



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

3ª

Edição





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Olá, professor(a)!

Como tem passado esses dias?

Acho que ninguém sabia que poderíamos sentir tanta falta da escola, não é verdade?

Ficamos pensando quando essa pandemia irá cessar e quando poderemos voltar a abraçar e estar juntos novamente.

Estamos entrando no mês de maio, aquele mês que dedicamos especialmente às nossas mãezinhas. Hora de agradecer pelos exemplos de mães que tivemos, pelas mães que somos ou seremos, pelas mãezinhas que já partiram... e, claro, todo professor acaba sendo um pouco mãe ou "pãe" (pai e mãe).

Além de mês das mães, também, é mês de trabalhador, parabéns para você que, além de professor, é um pouco médico, psicólogo, enfermeiro, entre tantas outras coisas que sabemos!

Ah... e lembre-se que você sempre será aquele exemplo que a criança, que está na sua turminha, tenta seguir. Dá um orgulho nessa hora, né!? Esse privilégio é para poucos!

Fique em casa! Fique bem! Carinhosamente, Equipe Semedi.

O que faremos
esta semana?



Para a segunda-feira:

- Alongamento matinal
- Filminho
- Dica do dia: Vestir aquela roupa que há muito tempo não veste. Só para ficar em casa mesma!

Para a terça-feira:

- Alongamento para iniciar o dia com mais disposição
- Iniciar um curso EaD
- Dica do dia: Lembrar de alguma brincadeira de antigamente: forca, stop, dominó, damas, etc.

Para a quarta-feira:

- Mais uma alongadinha
- Pensamentos e reflexões
- Dica do dia: Trocar alguma coisa da casa de lugar, pode ser um móvel, a arrumação das roupas na gaveta, use a sua imaginação!

Para a quinta-feira:

- Alongando em 3, 2, 1...
- Quem conta seus males espanta, já dizia o ditado.
- Dica do dia: Que tal rever algumas fotos antigas? Você tem algum álbum guardado? Se não tem, que tal iniciar um?

Para a sexta-feira:

- Alongando mais uma vez
- Dotes culinários
- Dica do dia: Já acessou algum site de passeio virtual? A visita virtual ao museu de Louvre, em Paris, é fantástica! É só digitar no "google".



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

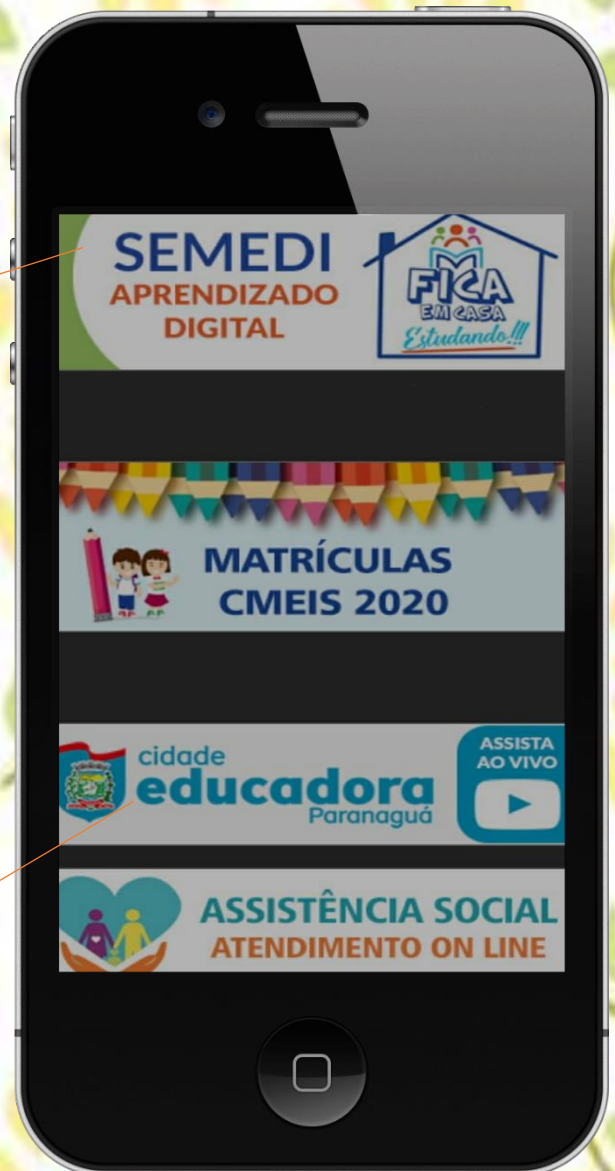
Novidades da semana. Você viu?

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

Vamos ao nosso alongamento...

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.
- Dobre seus joelhos em direção ao tronco e os abrace, mantenha nessa posição por 20 segundos.

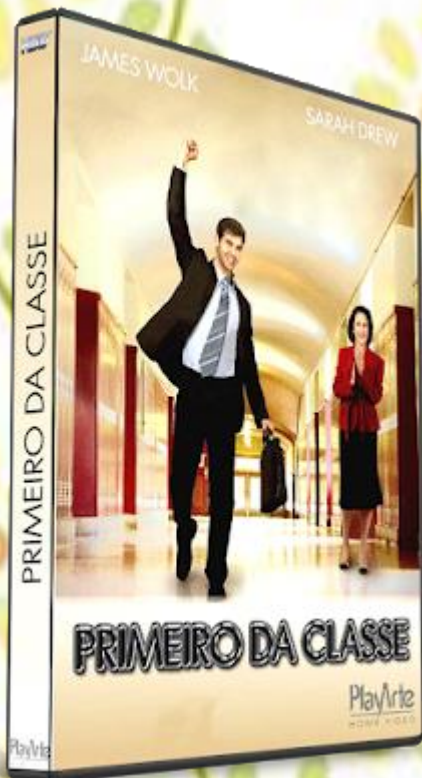


PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

- 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 segundo. 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 uma aula de ZUMBA. A Professora Bárbara tem novidades,
acesse: <https://www.youtube.com/channel/UCBuAiWnaitRa0khtFwoR9iQ>

Sugestão de filme da semana



Primeiro da Classe. O filme é estrelado pelo ator James Joseph Wolk que dá vida ao professor Brad Cohen, personagem com a Síndrome de Tourette. Trata-se de uma história verdadeira.

O personagem Brad, no início do filme, não tem um bom relacionamento com o pai, mas conta com um irmão protetor e uma mãe que o apoia. Desde a infância, ele sofre preconceitos devido à Síndrome de Tourette. Cansado dos tratamentos sem solução, Brad resolve abandonar o acompanhamento médico.

Já adulto e formado, Brad começa a correr atrás do seu sonho, ser professor, mas o preconceito com a Síndrome é a sua maior barreira.

Apesar de um bom currículo as manifestações da Síndrome o reprovaram nas entrevistas. Depois de muita procura, uma escola o contrata. Pela primeira vez Brad foi observado pelo seu profissional e mãe por sua Síndrome.

Fonte: <https://turismoadaptado.com.br/primeiro-da-classe/>

O FILME ESTÁ DISPONÍVEL NO YOUTUBE, ACESSE:

https://www.youtube.com/watch?v=Pbqctv5_0i0



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Pensando em aperfeiçoamento

⇒ Curso sobre Empatia:

https://descola.org/curso/empatia?utm_source=facebook&utm_campaign=empatia&utm_content=ads_gratuito

⇒ Plantas medicinais: unindo a cultura popular e o conhecimento científico na escola (20h):

<https://www.escolasconectadas.org.br/plantas-medicinais>

Para refletir...

Texto: A Escola de Hoje – Uma Breve Reflexão

"Tenho pensado muito a respeito da significade da escola na sociedade moderna e qual o seu real papel na aprendizagem e no desenvolvimento de seus alunos".

Continue essa leitura, com opção de download do artigo completo ao final da página no endereço eletrônico:

<https://www.webartigos.com/artigos/a-escola-de-hoje-uma-breve-reflexao/134628>



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

Música para os seus ouvidos

Conhece a música Firework, da Kate Perry?

Porque há uma faísca em você
'Cause there's a spark in you

Você só tem que acender a luz
You just gotta ignite the light

E deixe brilhar
And let it shine

Sugerimos assistir os dois! Fica a dica!

Temos a opção do vídeo oficial: <https://www.youtube.com/watch?v=QGJuMBdaqIw>

E com a letra traduzida na íntegra: <https://www.youtube.com/watch?v=-Pg5NaWY3IM>

Ah... não pode faltar a nossa dica
de culinária da semana!

Você já deve ter ouvido falar da
Palmirinha, aquela das
receitas da nonô.

Acesse o site dela, tem sugestões
deliciosas e fáceis de fazer.

<https://vovopalmirinha.com.br/>

Vamos encerrando esta
edição, com vontade de
escrever a próxima!
Esperamos que estejam
gostando das dicas.
Fique bem!
Até breve!