



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Agora é para você!

1^a
Edição





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Olá, professor(a)!

Quanto tempo sem nos vermos em cursos, palestras, reuniões... não é verdade? Ciqueles momentos de: " Em que sala vai ser?"; " Que horas é o cafezinho?"; " Já passou a lista de presença?", entre tantas outras frases conhecidas de nesse cotidiano, sem contar a alegria de rever um colega de outra escola, aproveitar para colocar a " fofoca" em dia, são tantas lembranças que povoam a nossa mente quando pensamos nisso.

Estamos enfrentando uma realidade, até então, jamais vivenciada por nós.

Está sendo difícil? Sim, está!

Mas você não está sozinho, além da presença de Deus em nossas vidas, podemos contar com nossos amigos e com nossas famílias, mesmo que distantes fisicamente.

Não se sinta sozinho ou sozinha, faça uma ligação. Dábe aquela que dura horas só falando besteiras e rindo até doer a barriga?

Ou que tal uma chamada de vídeo? Para diminuir a saudade de ver os pais, os tios, os primos, aquela amizade distante... não custa nada tentar.

Dão tantas ferramentas ao nosso dispor, vamos utilizá-las, aproveitando o melhor que a tecnologia tem a nos oferecer.





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Pensando que não estamos sezinhas, a equipe pedagógica da Secretaria de Educação pensou em apoiar-nos, uns aos outros, com sugestões de coisinhas simples que deixam o nosso dia feliz.

Nos reunimos, à distância e em harmonia de pensamentos, para lembrar das coisas que fazemos além do nosso trabalho, mesmo que ainda tenha ligação com ele.

Nas próximas páginas você irá encontrar sugestões, um pouquinho de cada um de nós para você.

Momentos que você poderá passar sezinha(o) ou acompanhada(o), pensando apenas em você ou naquela pessoa que te acompanha nesse isolamento, o importante é transformar aquele instante de rotina ou tédio em algo enriquecedor, que transforme seu dia em algo melhor, que te deixe menos cansada da mesma e te permita viajar, ainda que sem sair de lugar.

Que tal tentar?

Dar uma chance para você mesma(o)?

Quem sabe você descobre um novo talento, uma nova receita, um novo aprendizado, novos caminhos... afinal, nunca é tarde!

Fica em casa!

Fique bem!

Carinhosamente, Equipe Demedi



Professor adora organizar...

Falou em organização... pode chamar um professor? Ou será que não? Bom... vamos tentar organizar algumas sugestões para cada dia da semana.

Para a segunda-feira

- Iniciando o dia com o alongamento
- Um filminho a qualquer hora
- Dica do dia: 🧴 Cuide de você mesma, faça skin care.



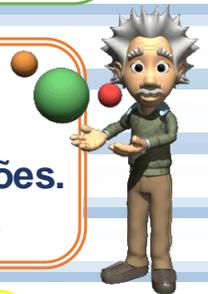
Para a terça-feira

- Alongando, para iniciar o dia.
- Já pensou em iniciar um curso à distância?
- Dica do dia: 🧴 Use máscaras de hidratação para o cabelo.



Para a quarta-feira

- Sim, vamos começar com o alongamento
- Precisando refletir um pouco? Temos algumas sugestões.
- Dica do dia: 🧴 Faça a limpeza nas suas makes e armário.



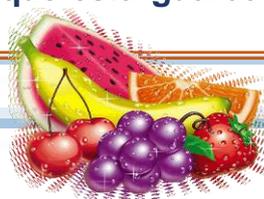
Para a quinta-feira

- Lógico... alongamento!
- Dizem que “quem canta seus males espanta”, que tal?
- Dica do dia: 📞 Faça chamada de vídeo com as amigas.



Para a sexta-feira

- Calma... último dia da semana para alongar! (Sábado e domingo, por sua conta)
- Como estão seus dotes culinários?
- Dica do dia: 📖 Leia aquele livro que está guardado, que você não leu, ou releia um livro que você gostou.





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Alguém falou em exercício?

Lembra aqueles momentos de ginástica laboral?

Ou dos alongamentos feitos antes daquele curso?

Que tal colocá-los na sua rotina diária?

Alongamento Matinal

Para tentarmos manter nossa rotina, não abra mão de se cuidar e dar aquela espreguiçada, o alongamento dará mais ânimo para seu dia, aliviará a tensão provocada, talvez, por uma noite mal dormida. Os seus principais benefícios são:

- ✓ Melhoram a postura;
- ✓ Ajudam no relaxamento;
- ✓ Ativa a circulação sanguínea;
- ✓ Libera a preguiça e a rigidez dos seus músculos;

Então, vamos para alguns exercícios:

- Acordou? Hora de começar;
- Ainda na cama, retire o seu travesseiro e alinhe todo seu corpo, estique seus braços para cima, entrelace os dedos e dê aquela espreguiçada, por 20 segundos, respirando lentamente.
- Movimente a cabeça para onde seus olhos estiverem olhando, sem mexer os ombros, faça todos os cantos do teto, sem pressa.





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

- **Dobre seus joelhos em direção ao tronco e os abrace, mantenha nessa posição por 20 segundos.**
- **Deite de lado, com os joelhos flexionados, estique os braços para frente, se você estiver deitado do lado direito, é o seu braço esquerdo que irá para cima e depois para trás, para fazer o alongamento por 20 segundos. Volte a posição inicial, vire-se e faça com o outro braço;**
- **Deite de barriga para cima, com os joelhos flexionados, abra seus braços, deixe-os relaxados, permita que seus joelhos possam cair para um lado, sem levantar os ombros ou os braços, permaneça na posição por 20 segundos, volte a posição inicial e deixe-os cair para o outro lado, também mantendo a posição por 20 segundos.**
- **Na mesma posição do exercício anterior, com os joelhos flexionados, mas agora suas mãos estarão apoiadas nos próprios joelhos, fazendo com que os braços estejam esticados, você irá fazer a rotação dos seus ombros.**
- **Para se levantar, deite de lado, tire os pés para fora da cama e com a ajuda dos braços sente.**
- **Ainda na cama, mas sentado com as pernas cruzadas, posição reta, estique os braços para cima, entrelace os dedos, incline tronco para um lado por 20 segundos e depois repita para o outro lado mantendo os 20 segundos.**
- **Prontinho! Já pode sair da cama!**



Que tal um filminho?

Dica de filme para inspirar e motivar:



O filme conta a história de uma criança que sofre com dislexia e custa a ser compreendida. Ishaan Awasthi, de 9 anos, já repetiu uma vez o terceiro período (no sistema educacional indiano) e corre o risco de repetir de novo. As letras dançam em sua frente, como diz, e não consegue acompanhar as aulas nem focar sua atenção. Seu pai acredita apenas na hipótese de falta de disciplina e trata Ishaan com muita rudez e falta de sensibilidade. Após serem chamados na escola para falar com a diretora, o pai do garoto decide levá-lo a um internato, sem que a mãe possa dar opinião alguma. Tal atitude só faz regredir em Ishaan a vontade de aprender e de ser uma criança. Ele visivelmente entra em depressão, sentindo falta da mãe, do irmão mais velho, da vida... e a filosofia do internato é a de "disciplinar cavalos selvagens". Inesperadamente, um professor substituto de artes entra em cena e tão logo percebe que algo de errado estava pairando sobre Ishaan. (...)

Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=6rxSS46Fwk4>

Se você já assistiu, que maravilha!! Pode indicar para alguém ou ver em família, vale a pena assisti-lo novamente.

Se você ainda não viu, prepare o lencinho!

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=6rxSS46Fwk4> e, também, na Netflix.



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Que tal um curso de aperfeiçoamento?

⇒ **A BNCC e a Educação Inclusiva (60h):**

<https://saobraz.edu.br/cursos/a-bncc-e-a-educacao-especial-inclusiva.html>

⇒ **Biossegurança (60h):**

<https://saobraz.edu.br/cursos/biosseguranca-extensao.html>

⇒ **Competência digital básica para a educação (10h):**

<https://www.escolasconectadas.org.br/competencia-digital-basica-para-a-educacao>

Precisando de uma inspiração para refletir?

⇒ **Também é válida uma reflexão sobre o significado da palavra UBUNTU - Que possamos todos os dias refletir sobre a importância do trabalho coletivo:**

<http://erresenha.blogspot.com/2016/05/ubuntu-por-thiago-rodriigo.html?m=1>

⇒ **A professora, o teste surpresa e o pontinho preto no papel. Vale a pena dar uma olhadinha:**

<https://youtu.be/v9vqL-OpM-c>





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Um pouco de música

Talvez você já tenha ouvido, talvez não...

Tente outra vez – Raul Seixas: <https://youtu.be/hszDx1HjifM>

Música Cativar: <https://youtu.be/5DdpxQbprnM>

Paciência – Pe. Fábio de Melo: <https://youtu.be/YBochZiR3hk>

Deu uma feminha?

Truques básicos ajudam os iniciantes na cozinha.

Obs.: Não estamos duvidando dos seus dotes culinários!

São apenas dicas, testa aí e conta pra gente...

<https://www.minhavidacom.br/alimentacao/materias/10065-truques-basicos-ajudam-os-iniciantes-na-cozinha>

Bom, mas se você já está no nível MASTERCHEF, segue o link do site.

Não é merchandising, não estamos ganhando nada com isso, mas se quiserem nos enviar um pratinho... fiquem à vontade!

Hehe... brincadeirinha!!!

<https://entretenimento.band.uol.com.br/masterchef/receitas/>

*Encerramos a nossa semana!
Esperamos que tenha gostado e
curtido as dicas!
Na próxima semana tem mais!*

