando eles nos dias atuais com novos conflitos, além da inclusão de novos personagens — com destaque para os jovens alunos.

O enredo de Cobra Kai é repleto de nostalgia, o que é incrível para os fãs dos filmes, mas também é acessível para os novatos, graças as flashbacks que reproduzem cenas dos originais — inclusive, cenas inéditas estão presentes na série. Ainda assim, todos os relacionamentos e conflitos têm como base os três primeiros filmes.

A série está disponível na Netflix

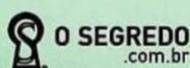
Fonte: <http://www.adorocinema.com/noticias/series/noticia-155857/>

Finalizando

Continuemos crendo que um amanhã melhor está logo ali, ao alcance das nossas mãos!



Gratidão é saber
que todas as pessoas
que cruzam nosso caminho
são necessárias para
nossa evolução.



Gratidão por tudo aquilo que você faz pela educação! Professor... você é extraordinário!

Nos vemos no próximo caderno!

