



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Olá, professor(a)!

Como passou a semana? Já leu a 1ª edição de nosso caderninho? Valeu a leitura? Cada carinho nosso foi transformado em linhas, para chegar até você!

Esperamos que, em meio a toda essa tribulação, você esteja conseguindo organizar o seu tempo.

As nossas vidas estão em outro rumo, que não é o da escola, um rumo que está sendo organizado por um inimigo invisível.

Duas tardes e/ou suas manhãs, neste momento, não estão mais sendo as mesmas, aquela alegria de passar pelo portão e se sentir uma celebridade, rodeado(a) de crianças cheias de beijinhos, florzinhas, abraços, tudo para lhe mostrar o quanto você é importante para elas, até aquela gritaria da hora do sinal faz falta (rrrrrr).

Embora tenhamos uma profissão exaustiva, ela não existe sem as nossas crianças, elas fazem falta! Muita falta! O peste que você já deve ter sentido com a escola.

Esse tempo de distanciamento nos faz pensar, analisar nossas atitudes, rever nossas metas e acreditar que somos parte de um futuro não tão distante.

Fica em casa!

Fique bem!

Carinhosamente, Equipe Demedi

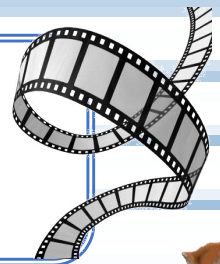


Professor adora organizar...

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: **Conserte aquela coisinha que nunca teve tempo!**



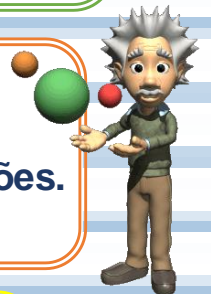
Para a terça-feira

- Alongando, para iniciar o dia.
- Já pensou em iniciar um curso à distância?
- Dica do dia: **Hora de separar os objetos e roupas que não usa mais.**



Para a quarta-feira

- Sim, vamos começar com o alongamento
- Precisando refletir um pouco? Temos algumas sugestões.
- Dica do dia: **Já pensou em escrever uma carta?**



Para a quinta-feira

- Lógico... alongamento!
- Dizem que “quem canta seus males espanta”, que tal?
- Dica do dia: **Que tal pesquisar umas dicas de customização?**



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: **Promova a noite dos jogos (dominó, uno, banco imobiliário, damas, quebra-cabeças, quanto mais peças, melhor)**





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!

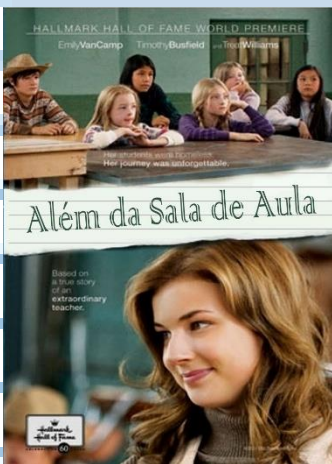
Ah... se animou? Gosta de zumba? Confira algumas músicas neste canal:

<https://www.youtube.com/channel/UCBuAiWnaitRa0khtFwoR9iQ>



Que tal um filminho?

Dica de filme para inspirar e motivar:



O filme “Além da sala de aula” é baseado em uma história real, conta a história do primeiro emprego da jovem professor Stacey Bess que aceita a vaga de professora temporária ao chegar no local de trabalho percebe que é uma escola de abrigo, uma sala de aula improvisada para as crianças de famílias sem teto, impedidas de se matricularem na escola regular.

O filme é um exemplo de dedicação, amor e desprendimento, mas é principalmente uma lição de esperança, é uma prova de que superando obstáculos e dificuldades, o estudo possibilita a esperança de que é possível mudar a vida de crianças carentes e suas famílias.

Fonte: <https://www.trabalhosgratuitos.com/Sociais-Aplicadas/Pedagogia/Resumo-do-filme-alem-da-sala-de-aula-1147399.html>

Não vamos contar a história toda, mas se prepare porque é um filme emocionante!

Já assistiu!? É uma ótima oportunidade de indicar para alguém da sua família, principalmente, para aqueles que acham que é fácil ser professor(a), rrsrrs.

Brincadeiras à parte, é muito bom ver exemplos como o da professora Stacey.

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



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Que tal um curso de aperfeiçoamento?

⇒ **Abordagem Reggio Emilia (60h):**

<https://saobraz.edu.br/cursos/abordagem-reggio-emilia.html>

⇒ **Os campos de experiência na BNCC da Educação Infantil:**

<https://cursos.novaescola.org.br/curso/4469/os-campos-de-experiencias-na-bncc-da-educacao-infantil/resumo>

⇒ **Construção de jogos, materiais e atividades de Matemática para as séries iniciais (20h):**

<https://www.escolasconectadas.org.br/construcao-de-jogos>

Precisando de uma inspiração para refletir?

⇒ **As competências socioemocionais para educadores. Por Geraldo Peçanha:**

https://drive.google.com/file/d/1JlNyVIMWomAzjblbN1R00_TE9Alpd04k/view?fbclid=IwAR0fGSIpYp7tXZkDYixbJOL7fHCO08zKom6yB1DsRd8IzJdd59kGzphWjsg

⇒ **Um artigo muito interessante nessa época de isolamento social e as nossas próprias cobranças:**

<https://medium.com/@rntpincelli/quarentena-porque-vc-deveria-ignorar-toda-a-pressao-para-ser-produtivo-agora-3f4f0b8378ae>





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Um pouco de música

Talvez você já tenha ouvido, talvez não!

São letras que fazem pensar...

Não pare – Midian Lima: <https://www.youtube.com/watch?v=dANcAGydlSM>

Shallow – Lady Gaga (com letra em português): https://www.youtube.com/watch?v=g_PJt3aOoT8

Canção Infantil – Cesar MC: <https://www.youtube.com/watch?v=Ri-eF5PJ2X0>

Deu uma fminha?

Sabemos que seu dia-a-dia na cozinha não deve estar sendo fácil.

Que tal umas ideias diferentes?

Para todos os gostos...

Tem problemas com glúten? Coxinha sem glúten

<http://receitasdeminuto.com/coxinha-sem-gluten/#more-24653>

Caso não tenha problemas com ele... Uma massa vai bem!

<http://receitasdeminuto.com/torta-marguerita-torta-galette/#more-24666>

E uma sobremesa, também, sem glúten!

<http://receitasdeminuto.com/muffin-de-chocolate-sem-gluten/>

Fica em casa!

Cuide de você e da sua família!
Tem gostado das nossas dicas?
Na próxima semana tem mais!

