ABRIL 2020

TEMPO DE CUIDAR, RENOVAR E APRENDER



Em tempos de crise, somos capazes de enxergar, com ainda mais nitidez, a importância de um trabalho colaborativo, a capacidade de se doar em prol do que assumimos como missão e a habilidade de se reinventar. Nas últimas semanas, vimos muito comprometimento em nossa equipe e muita força em nossa comunidade escolar.

Desde que as inseguranças surgiram com a pandemia, priorizamos manter a calma para seguir as recomendações dos órgãos competentes e, assim, direcionar professores, alunos e famílias da melhor forma possível. Colocamos em prática alternativas, atuamos com empatia.

Há algumas semanas, não podemos mais nos abraçar e nem ouvir o incrível barulho pelos espaços da nossa escola. Que falta sentimos das conversas entre os alunos, das brincadeiras e dos aprendizados presencialmente!

Neste caminho delicado, a antecipação das férias se tornou necessária. Sabemos que mais algum tempo em casa será importante e é mais uma oportunidade de atuarmos com responsabilidade e cidadania. Algo que faz parte dos nossos valores!

Sobre o próximo período, o que podemos dizer? Os professores atravessarão as dificuldades desse momento. É uma fase que irá passar. Em nós, o entusiasmo e a paixão por ensinar permanecem. E isso é tão forte que voltaremos fortalecidos e preparados para dar continuidade a uma proposta pedagógica que prepara nossas crianças e jovens para a vida. A vida é assim: complexa e transformadora, rica em aprendizados.

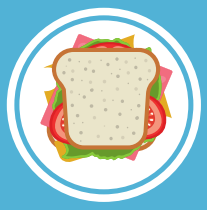
É tempo de renovar as esperanças. É tempo de aprender. É o caminho que vamos seguir. Estaremos juntos em breve. Com os olhos brilhando, seguiremos com novas ideias. Estaremos de braços abertos para receber vocês. Compartilhem cuidado, esperança e coragem.

Cuidem-se!



CUIDE DA ALIMENTAÇÃO

Estamos vivendo uma nova fase na história da humanidade. Não temos o controle sobre muitas situações, mas está em nossas mãos cuidar da nossa saúde física e emocional e a da nossa família.
Neste contexto, é fundamental manter a atenção à alimentação. É sobre ela que queremos conversar.
Já parou para pensar que comer é muito mais do que se alimentar? Podemos dizer que é um evento social e cultural. Ele envolve encontro, conversas, tempo. Promove aprendizados e momentos felizes. Sempre que a família consegue participar das refeições de forma leve, é muito positivo.
Imunidade - Para ter uma boa imunidade e evitar indisposições, não existe fórmula mágica: é fundamental comer, dormir bem e aliviar o estresse.
O que é o sistema imunológico? Ele é que promove e coordena a defesa do nosso organismo contra as doenças. É formado por células e moléculas especializadas no combate a infecções. Entre elas, estão os anticorpos que são responsáveis por eliminar vírus, bactérias e fungos, por exemplo. Quando o sistema falha, os sinais aparecem.
A alimentação desempenha papel muito importante na imunidade, pois as reações do sistema imunológico também necessitam de energia e de vários nutrientes para a formação de células e outras substâncias envolvidas no nosso sistema de defesa.
Por isso, mantenha uma alimentação equilibrada e evite dietas muito restritivas. Frutas, verduras e legumes garantem substâncias bioativas necessárias para o bom funcionamento do sistema imunológico.
A hidratação também é importante. Beba bastante água.



RECEITAS PRÁTICAS

Patê de cenoura

2 cenouras médias
1 cebola pequena
1 dente de alho
2 colheres de sopa de azeite
1 pitada de sal

Modo de preparo:
1. Higienize as cenouras, a cebola e o alho.
2. Pique as cenouras e acrescente em uma panela com água fervida.
3. Deixe cozinhar por cinco minutinhos.
4. Enquanto isso corte as cebolas em pedaços
5. Liquidifique tudo até virar uma pasta homogênea.
6. Deixe na geladeira e depois sirva com torradinhas.

Validade é de 2 dias na geladeira.
*Receita da Nutrição Global



Mousse de morango

3 inhames
1 caixa de morangos (congele)

Modo de preparo
Misture todos os ingredientes no liquidificador até virar uma massa homogênea. Coloque em uma tigela e deixe na geladeira por volta de 4 horas até ficar com a consistência de mousse.
*Lembre-se de higienizar bem os alimentos sempre.

BRINCAR E CURTIR MOMENTOS EM CASA





Brincar é uma experiência fundamental. A brincadeira tem o poder de integrar nosso eu: quando brincamos, entramos em contato com nossos sentimentos, desejos, impulsos e temores, bem como com nossas capacidades e conhecimentos. Por tudo isso e muito mais, os adultos que compartilham desses momentos ganham também.

A brincadeira se baseia na criação, na invenção de novos possíveis, na transformação do que não é em algo que pode vir a ser.

O brincar constrói a confiança, a segurança e promove a alegria. Quer melhorar a relação familiar, mergulhar no universo do seu filho e redescobrir um momento leve ? Brinque!

Busque dedicar um momento do dia para:

Com crianças:

1- jogos de tabuleiro;
2- fazer "cabaninha" em casa;
3- cuidar dos animais de estimação;
4- brincadeiras antigas (pular corda, esconde-esconde, passa-anel etc);
5- brincar de faz de conta e ler livros.

Com adolescentes:

1- assistir filmes e séries juntos;
2- cozinhar juntos;
3- conversar;
4- ouvir músicas;
5- jogar ou dançar.

POR QUE É IMPORTANTE FALAR DAS EMOÇÕES

Segundo a psicóloga Amanda Amorim, da Clínica Espaço Construir, em qualquer fase da vida, todos nós aprendemos mais e melhor quando temos condições emocionais para isso. Além de favorecer o aprendizado e o autoconhecimento, estimula a responsabilidade, a persistência, a resiliência, a criatividade, a cooperação e reduz o medo de errar.

Na prática

Brinque com emotios: eles fazem parte da vida das crianças e dos adolescentes.

Utilize alguns para conversar sobre situações em que eles se sentiram com determinada “carinha”.

Fantoches: para crianças pequenas, quanto mais lúdico for, melhor. Dramatize e crie personagens para falar sobre as emoções.

Jogos, cartas e baralho da emoção: também ajudam a tornar as emoções mais claras dentro de cada um.

Uma prática saudável para toda a família!

Fonte: www.clinicaespacoconstruir.com.br