



PREFEITURA MUNICIPAL

SÃO JOSÉ DO VALE DO RIO PRETO

São José pode mais!

Em parceria



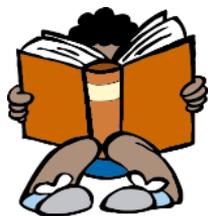
**Material de Complementação
Escolar**

EJA FASE VIII e IX

03-08 a 14-08

**Secretaria de Educação, Cultura,
Ciência e Tecnologia**

2020



Olá, alunos(as)!

Nesse momento delicado em que passamos por uma epidemia, são importantes os cuidados com o seu corpo, assim como com sua mente.

O que você tem feito a respeito disso?

Vamos juntos pensar sobre esse assunto?

Essa tal pandemia de coronavírus...

Você deve estar ouvindo em todos os noticiários informações sobre a pandemia do novo coronavírus. Mas o que é uma pandemia? Já passamos por outras?

Pandemia é um termo usado para uma determinada doença que rapidamente se espalha por diversas regiões do planeta. Relatos históricos de pandemias vão além do século XX e já preocupam a humanidade há dois mil anos. Vamos relembrar dois casos bem famosos?

A Peste Negra foi a pandemia mais devastadora registrada na história humana, tendo resultado na morte de 75 a 200 milhões, atingindo o pico entre os anos de 1347 e 1351.

Outra pandemia, entre 1918 e 1919, foi da Gripe Espanhola, que atingiu todos os continentes e deixou cerca de 50 milhões de mortos. Não se sabe o local de origem da pandemia, apenas que foi uma mutação do vírus *Influenza*.

Uma das medidas para diminuição do contágio tanto da Gripe Espanhola quanto da COVID-19 é o uso de máscaras, pois reduz a possibilidade de transmissão do vírus por gotículas de saliva, espirros ou acessos de tosse.



G1.globo.com



br.freepik.com
pngimg.es

DESAFIO

Atividade 1

Você e sua família têm seguido as orientações corretas para a prevenção do coronavírus? _____.

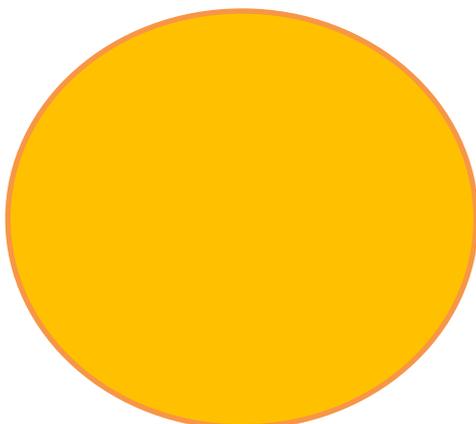
Já sabemos que o uso de máscaras em pandemias respiratórias é um importante modo de diminuição do contágio. E para cuidar da sua mente, o que você tem feito?



Atividade 2

Nas redes sociais, o uso de emojis facilita quando queremos demonstrar nossas emoções.

Utilize o espaço abaixo e represente o emoji de como está se sentindo neste momento de distanciamento social.





O uso excessivo das tecnologias e do acompanhamento de notícias sobre o coronavírus pode agravar quadros de ansiedade, atividades como ler um livro, escrever, ver filmes ou conversar com amigos podem ajudar. Nossa mente agradece.



Estamos muito ansiosos? Com dor no corpo, principalmente no pescoço, dor de cabeça, dificuldade para dormir, mexendo muito as mãos, pensando sempre a mesma coisa? Então está na hora de fazer relaxamento!

Relaxamento é soltar os músculos! É prestar atenção em cada parte do seu corpo e sentir como é bom relaxar!

Empatia tem se tornado uma palavra cada vez mais necessária nos dias de hoje.



Fonte: Arquivo pessoal

Mas afinal o que é empatia?

EMPATIA, na prática, é uma escuta amiga, para tentar ouvir os sentimentos do outro, compreendendo de forma afetiva seus problemas e alegrias.

Empatia não é simpatia

Simpatia é ser amistoso, ser agradável, ser educado, é demonstrar gentileza e amabilidade para com o outro e, muitas das vezes, não resistir em dizer um: “*vai passar*”, “*fica calma*”. Atenção: essas palavras e outras de consolo são uns dos vários motivos para que a empatia não aconteça.

AGORA 😊 é com você !!!

Atividade 4

Que tal começar a praticar empatia com a sua própria família?



1º passo

Observe

Ouça, escute de verdade estando atento aos detalhes do que a pessoa fala, sem julgamento ou preconceito.

Sinta

Identifique o nome dos sentimentos. "Você está muito triste? Muito decepcionada?" Coloque, em palavras, o que o outro possa estar sentindo para que ele se sinta à vontade.



2º passo



3º passo

Perceba a necessidade

Ouça atentamente e se pergunte “do que essa pessoa precisa nesse momento?”

Aguarde um pedido

Deixe a pessoa falar e espere que ela peça ajuda.



4º passo

CURIOSIDADES

Você já ouviu falar em curtograma?

Curtograma é um quadro a ser preenchido com nossas ações e expectativas, a fim de facilitar a tomada de decisões. São respostas aos nossos gostos pessoais com o objetivo de promover um conhecimento sobre si mesmo, trazer de volta à consciência assuntos que podem ficar escondidos por força da nossa rotina, que oculta muito dos nossos sentimentos.

Lembre-se:
Diminua a frequência de atividades que possam te levar a emoções negativas!

AGORA 😊
é com você !!!

Atividade 5

Preencha o quadro abaixo, listando no 1.º quadrante atividades que gosta e faz. No 2.º, as que não gosta e não faz. No 3.º quadrante, listar o que gosta e não faz e, no 4.º, o que não gosta e não faz.

Gosto e Faço	Não Gosto e Faço
Gosto e Não Faço	Não Gosto e Não Faço

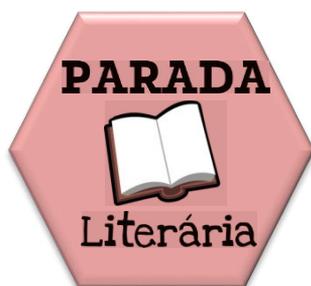


Você?
sabia?

Você deve procurar aumentar a frequência das atividades que gosta e não faz em seu cotidiano. Mapear essas atividades pode ajudar a cultivar suas emoções positivas.

Ser feliz

Não guarde, chore!
Pois chorar é bom,
Desabafe, pois é
melhor do que
guardar.
Ame, não odeie,
Porque tudo que vai,
Volta.
Dê um significado
pra sua vida
Do mesmo jeito que
sua mãe deu um
significado para o seu nome.
Dê a volta por cima
e pague na mesma
moeda.
Se levante
E mostre que você
pode ser feliz.



Melissa Nunes do Nascimento. Poesias ao vento: a brisa virou ventania.
Ana Paula Moreno; Jair Dias Augusto Júnior; Simone Amaral (orgs.).
1ª Ed. Rio de Janeiro: letras e versos, 2018.

Vamos 
escrever?

Atividade 6

Somos felizes quando dedicamos ao máximo o nosso amor a nós mesmos. Liste coisas que você pode fazer sozinho e se sentir feliz.



Ao acordar todas as manhãs, respire fundo e pense: como estou me sentindo hoje?

É natural sentirmos tristeza e ansiedade nas dificuldades que enfrentamos com a pandemia.

Atividade 7

Levante e escreva três coisas que fará para se sentir melhor ao longo do dia. Peça ajuda a um membro da sua família.

DICA

APROVEITE AO MÁXIMO SUA PRÓPRIA COMPANHIA.

Faça uso criativo do seu tempo no distanciamento.

Esse é um bom momento para conversar com parentes e aquele amigo com quem você não conversa há muito tempo. Redes sociais, texto ou, melhor ainda, ligar e ouvir a voz das pessoas. Isso ajuda a quebrar a sensação de isolamento e de estar sozinho.

Resiliência - que palavra é essa?



No momento da pandemia do coronavírus, **VOCÊ E TODAS AS PESSOAS DO MUNDO** estão criando novas formas de viver; de enfrentar; de se adaptar ao distanciamento social e a todas as restrições impostas por ele.

Continua →

RESILIÊNCIA é isto: conseguir encontrar novas soluções para resistirmos aos acontecimentos que afetam nosso dia a dia e os nossos sonhos.

Os planos de **TODOS** foram adiados e isso pode causar ansiedade, incerteza, medo e até raiva!

Por isso é importante ter **FOCO** para começar a pensar em alternativas que levem ao encontro de soluções. Esse é o grande desafio: transformar um quadro preto e branco em colorido, ato conhecido como habilidade para resolução de problemas.



Atividade 8



Fonte: <https://tirasarmandinho.tumblr.com>

Na tirinha, Armandinho mostra o quanto é necessário resistir. Esse é um exercício que podemos fazer a qualquer momento. Já teve uma experiência parecida? Conte a sua história aqui embaixo!

Registrando...

Atividade 9

Relacione três problemas pensando em soluções para cada um deles.

AUTOAVALIAÇÃO

➔ Observe a legenda com os *EMOJIS* e faça uma autoavaliação sobre como foi realizar as atividades desta semana.



EU AMEI! FOI MUITO BOM CONVERSAR COM MEUS FAMILIARES SOBRE OS MEUS SENTIMENTOS.



EU FIQUEI FELIZ. EU PRECISO APRENDER A FALAR MAIS SOBRE OS MEUS SENTIMENTOS.



EU REALIZEI AS ATIVIDADES, EMBORA NÃO GOSTE DE FALAR SOBRE OS MEUS SENTIMENTOS.



EU FIQUEI DESCONFORTÁVEL. NÃO GOSTO DE FALAR SOBRE OS MEUS SENTIMENTOS.



Agora faça sua autoavaliação desenhando o *EMOJI* que representa sua emoção na hora de realizar as atividades desta semana.

