SECRETARIA MUNICIPAL
DE EDUCAÇÃO DE
BATATAIS - 2020

SUGESTÃO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Victor Hugo Junqueira
Secretário Municipal de Educação

CEDAP
Centro Educacional de Desenvolvimento e Apoio Profissional

Caros gestores, professores e funcionários!

A determinação de uma quarentena pegou todos nós de surpresa. Por conta disso, a rotina nas nossas escolas foi completamente alterada, exigindo de todos nós criatividade e novas formas de pensar a educação para nossos alunos.

Na tentativa de não desassisti-los, utilizaremos os recursos tecnológicos disponíveis como facebook e whatsapp para orientar pais e alunos.

Para tanto, elaboramos esse material cujo objetivo é complementar o planejamento das próximas aulas.

Nele, vocês encontrarão sugestão de links com sugestões de atividades e orientações ao pais

Selecionamos, também, textos para gestores, professores e funcionários!

A cada nova semana um novo manual de sugestões será disponibilizado!

Juntos, sairemos desse momento mais fortalecidos!

O Google Sala de aula ou Classroom

Uma boa opção para estudo à distancia que permite a interação entre os participantes! É uma sala de aula virtual onde os professores permanecem em contato com o aluno mesmo fora do ambiente de sala de aula. Também é um ambiente onde o professor envia trabalhos, atividades, tarefas, e o aluno faz a atividade e devolve pela mesma sala de aula virtual. Nesse vídeo mostra como os professores podem utilizar essa ferramenta.

Acesse: https://www.youtube.com/watch?v=jTjfzXGVQ88&feature=youtu.be&fbclid=IwAR16S3DaJ1lA4wiomka7jfKwaX4AFUfecG-cL5toGgMSG-PJQ

Entrevista

Impactos afetivos e emocionais da suspensão das aulas no contexto familiar- Guilherme Davoli. Bate papo com o psicólogo Guilherme Davoli, em que ele aborda de forma leve e de fácil entendimento questões sobre o isolamento que estamos vivendo e como ele transformará nossas vidas e a organização da sociedade daqui em diante. Também aborda formas de se adaptar à nova rotina, de entender a ansiedade e de lidar com o luto.

https:/www.eventials.com/pearson/entrevistaimpactos-afetivos-e-emocionais-da-suspensaodas-aulas-no-contexto-familiar/

Nova Escola

Coronavírus: como enfrentar a quarentena. O link disponibiliza um texto que sugere 5 dicas para orientar seus alunos a estudar em casa. Um ponto essencial é investigar qual a técnica de estudo que melhor funciona para cada um.

https://box.novaescola.org.br/etapa/2/educacaofundamental-1/caixa/88/coronavirus-comoenfrentar-a-quarentena/conteudo/18974

Atividades para quarentena. Com a recente pandemia do coronavírus, creches e escolas (municipais, estaduais e particulares) tiveram como medida de precaução as aulas suspensas. Neste artigo reunimos diversas ideias e dicas de Atividades para Quarentena. Disponibiliza links com sugestões do 1° ao 9° ano.

https://www.educacaoetransformacao.com.br/atividadespara-quarentena/

Rotinas Prontas

Pré, todo Ensino Fundamental, EJA e Educação Especial

Neste período de suspensão de atividades nas unidades escolares, decorrente da situação de pandemia do Novo Coronavírus – COVID – 19, a Secretaria Municipal de Educação de Feira de Santana, respeitando o isolamento social e pensando no bem-estar de todos, disponibiliza aos nossos estudantes, professores, coordenadores e gestores escolares sugestões de atividades a serem realizadas em casa, enfrentando este período de forma mais criativa, familiar, participativa!

https://sites.google.com/seduc.feiradesantana.ba.gov.br/atividadescomp authuser=0

O mito da Fênix ou o maravilhoso poder da resiliência.

A ave Fênix, a emblemática criatura do fogo capaz de ressurgir majestosamente das cinzas da própria destruição, também simboliza o renascimento. Este texto vem trazer "conforto" para este momento.

https/www.pensarcontemporaneo.com/o-mito-dafenix-ou-o-maravilhoso-poder-da-resiliencia

Educação Infantil- Creche

Crianças em casa: 10 atividades para fazer com os pequenos na quarentena. O link compartilha dez exemplos de atividades que os pais podem fazer com as crianças em casa para auxiliar o seu desenvolvimento.

https://gauchazh.clicrbs.com.br/coronavirusservico/noticia/2020/03/cria em-casa-10-ati

Educação infantil- Pré-escola

O que fazer com as crianças durante o período de suspensão de aulas. A Secretaria de Educação de São Pedro da Aldeia, juntamente com a Coordenação de Políticas Pedagógicas, separou uma série de dicas para reorganizar a agenda das crianças da educação infantil, 1º e 2º segmento durante esse período.

http:/pmspa.rj.gov.br/quarentena-nao-e-ferias-oque-fazer-com-as-criancas-durante-o-periodode-suspensao-das-aulas/

E agora...

Selecionamos 04 sites que oferecem atividades gratuitas para a educação infantil.
Confira:

Site de Dicas: contempla um espaço para pais e educadores, incluindo leituras e atividades educativas. Site com dica de jogos apps para a estimulação da linguagem:

https://www.tempojunto.com/2016/04/16/appsdivertidos-para-estimular-a-linguagem-dascriancas/

Jogos grátis para crianças: aqui você encontra diversos jogos interativos e educativos que tornam o aprendizado mais agradável para as crianças.

SmartKids: contém desenhos para colorir, trabalhos escolares, jogos e vídeos.

ENSINO FUNDAMENTAL Ensino Fundamental 1°ano até 5º ano

Confira alguns sites com informações que podem ser usadas nas aulas para crianças complementando atividades propostas:

O Menino Maluquinho: site do Menino Maluquinho, personagem de Ziraldo, traz tirinhas, histórias sobre as profissões e piadas.

Disney Brasil: página oficial da Disney no Brasil, interativo e cheio de brincadeiras com os personagens.

Barbie Brasil: site da Barbie, com atividades, histórias e jogos.

Site Oficial do Seninha: traz dicas, brincadeiras e historinhas do Seninha. Site Oficial do Harry

Potter:é possível escolher o idioma e se aventurar no jogo de quadribol!

Zoológico de São Paulo: site do Zoológico de São Paulo, apresenta muito conteúdo sobre animais.

Looney Tunes: página da turma do Looney Tunes.

Chamequinho: site do clube do Chamequinho.

Ensino Fundamental- 6°ano até o 9°ano

Segue alguns canais do YouTube para estudar. Há um infográfico e uma lista com os links dos canais, incluindo algumas sugestões pessoais do Prof. Marcelo Ferreira.
Quer acessar a versão em PDF, com os links associados com as imagens? Acesse:

https://drive.google.com/open?id=13Jagorj9iyExJdW6NZl4_49ZvgLDFDa

LISTA DOS CANAIS com todas as matérias.
• Descomplica:
https://www.youtube.com/user/sitedescomplica

• Explicaê:
https://www.youtube.com/channel/UCjiENAltBbFWs0ZVg8RAuCA

Links divididos por assunto

→ **Biologia**

- Bioexplica:

https://www.youtube.com/user/kennedyramosbio

- Biolândia:

https://www.youtube.com/channel/UCdLt2OhiWNLRsGNF0DE4-A

- Biologia Total:

https://www.youtube.com/user/jubilut

→ **Química**

- Ciência em ação:

https://www.youtube.com/user/plvalim

- Química em foco:

https://www.youtube.com/channel/UC17x1LZINMcgJRrbeZLvow

→ **Física**

- Física Fábris:

https://www.youtube.com/channel/UC3XaOhe6PsVc68KQ6neILZQ

- Física Total:

https://www.youtube.com/user/FISICATOTAL

- Pura Física:

https://www.youtube.com/user/aTORREbrasil →

Matemática

- Equaciona Educação:

https://www.youtube.com/channel/UCZLyNRqqp2MeFuwuZdbGDJw

- Matemática Rio:

https://www.youtube.com/user/matematicario

- Professor Ferretto:

https://www.youtube.com/user/professorferretto

→ **Português**

• Canal inteligente:
https://www.youtube.com/user/Tanyaa6

• Gramática em vídeo:
https://www.youtube.com/user/professorfabioalves

• Professor Noslen:
https://www.youtube.com/channel/UCwSxSJqGpSRpEsq5YUbM8g

→ **História**

• Canal Nostalgia:
https://www.youtube.com/user/fecastanhari

• Débora Aladim:
https://www.youtube.com/user/deboraaladim

• Se liga nessa história:
https://www.youtube.com/user/seliganessahistoria1

→ **Geografia**

• Geografando com o Profão:
https://www.youtube.com/channel/UChR3pYMcKJU2nShEr06CWw

• Geografia com Jeangrafia:
https://www.youtube.com/user/contatolivros →
Inglês

• Isabele Pires:
https://www.youtube.com/channel/UC0FGme79P1Ev3XWojeKtJhg

• Mairo Vergara:
https://www.youtube.com/user/MairoVergara

• Tia do Inglês:
https://www.youtube.com/channel/UC8c51tOe18ZdRMReEjI2XJg

→ **Redação**

• Projeto Redação:
https://www.youtube.com/channel/UCgkYzE0gUQ1FVdFjm3UtdA

• Redação e Gramática Zica:
https://www.youtube.com/user/redacaoegramatica

→ **Arte**

Cinco escolas públicas que inovaram no jeito de ensinar arte. O link traz vídeos de cinco escolas públicas que, utilizando o celular , inovaram a forma de se ensinar arte.

h**ttps:/lunetas.com.br/5-escolas-publicas-queinovaram-no-jeito-de-ensinar-arte/**

→ **Educação Física para Todos**
https://facebook.com/edf.prof.marco/

Para os pais

"Mãe, cadê meus amiguinhos?": como ajudar seu filho na quarentena. O link disponibiliza uma reflexão sobre o momento atual, com dica de um livro infantil e link de acesso, além de dicas para minimizar riscos a saúde mental.

https://www.agazeta.com.br/revistaag/comportamento/mae-cade-meus-amiguinhoscomo-ajudar-seu-filho-na-quarentena-0320

Disponibilizamos abaixo UM texto para Gestores, Professores e Alunos

Como adolescentes podem proteger sua saúde mental durante o surto de coronavírus (Covid19)

Estratégias para adolescentes que enfrentam uma nova (temporária) realidade. Este texto pode ser direcionado para os alunos do EFII, considerando que o ano de 2019 tivemos a ocorrência de automutilações. Como adolescentes podem proteger sua saúde mental durante o surto de coronavírus (Covid-19) Estratégias para adolescentes que enfrentam uma nova (temporária) realidade. UNICEF* UNICEF/BRZ/Ueslei Marcelino

O isolamento social que se tornou tão importante para controlar o surto de coronavírus está exigindo uma atenção com questões relacionadas à saúde mental de adolescentes.

Com o fechamento das escolas e eventos cancelados, adolescentes perdem a oportunidade de participar de encontros presenciais, conversar com amigos, praticar esportes coletivos, assistir às aulas, entre outras atividades fundamentais para o seu desenvolvimento e bem-estar. Se você é adolescente e está sentindo ansiedade, isolamento, decepção por causa das mudanças trazidas pela pandemia do coronavírus, saiba o seguinte: você não está só. Conversamos com a especialista brasileira Karen Scavacini, psicóloga fundadora do Instituto Vita Alere, que nos traz reflexões e sugestões sobre como atravessar este momento protegendo você mesmo(a) e ajudando a proteger os outros. Também aproveitamos uma conversa da equipe do UNICEF em Nova Iorque com Lisa Damour, psicóloga especialista em adolescentes, autora de best-sellers e colunista mensal do New York Times, sobre o que você pode fazer para praticar o autocuidado e cuidar de sua saúde mental.

1. Reconheça que ter ansiedade é normal

Se o fechamento da escola e as manchetes alarmantes fazem você sentir ansiedade, você não é a única pessoa a passar por isso. Isso é comum. A psicóloga Karen Scavacini lembra que "se a ansiedade estiver trazendo uma preocupação exagerada, impedindo você de fazer atividades ou dormir, vale pensar o que está contribuindo para tudo isso, como ficar vendo informações e notícias o tempo inteiro, excesso do uso da tecnologia ou se sentir incapaz perante a pandemia". Às vezes, a ansiedade pode aparecer de jeitos diferentes, como trazer frustração, cansaço, raiva, excessos na alimentação ou falta de vontade de cuidar da gente mesmo. “Um pouco de preocupação e nervosismo são completamente normais, assim como sentir falta dos amigos, do/a namorado/a, da rotina e até da escola”.

Para escapar desse clima que vai tomando conta de você, pense que essa é uma forma de proteção que cada um tem e que você vai conseguir passar por isso, pois é sua capacidade de ficar em casa que vai proteger você, as pessoas com quem convive e até vai contribuir para toda a sociedade controlar a pandemia do coronavírus. Embora a ansiedade em torno da Covid-19 seja totalmente compreensível, verifique se você está usando "fontes confiáveis [como os sites do UNICEF e da Organização Mundial da Saúde para obter dicas ou verificar qualquer informação que possa estar recebendo por canais menos confiáveis", recomenda a psicóloga Lisa Damour. Se você está preocupado(a) com os sintomas, é importante falar com sua família sobre isso. "Lembre-se de que as doenças causadas pela infecção do coronavírus geralmente são leves, especialmente para crianças e adultos jovens", diz Damour. Também é importante lembrar que muitos dos sintomas da Covid-19 podem ser tratados.

Ela recomenda que você conte a seus pais ou uma pessoa adulta de confiança se você não estiver se sentindo bem ou se estiver preocupado(a) com o vírus, para que possam ajudá-lo(a). E lembre-se: "Há muitas coisas eficazes que podemos fazer para nos manter e manter as outras pessoas seguras e para ter um melhor controle de nossa situação: lavar as mãos com frequência, não tocar o rosto e nos distanciar socialmente".

2. Tenha uma rotina

Em tempos de isolamento social, uma boa dica é aprender o que fazer com o seu tempo e o seu humor, em alguns dias você estará mais tranquilo(a) e com vontade de fazer coisas e em outros dias, não. Respeite isso, mas não paralise. "Tente organizar a sua rotina. Fazer planejamentos diários e semanais e manter o estudo em dia são formas saudáveis de criar distrações, exercitar o corpo e a mente e fazer as tarefas que precisa", sugere Scavacini.

E lembre-se, ao acordar, tire o pijama, coloque uma roupa confortável, se arrume, tome banho, coma, abra as janelas e se prepare para mais um dia, recomenda Scavacini.

3. Crie distrações, seja criativo.

"O que os psicólogos sabem é que, quando estamos em condições cronicamente difíceis, é muito útil dividir o problema em duas categorias: coisas sobre as quais posso fazer algo e coisas sobre as quais não posso fazer nada", diz Damour. Há muita coisa que se enquadra nessa segunda categoria no momento, e tudo bem, mas uma coisa que nos ajuda a lidar com isso é criar distrações para nós mesmos. Lisa Damour sugere fazer um trabalho da escola, assistir a um filme ou ler um romance como formas de buscar alívio e encontrar equilíbrio no dia a dia.

4. Encontre novas maneiras de se conectar com seus amigos

Se você deseja passar um tempo com amigas e amigos enquanto pratica o distanciamento social, a mídia social é uma ótima maneira de se conectar. Seja criativo(a): participe de um desafio do Tik-Tok como o #safehands. "Nunca subestimei a criatividade dos adolescentes", diz Damour, "meu palpite é que encontrarão maneiras de se conectar uns com os outros online que serão diferentes das que faziam antes". "[Mas] não será uma boa ideia ter acesso irrestrito a tevês, jogos eletrônicos e mídias sociais. Isso não é saudável, não é inteligente, pode aumentar sua ansiedade.

Manter a interação e a sociabilidade de forma remota, ajuda a nos conectar e manter os laços de antes, mas de um jeito diferente. "Além de seus amigos atuais, que tal pensar em pessoas que faz tempo que você pensa em falar, mas que nunca tem tempo? Pode ser a hora de retomar antigos laços de amizade e familiares", diz Scavacini.

Veja com os seus amigos quais são as melhores formas de se falarem e estarem juntos e criem jeitos novos e diferentes de conversar. Se alguém do grupo estiver mais quieto(a), aproveite e ofereça apoio e um bom ouvido se a pessoa precisar desabafar. Checar a saúde mental de tempos em tempos pode ajudar a dar o apoio para o(a) amigo(a) que mais precisa naquele momento.

5. Use a tecnologia a seu favor

Em contextos de isolamento social, seja ativo no uso da tecnologia, como um produtor de conteúdos.

"Passar o dia todo na internet, na televisão, ou nos dispositivos pessoais de forma despropositada, não é bom.

Não seja simplesmente um receptor de informação, dê sentido ao uso da tecnologia também, explore mídias que você não costumava usar, como gravar uma mensagem em vídeo para amigos e familiares que também estão em isolamento. Quem sabe aprender a editar? Existem muitos recursos na própria internet para ajudar você a usar a tecnologia a seu favor.

6. Concentre-se em você

Você estava querendo aprender como fazer algo novo, ler um novo livro ou passar algum tempo praticando um instrumento musical? Agora é a hora de fazer isso. Concentrar-se em si mesmo e encontrar maneiras de usar seu tempo recém-encontrado é uma maneira produtiva de cuidar de sua saúde mental. "Fiz uma lista de todos os livros que quero ler e do que pretendo fazer", diz Damour. Lembre-se das coisas que você sempre quis fazer e nunca teve tempo. Mas o desafio aqui é conseguir fazer isso sem sair de casa. Na hora em que o tédio bater, e ele vai chegar, pense em como pode transformá-lo em algo positivo e útil. Aproveite a quantidade de cursos disponíveis e, se der, aprenda algo novo, mas... não se obrigue a fazer nada disso nos dias que não estiver a fim. "Se perceber que seu humor mudou muito e há dias nada anima você ou lhe interessa, é hora de pedir ajuda", ressalta Scavacini. Outro ponto importante é, se você toma algum remédio, não parar de tomar sua medicação sem falar com o seu médico.

7. Vivencie seus sentimentos

Perder eventos, encontros e jogos presenciais é incrivelmente decepcionante. "São perdas em larga escala que podem perturbar adolescentes", diz Damour. A melhor maneira de lidar com essa decepção? Permita-se senti-la. "Quando se trata de ter uma sensação dolorosa, uma das saídas é vivenciála. Se dê o direito de ficar triste". Cada um lida com seus sentimentos de uma forma. "Algumas pessoas vão fazer arte, outras vão querer conversar com amigas e amigos e incluir a tristeza como uma maneira de se sentir conectadas em um momento em que não podem ficar juntas pessoalmente, e algumas pessoas vão querer encontrar maneiras de levar alimentos para quem precisa", diz Damour. O importante é que você faça o que parece certo para você. Nesses momentos surgem novas formas de se conhecer e vivenciar as situações limite. O desenvolvimento da resiliência é algo que pode ser muito novo para os adolescentes.

Nesse contexto, Scavacini aconselha: "Tenha paciência consigo e com os outros, todos nós estamos lidando com algo novo, que nunca vivemos e precisamos nos adaptar a isso. Pergunte-se, como você lida com os limites impostos pelo isolamento, com o medo, com os outros e com e com você mesmo? São formas de se conhecer e deixar fluir os sentimentos que estão em você".

8. Seja gentil consigo mesmo e com os outros

Alguns adolescentes estão enfrentando bullying e provocações na escola devido ao coronavírus. "A ativação de uma rede de proteção é a melhor maneira de lidar com qualquer tipo de bullying", diz Damour. " Não se deve esperar que crianças e adolescentes atingidos enfrentem os agressores; pelo contrário, devemos incentivá-los a procurar ajuda ou apoio de amigos ou adultos".

Se você testemunhar um(a) amigo(a) sofrendo bullying, entre em contato com ele(a) e tente oferecer apoio. Não fazer nada pode deixar a pessoa sentindo que todos estão contra ela ou que ninguém se importa. Suas palavras podem fazer a diferença. E lembre-se: agora, mais do que nunca, precisamos refletir sobre o que compartilhamos ou dizemos que pode prejudicar os outros. Há formas possíveis para a participação e o engajamento dos adolescentes que envolve também a construção da autorresponsabilidade além da gentileza e da empatia. Karen Scavacini explica: "Isso significa ser responsável pelo que faz e poder fazer a diferença neste momento. Você pode ser um ator de transformação e ajuda. Pode escolher o que compartilhar com os amigos, como pode ajudar os que estão perto de você, de forma online (se conectando com pessoas, fazendo campanhas, e o que mais sua imaginação permitir) ou presencialmente (fazendo compras para pessoas do grupo de risco e pensando no que pode fazer para que a convivência familiar seja mais fácil).

"Toda essa vivência ficará marcada em todos nós, pense no que pode fazer hoje e faça a sua parte", convida Scavacini. No Brasil, temos um contexto desafiador e muito diferente para os jovens, pense e reflita dentro da realidade em que você vive, o que pode e como pode passar por tudo isso da melhor forma possível. Não limite sua criatividade e peça ajuda, se precisar! * Este texto foi preparado pela equipe do UNICEF no Brasil inspirado na entrevista e artigo de MandyRich, redatora de conteúdo digital do UNICEF .

Nos vemos na próxima semana!
Bom trabalho!