



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

Caderno do Professor

7^a Edição 2021



Olá, professor(a)!

É, finalmente, estamos de volta às salas de aula. Tanto tempo encarando as telas de celulares e computadores, ouvindo áudios com aquelas vozes que amamos, fotos de atividades (algumas delas desfocadas) e pedidos de desculpas por não entregar as atividades no tempo certo, tantas coisas que fazem parte da nossa realidade.

Superamos esse grande desafio, acredito que tenha sido o maior que enfrentamos até hoje. Vocês, professores e professoras, merecem ser aplaudidos de pé, pois não deixaram a educação parar e não desistiram da sua missão de ensinar, não desistiram das nossas crianças.

É orgulho que fala, né!?

Nesse momento, não temos muito o que falar, apenas agradecer e dizer o quanto somos gratos em fazer parte dessa grande rede da educação municipal.

Fique bem! Continue se cuidando!

Equipe Semedi

Não reduza os cuidados. Siga todas as orientações que você já conhece. Proteja-se.

A pandemia não acabou!

Cuide-se, você é muito importante!

Rolê do autocuidado

pegue o que precisa

@ILUSTRAGABS

MÁSCARA FACIAL

BANHO RELAXANTE

SE HIDRATAR

DATE C/ VOCÊ MESMA

RESPIRAR FUNDO

DORMIR 8H

MARATONAR UMA SÉRIE

COMER ALGO QUE GOSTA



O filme Dumplin' é um dos melhores filmes da netflix sobre autoestima, empoderamento e empatia.

O filme fala de uma menina e suas amigas que são fora dos padrões de beleza, elas se inscrevem em um concurso de beleza e o desenrolar do filme começa.

É muito importante falar de auto estima sempre, as pessoas precisam entender de uma vez por todas que somos iguais.

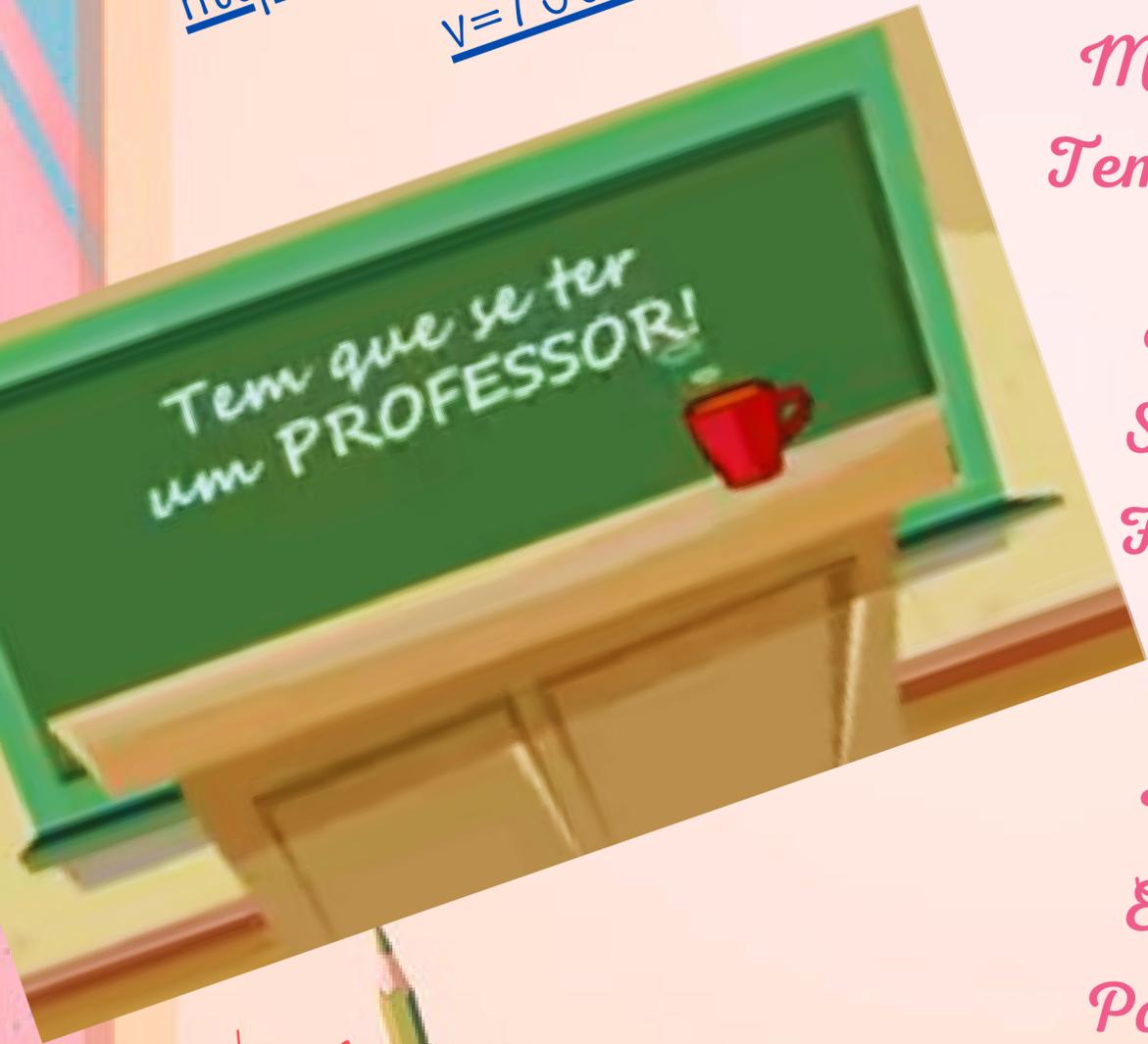
Precisamos sim ter filmes que falam de empoderamento, de ultrapassar barreiras emocionais e se surpreender com o que é capaz de fazer.

A cada dia que passa a cobrança por um corpo perfeito está maior, e os jovens vivendo constantemente com dificuldade de aceitação, pois em todas as séries, filmes de super heroínas, romances, etc... vemos mulheres magérrimas, homens malhados, e acabamos achando isso tão normal, que quando surge um filme com protagonista gorda estranhamos, então temos que enaltecer sim esse filme, pois ele quebra alguns paradigmas.



Gostou da música?
Confira no link:

<https://www.youtube.com/watch?v=79cNlgaj0vg>



Sonho de Professor Marcelo Serralva

*Tem gente que sonha ser médico
Tem gente que quer ser doutor
Tem quem queira ser astronauta
Ou até mesmo um jogador!*

*Bailarina ou dentista
Engenheiro ou aviador
Mas "pra" se ser tudo isso
Tem que se ter um professor!*

*Eu que sonhei bem alto
Sonhei o sonho do outro
Fui bombeiro, arquiteto,
Psicólogo e piloto!*

*Viajei por todo o canto
Espalhando o meu amor
Pois "pra" se ser tudo isso
Tem que ser um professor!*



As mulheres inspiram músicas

Seja o nome da mãe, da filha, esposa ou namorada, podemos encontrar em diversas músicas vários nomes de meninas e mulheres.

Mães e pais escolhem o nome de suas filhas por gostarem daquele nome em uma música.

Eu te convido a conhecer músicas que tenham o seu nome, o nome de suas amigas e de pessoas da sua família.

Vamos fazer uma viagem por músicas com nomes de meninas e mulheres!

Confira a lista:

<https://www.amtonline.com.br/2011/04/musicas-com-nomes-de-mulheres.html>



Músicas que homenageiam mulheres

Problemas com ansiedade?



Frio na barriga, coração acelerado, mãos suando... Se você já fez alguma apresentação diante de uma plateia, seja teatro, dança, canto, um projeto, você deve ter sentido essas reações no seu corpo. Talvez tenha dormido mal à noite ou sentiu uma indesejável dor de barriga. Tudo isso são reações do seu corpo em resposta à ansiedade.

ANSIEDADE SAUDÁVEL

- Dura pouco tempo;
- Acontece em situações de estresse;
- Preocupações ocasionais;
- Não afeta a vida diária;
- Preocupação com coisas problemáticas.

ANSIEDADE PATOLÓGICA

- Dura meses ou anos;
- Nem sempre associada a situações de estresse;
- Estado de preocupação constante;
- Impede de fazer as coisas do dia-a-dia;
- Preocupação com coisas triviais.

Acesse o link:



Autocuidado

Vivemos uma rotina agitada e o tempo parece cada vez mais escasso. Quando nos damos conta, mais uma semana, mais um mês e mais um ano se foi. Atropeladas e desgastadas pelas demandas do dia a dia, as mulheres são as mais afetadas quando falamos de autocuidado. Com dupla e às vezes tripla jornada vivem equilibrando os pratinhos para dar conta das atividades do trabalho, casa, filhos entre outros. E esquecer-se de si faz parte do dia a dia.



Tipos de Autocuidado

01

FÍSICO

DORMIR,
DESCANSAR,
ATIVIDADE
FÍSICA,
ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL.



02

EMOCIONAL

MANEJO DO
ESTRESSE,
AUTOPERDÃO,
AUTOCOMPAIXÃO,
CORAGEM,
POSITIVIDADE.



03

SOCIAL

PEDIR AJUDA,
DAR E RECEBER,
SER OUVIDO,
RELAÇÕES
SAUDÁVEIS.



04

ESPIRITUAL

MEDITAÇÃO,
CONEXÃO COM
A NATUREZA,
SILÊNCIO,
ORAÇÃO,
ESTUDO.



CALDO VERDE

É uma sopa portuguesa com certeza!

Feito com couve, o caldo verde é uma sensação nos dias frios.



INGREDIENTES

3 batatas (cerca de 600 g)

1 linguiça portuguesa (cerca de 200g)

1/2 cebola

1,25 litro de caldo de carne caseiro

1/2 maço de couve

sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



Confira o modo de preparo no site:

<https://www.panelinha.com.br/receita/Caldo-verde>

É hora de dizer até logo...



*Continue acreditando em dias melhores!
Nos vemos no próximo caderno...*

*Carinhosamente,
Equipe Semedi*