



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

5ª  
Edição



Caderno do(a) Professor(a)



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Olá, professor(a)!

O tempo não dá tréguas, ele sempre está a espreita, alucinado, correndo em um ritmo acelerado e nem percebemos ele passar.

Já ultrapassamos um mês de isolamento social, sentindo um misto de emoções e sentimentos diariamente e, muitas vezes, difíceis de explicar. Sensações confusas, que tentamos administrá-las ocupando nossa mente com atividades e conversas virtuais.

Estamos entrando numa nova fase desse isolamento, trabalhando remotamente, o famoso "home office", com dúvidas e receios tão comuns, mas que nos deixam inseguros. Mas não se preocupe, você é o profissional que mais conhece o significado da palavra "adaptação". Você é mais capaz do que imagina.

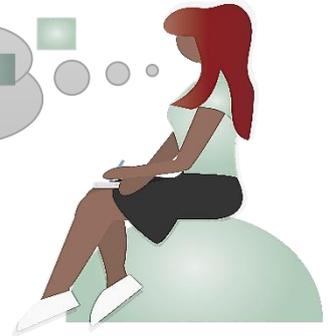
Dê o seu melhor, como sempre fez, acredite no sucesso de suas ações e planejamentos. Dão novas aprendizagens, novas formas de se reinventar. Se tiver alguma sugestão, conte pra nós!

Vamos tentar!?

Fique em casa! Fique bem!

Carinhosamente, Equipe Semedi.

O que faremos  
esta semana?



Para a segunda-feira:  
Filminho  
Dê valor às pequenas  
coisas



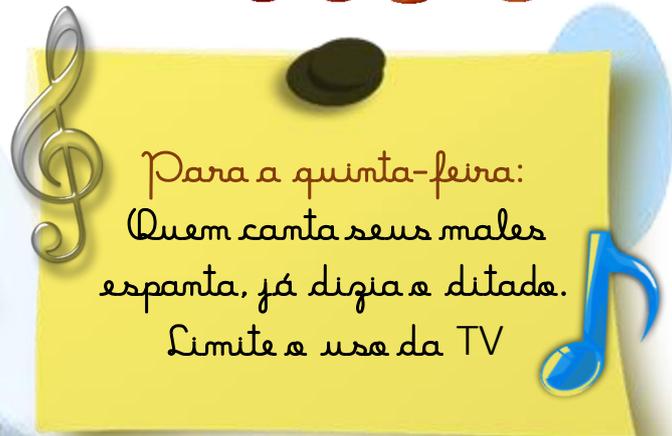
Para a terça-feira:  
Deixe o dia livre para  
fazer uma coisa que  
você gosta muito.



Para a quarta-feira:  
Pensando em trabalho  
Comece seu trabalho



Para a quinta-feira:  
Quem canta seus males  
espanta, já dizia o ditado.  
Limite o uso da TV



Para a sexta-feira:  
Tempinho na cozinha  
Ajude o próximo quando  
puder





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

## Você já viu?

Pensando em como contribuir nesse momento atual, tão delicado, e frente à demanda apresentada para a editora pelos profissionais de educação do município, a Editora Opet encaminhou o acesso digital aos livros didáticos do SEFE

Acesse o endereço eletrônico:  
<http://opetinspira.com.br>

Para acessar o material são necessárias um login e uma senha. Que foi disponibilizada aos gestores.

No site Opet Inspira você poderá encontrar os seguintes conteúdos:



Lembrando que todo o material disponibilizado pelo SEFE possui direitos autorais e não pode ser disponibilizado em redes sociais.



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

## Relaxamento muscular progressivo

De acordo com o Ministério da Saúde, Consumo e Bem-Estar Social da Espanha, "o relaxamento é uma técnica para redução da ativação fisiológica que se mostrou eficaz para o tratamento dos transtornos de ansiedade e outras desordens emocionais", e pode ser alcançada por meio de técnicas como esta. "Consiste em aprender a reduzir a tensão muscular realizando exercícios de tensão, pouco intensos e breves, e de relaxamento, mais longos. Temos de nos concentrar nas sensações produzidas por esses dois passos para adquirir as habilidades necessárias que nos permitirão identificar a tensão e eliminá-la." O processo é dividido em três fases.

A primeira tem como foco contrair e relaxar os músculos da cabeça aos pés. Começa-se pelo rosto onde devem ser tensionados e distendidos três vezes, nesta ordem: testa, olhos, nariz, boca, língua, mandíbula, lábios, nuca, pescoço e ombros. Depois, contraem-se os braços e as mãos, alternadamente; as pernas são alongadas (também de modo alternado), levantando-as e percebendo a tensão muscular; em seguida, as costas, colocando os braços em cruz e levando os cotovelos para trás; e tórax, inspirando e retendo o ar por alguns segundos; e o abdômen e a cintura, tensionando e distendendo os músculos do estômago e dos glúteos.

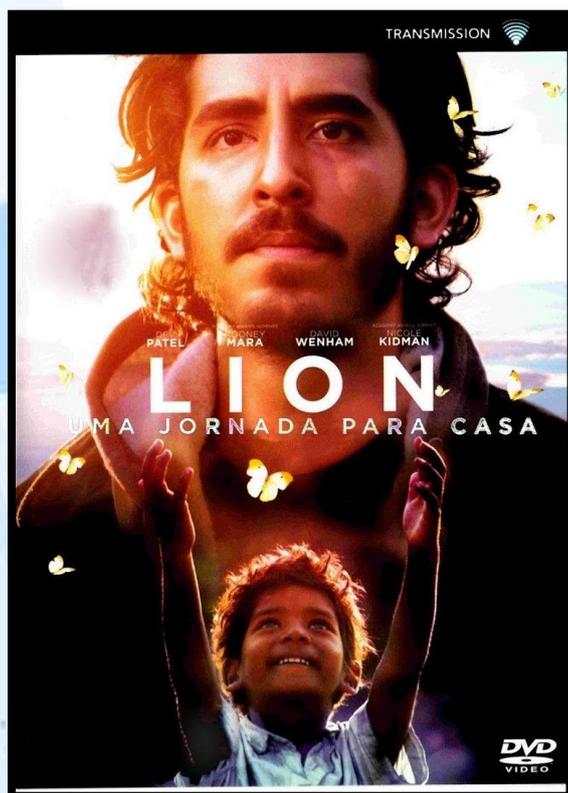
A segunda fase consiste em repassar mentalmente cada uma das partes do corpo trabalhadas, para sentir como relaxaram. A terceira pode ser a mais complicada em um momento de estresse: trata-se de fazer aflorar pensamentos relaxantes.

Disponível em: [https://brasil.elpais.com/brasil/2019/08/14/estilo/1565783185\\_939413.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2019/08/14/estilo/1565783185_939413.html)



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

### Sugestão de filme da semana



Quando tinha apenas cinco anos, o indiano Sarsse (Dev Patel) se perdeu de irmão numa estação de trem de Calcutá e enfrentou grandes desafios para sobreviver sozinho até de ser adotado por uma família australiana. Incapaz de superar o que aconteceu, aos 25 anos ele decide buscar uma forma de reencontrar sua família biológica.

Fonte: <https://www.cinemark.com.br/filme/lion-uma-jornada-para-casa>

**O FILME ESTÁ DISPONÍVEL NA NETFLIX**



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

## Pensando em trabalho

### **Se você está procurando formação a distância...**

- Escolas Conectadas: [www.escolasconectadas.org.br](http://www.escolasconectadas.org.br)
- Fundação Getúlio Vargas: [www5.fgv.br/fgvonline/](http://www5.fgv.br/fgvonline/)
- Ambiente Virtual de MEC: [avamec.mec.gov.br/#/](http://avamec.mec.gov.br/#/)
- Fundação Bradesco: [www.ev.org.br](http://www.ev.org.br)

### **Se o papo for Educação Infantil...**

- A Tabá, em parceria com o Itaú Social, sabe da importância dos momentos de leitura conjunta, em que as crianças muito pequenas podem aos poucos apropriar-se da realidade que as cerca. E preparou um ciclo de conversas:

18/05 – Contar histórias para bebês: um ato de amor

21/05 – Leitura com bebês em espaços educativos: a experiência de um berçário

25/05 – O que pode no encontro de professores, crianças e livros?

28/05 – O que ler para as crianças muito pequenas?

01/06 – Os desafios de editar livros para bebês: a Coleção Literatura de Colo

- As inscrições podem ser feitas no endereço eletrônico:

<https://blog.ataba.com.br/ciclo-de-conversas-leitura-para-bebes/>



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

## Música para os seus ouvidos

Me conta da tua janela - Amavitéria

Me conta da tua janela. Passa aqui depois das seis?

Dei lá, tô com saudade de te encontrar

É que aqui em Dampa tá quieto demais

E as minhas paredes parecem fronteiras

Se não der, tenta ligar. A gente resume a distância

Me conta da tua janela. Me diz que o mundo não vai acabar

Me conta da tua janela e me diz que o mundo não vai acabar

Daqui, eu vi o tempo parar.

Pra gente se lembrar da força que é alguém de lado

Pra gente entender que nós e o chão somos a mesma coisa

E os dias são contados pra gente viver

De o tumulto perdurar, acalme esse teu peito aflito

Te fiz essa canção, amigo. Contigo é que eu quero cantar

Eu fiz essa canção, amigo. Pro mundo inteiro se curar

Daqui, eu vi o tempo parar

Pra gente se lembrar da força que é alguém de lado

Pra gente entender que nós e o chão somos a mesma coisa

E os dias são contados pra gente viver

Passa aqui depois das seis? Dei lá, tô com saudade de te encontrar

Me conta da tua janela. Me diz que o mundo não vai acabar

Eu fiz essa canção, amigo, pro mundo inteiro se curar

Disponível no endereço eletrônico: <https://www.youtube.com/watch?v=hC0EQG1cbUI>



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

## Um tempinho na cozinha

Cigera, chega de falar só em comida, rsrsrs. Que tal uma lista com 10 sucos que podem ajudar a combater ou a aliviar os sintomas de determinadas doenças. Vale a pena conferir:

1. Papaia, morango e inhame para acne
2. Suco de chá verde, uvas, limão e couve para colesterol alto
3. Suco de manga, banana e melão para a depressão
4. Suco de batata yacon e maracujá para diabetes tipo 2
5. Suco de iogurte, maçã e banana para diarreia
6. Suco de laranja, limão, gengibre e chá verde para gripe
7. Suco de pera, cidreira e chá de abacateiro para hipertensão
8. Suco de mamão com leite e aveia para esteatose
9. Suco de chá verde, couve, abacaxi e limão para reumatismo
10. Suco de manga, ervão doce e banana para TPM

Confira as receitas no site: <https://www.avovo.com.br/10-sucos-naturais-deliciosos-nutritivos/>





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

## Para encerrarmos, que tal um desafio?

Em uma reunião pedagógica, um pedagogo respondeu a algumas perguntas formuladas por professores que desconheciam a natureza e o conteúdo da Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Nos itens a seguir estão algumas dessas questões:

1. A BNCC aplica-se à educação escolar e à não escolar, tal como as define a LDB, Lei nº 9.394/96?
2. Esse documento adota o conceito de competência para se referir ao que é básico e comum para nortear os currículos das escolas?
3. Esse documento substitui o Parecer nº 07, de 07/04/2010, referente aos DCN's?
4. A BNCC estabelece as aprendizagens essenciais que todos os estudantes devem desenvolver ao longo das etapas e modalidades da educação básica?

Quais perguntas o pedagogo deve responder de forma afirmativa?

- a) 2 e 3    b) 1 e 3    c) 1 e 4    d) 2 e 4

**Resposta no próximo caderno!**

Nos vemos no próximo caderno!



Fique bem!