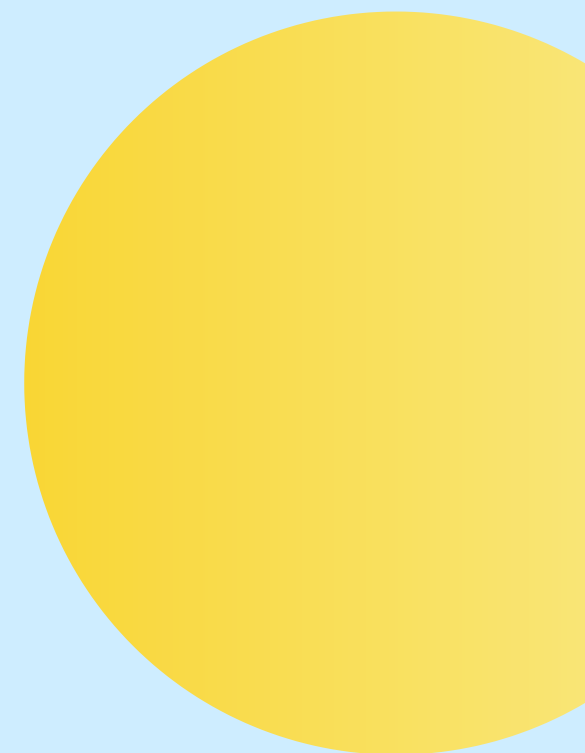


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE PARANAGUÁ

Tenile Cibele do Rocio Xavier
Secretária Municipal de Educação

Ligia Regina de Campos Cordeiro
Secretária Municipal de Saúde



EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS



*A Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral/SEMEDI
em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde,
desejam a todos os Servidores da
Escola Municipal "Edite Lobo dos Santos"
um excelente retorno às atividades presenciais.*

Contem com o nosso apoio!



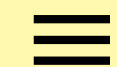
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

SEJAM BEM-VINDOS, QUERIDOS PROFESSORES DA EJA! QUEREMOS
COMPARTILHAR COM VOCÊS ALGUMAS DICAS PARA UMA ROTINA
MAIS SAUDÁVEL EM RELAÇÃO AO TRABALHO QUE
DESENVOLVEMOS JUNTOS... E AO DIA A DIA COMO UM TODO.

MOMENTO REMOTO E PRESENCIAL... NA ESCOLA E NA VIDA.

DESEJAMOS DIAS MELHORES... ACOMPANHADO DE
PARCERIA E AMIZADE ENTRE TODOS!

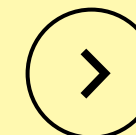




Analise-se:

COMO VAI O SEU DIA?

Pense no que você fez até
agora e como se sente.



☰ CORRENDO CONTRA O TEMPO

A mudança para o ensino on-line bagunçou um pouquinho a programação de todos. A gestão do tempo é um dos principais desafios que os alunos e nós, Professores, temos de enfrentar.

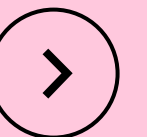




O QUE ACONTECE SE VOCÊ NÃO ADMINISTRAR BEM O TEMPO?

O tempo, na administração das ações referentes ao trabalho, precisa também de planejamento, bem como as outras demandas que vão surgindo pelo caminho... Você pode encontrar outras dificuldades apenas porque o "bendito do tempo" não foi calculado melhor...

Porém, cuidar de você mesmo é muito importante... isso não pode sacrificar seu sono por exemplo... Por consequência, você ficará ainda mais cansado(a).



BENEFÍCIOS DE CRIAR UMA ROTINA

- **Sensação de tranquilidade**

Evite a correria e agitação de atividades de última hora.

- **Cria estrutura**

Você pode organizar melhor o seu dia quando você tem um plano.

- **Mantém seu corpo saudável**

As rotinas ajudam você a dormir melhor e controlar o estresse.



EJA
PARANAGUÁ

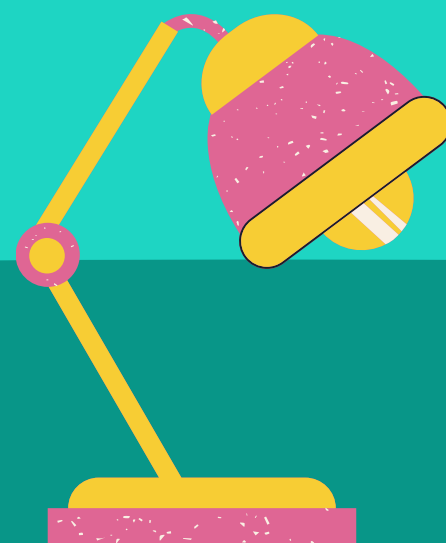


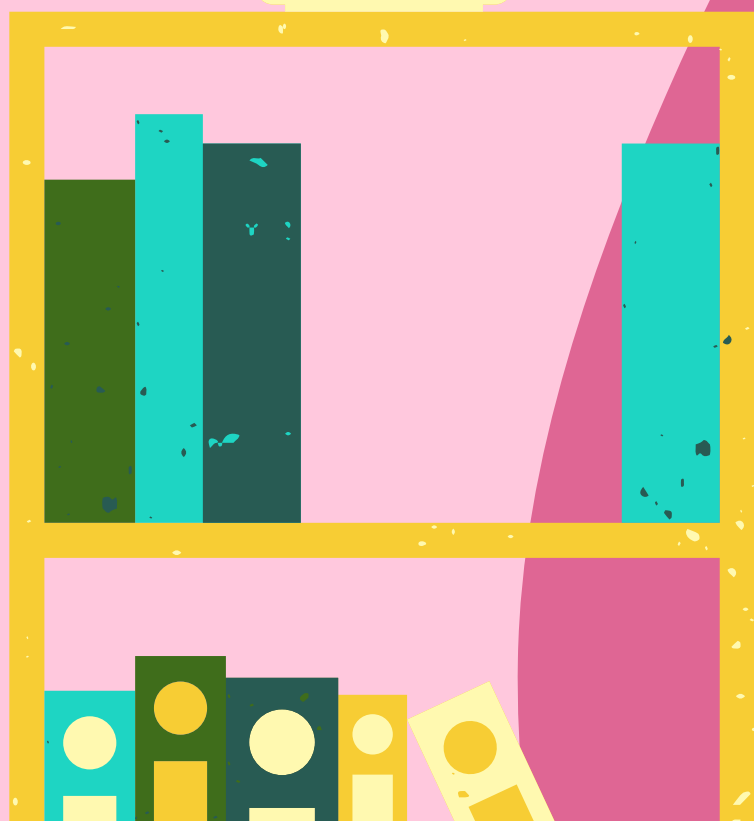
CRIAR UMA ROTINA

O que fazer para começar



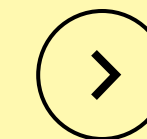
Descubra quando você é mais produtivo. Em qual período do dia você tem mais energia? Programe as atividades de acordo com sua energia.





UM RETRATO DA ROTINA DO
ESTUDANTE E DO PROFESSOR DA EJA





SUGESTÕES PARA A EQUIPE PEDAGÓGICA E ESTUDANTES DA EJA: DICAS PARA CRIAR UMA ROTINA DE ATIVIDADES





FAÇA SEMPRE UMA LISTAS DE TAREFAS.



Parece bobagem, mas esse simples controle, seja mensal, semanal ou diário das tarefas a serem realizadas ajuda e muuuito. Nossa cabeça precisa dessa "ajudinha". Atualize a lista com frequência, para que as tarefas não se acumulem.

Lembrando que essas dicas servem também para as situações particulares e merecem toda nossa atenção.

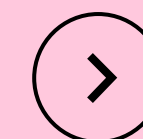


VOCÊ MERECE FAZER UMA PAUSA.

- Reserve tempo para refeições e lanches. Isso vai mantê-lo disposto para a aula ou para o trabalho.



- Afaste-se da tela de vez em quando: TV, Celular, Internet em geral... Tire uma soneca ou caminhe para espairecer.





ATIVIDADES QUE VOCÊ PODE INCLUIR NA SUA ROTINA

• Medite

Reserve alguns minutos para rezar, orar... meditar e melhorar sua concentração. Um tempo pra você e Deus é mais que fundamental!



• Tenha uma agenda

Anote pelo que você é grato e o que pretende fazer durante o dia.



• Faça exercícios

Esforce-se para fazer pelo menos 30 minutos de exercício físico.



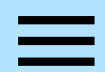


PERMITA A FLEXIBILIDADE.

Rotina não significa rigidez.

Não se martirize, se sair da sua rotina. Ajuste-a conforme necessário e tente de novo.





E NOS MEETS DA VIDA... MAS NÃO SÓ APENAS NELES E SIM, DIARIAMENTE...



... PRECISAMOS NOS FORTALECER, COMO GRUPO... COMO AMIGOS DE PROFISSÃO... NA CERTEZA QUE PODEMOS CONTAR UM COM O OUTRO...





INSPIRE-SE PARA APRENDER TODOS OS DIAS.

Juntos, podemos nos ajudar a
progredir na sala de aula... e na
vida em comum...





ENTRE EM CONTATO

Sempre que precisar!

CERTA DE QUE TAMBÉM CONTO
COM SEU APOIO.



E-mail

francielle.bezerra@opeteducation.com.br

Celular

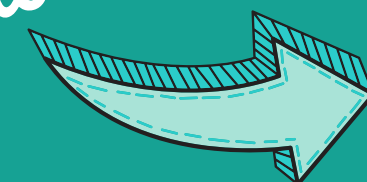
(41) 99 959 - 5586




Secretaria Municipal de
Educação e Ensino Integral
EJA




*Para você!
Pensando em nós!*



Paranaguá, Julho/2021
Produção: SEMEDI- EJA



Escola é
... o lugar que se faz amigos.
Não se trata só de prédios, salas, quadros,
Programas, horários, conceitos...
Escola é sobretudo, gente
Gente que trabalha, que estuda
Que alegria, se conhece, se estima.
O Diretor é gente,
O coordenador é gente,
O professor é gente,
O aluno é gente,
Cada funcionário é gente.
E a escola será cada vez melhor
Na medida em que cada um se comporte
Como colega, amigo, irmão.



Nada de "ilha cercada de gente por todos os lados"
Nada de conviver com as pessoas e depois,
Descobrir que não tem amizade a ninguém.
Nada de ser como tijolo que forma a parede,
Indiferente, frio, só. Importante na escola não é
só estudar, não é só trabalhar... É também criar
laços de amizade, É criar ambiente de
camaradagem... É conviver, é se "amarrar nela"!
Ora é lógico...
Numa escola assim vai ser fácil!
Estudar, trabalhar, crescer,
Fazer amigos, educar-se, ser feliz.
É por aqui que podemos começar a melhorar o
mundo.

Paulo Freire

Bom retorno a todos nós!



Seguindo todos os protocolos de segurança, vamos caminhando...

