



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

4ª
Edição



Caderno do(a) Professor(a)



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Olá, professor(a)!

E chegamos à quarta edição deste Caderno, sentimos um orgulho imenso de termos conseguido um feitinho de chegar até você... sem abraço, sem beijinho, sem aperto de mão... rsrsrs... como já diz a famosa musiquinha. Mas, mesmo sem o contato físico, estamos tentando te alcançar, nem que seja para assistir um filminho e lembrar de nós todos.


O tempo está passando sem nenhum botão para pausar ou desacelerar, vivemos situações nunca antes vistas, mas superamos a cada dia que passa.

Com essas dicas chegamos aqui para tentar te ajudar a ter novas e produtivas ideias ou apenas para colocar um sorriso no seu rosto.

Continuemos com as nossas crenças e cada um pedindo, ao seu modo, que essa pandemia cesse e dê lugar a longos e carinhosos abraços.

Fique em casa! Fique bem!

Carinhosamente, Equipe Semedi.



O que faremos
esta semana?

Para a segunda-feira:

- Dicas de respiração
- Filminho

Para a terça-feira:

- Continue caprichando nas técnicas de respiração
- Estudar um pouquinho

Para a quarta-feira:

- Exercícios físicos são estímulos para o corpo e para a mente.
- Pensamentos e reflexões

Para a quinta-feira:

- Técnicas de respiração e alongamento, estímulo duplo.
- Quem canta seus males espanta, já dizia o ditado.

Para a sexta-feira:

- Cuide de você com muito carinho
- Dicas de culinária



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Você já viu?

Acesse o site da Prefeitura de
Paranaguá e tenha acesso fácil
a muitas informações...

Aqui você acessa todos
os cadernos
confeccionados pela
Semedi:

Educação Infantil
Ensino Fundamental
Educação Física
EJA
Professores
Vídeos

E, aqui, você pode
assistir toda a
programação, ao vivo!



Acesse: www.paranagua.pr.gov.br



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Confira programação diária de canal.
Na sua televisão com sinal digital, canal 7.2
Ou a qualquer momento pelo seu celular ou computador.

PROGRAMAÇÃO SEGUNDA A SEXTA	
 8h00	 14h00
 9h00	 15h00
 10h00	 16h00
 11h00	 17h00





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Exercícios para amenizar a ansiedade...

Pranayamas: Respiração de yoga para aliviar a ansiedade

O yoga envolve exercícios de controle respiratório chamados pranayamas como um meio de expandir e intensificar o fluxo da energia no interior do corpo para desintoxicar e limpar os canais de energia, fortalecendo a conexão com a vida. " Os pranayamas são muito úteis para o controle da ansiedade", observa a professora Nambir, que sugere um exercício de meditação especial para ajudar a harmonizar a respiração. A sequência inclui quatro etapas (que podem ser repetidas):

- 1) *Inspire pelas narinas e expire pelas narinas;*
- 2) *Inspire pela boca e expire pela boca;*
- 3) *Inspire pelo nariz e expire pela boca;*
- 4) *Inspire pela boca e expire pelo nariz.*

A prática é feita com o corpo sentado na postura meditativa, de forma confortável. As inspirações e expirações são profundas e completas. E, ao respirar pela boca, o ideal é posicionar os lábios como se fosse assoviar.

Indica-se colocar as mãos com as duas palmas voltadas para o peito e polegares se tocando no coração [conforme a ilustração].



Benefícios da atividade física

Além de ajudar a controlar os sintomas da ansiedade, o fortalecimento do corpo físico é uma consequência da prática comprometida. " Entre os benefícios para o corpo, observamos um aumento da resistência física e mental, melhor capacidade respiratória, funcionamento dos órgãos, flexibilidade, entre outros. Ao se purificar com a prática, o corpo responde apresentando a sua excelência", observa a professora.

Fonte: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queiro-me-exercitar-mais/beneficios-do-yoga-para-reduzir-a-ansiedade>

Que tal iniciar uma atividade física.

A Professora Bárbara tem novidades, acesse:

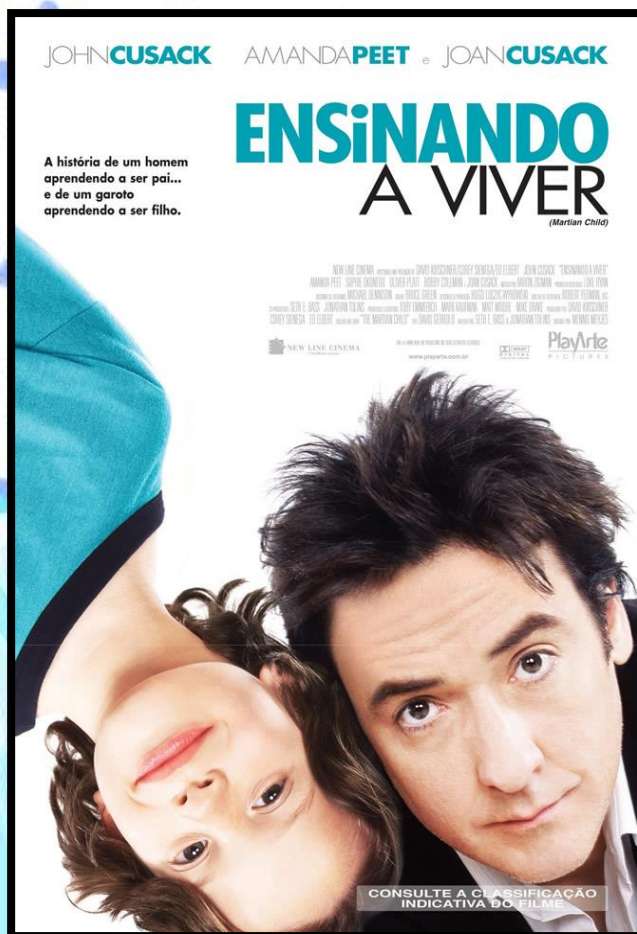
<https://www.youtube.com/channel/UCBuAiWnaitRa0khtFwoR9iQ>





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Sugestão de filme da semana



Mesmo depois de dois anos da morte de sua mulher, David (John Cusack) ainda não consegue lidar bem com a sua ausência. Quando ela ainda estava viva, eles pensaram em adotar um filho e chegaram a entrar na fila de espera de um orfanato. Cigera, chegou a vez de David, mas ele se sente inseguro em criar uma criança e desiste. No entanto, ao perceber que Dennis, o menino que iria

adotar, é parecido com ele em sua infância, decide fazer uma tentativa.

Fonte: <https://www.guiadasemana.com.br/cinema/sinopse/ensinando-a-viver>

O FILME ESTÁ DISPONÍVEL NO YOUTUBE, ACESE:
<https://www.youtube.com/watch?v=-LSHqbuQaM4>

E, TAMBÉM, NA NETFLIX



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Pensando em aperfeiçoamento

⇒ **Jogos e Brincadeiras: para além da seriação (20h)**

<https://www.escolasconectadas.org.br/jogos-e-brincadeiras-para-alem-da-seriacao>

⇒ **Produção de texto na cultura digital (20h)**

<https://www.escolasconectadas.org.br/producao-textual-na-cultura-digital>

Para refletir...

Texto: Escola do Futuro – Como será e como ela deve ser?

" O mais importante de tudo será a habilidade para lidar com mudanças, aprender coisas e preservar seu equilíbrio mental em situações que não lhe são familiares. Para poder acompanhar o mundo de 2050 você vai precisar não só inventar novas ideias e produtos, acima de tudo, vai precisar reinventar a você mesmo várias e várias vezes" . Yuval Harari - Historiador

Continue essa leitura no endereço eletrônico:

<https://www.escolaemmovimento.com.br/blog/escola-do-futuro/>



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Música para os seus ouvidos

A nossa escolha de hoje é " Senho de Professor" ,
de Marcelo Derravalva

Sabe aquelas musiquinhas que de tão bonitinhas não saem da
sua cabeça. Essa é para curtir, só curtir!

Disponível no endereço eletrônico: <https://www.youtube.com/watch?v=79cNlgai0vg>

Que tal 20 receitas para quando
você está sem ideias!?

Se eu te disser que tem uma receita de
picadinho na cerveja...

Confere lá:

[https://mdemulher.abril.com.br/gastronomia/20-receitas-
de-jantar-simples-para-quando-voce-esta-sem-ideia/](https://mdemulher.abril.com.br/gastronomia/20-receitas-de-jantar-simples-para-quando-voce-esta-sem-ideia/)

Chegamos ao final de mais
um caderno!

Conte pra nós se está
gostando: #semedi.

Fique bem! Até breve!

