Pushnews

COMPORTAMENTO

Volta às aulas 2021: como lidar c retorno presencial na pandemia um semestre a distância?

Published **20 horas ago** on **21 de Janeiro de 2021**
By **Gabriela Sartorato**

Utilizamos cookies essenciais e tecnologias semelhantes de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.

OK

Pushnews

Estamos chegando à última semana de janeiro, quando professores de todo país inic
planejamento oficial para o **retorno às aulas**. Na rede privada, muitos alunos come
atividades já nos últimos dias de janeiro, enquanto as escolas públicas e algumas
universidades iniciam o semestre em fevereiro. Apesar da vacinação ter iniciado – e
tantos obstáculos logísticos, falta de estoque e conflitos políticos – a pandemia está
acabar, portanto, estudantes de todo o país terão mais um semestre atípico, dessa v
um modelo chamado "híbrido", em que professores precisarão se dividir entre aulas
presenciais.

+"Bibliotroca": conheça o projeto que vai te inspirar a economizar na volta

Apesar de os profissionais que atuam na educação não estarem incluídos na primeir
vacinação do governo, a possibilidade de retorno presencial é importante para diver

Utilizamos cookies essenciais e tecnologias semelhantes de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.

OK

Pushnews

solo, que não têm a opção de fazer home office em seu trabalho e precisam que as cr
frequentem o colégio pela manhã.

A obrigatoriedade do retorno presencial ainda é uma questão volátil no país. O Secr
Educação em São Paulo determinou na última segunda-feira (18) que 1/3 das aulas d
pública e privada devem ser presenciais para os alunos que não façam parte do grup
Entretanto, o ABC Paulista e Guarujá, no litoral paulistano, por exemplo, são alguns
casos em que as prefeituras adiaram a volta às aulas presenciais, apesar da decisão e
No Rio de Janeiro o número de casos de coronavírus fez com que apenas a rede priva
promover aulas presenciais, enquanto diversos estados adotarão o modelo híbrido a
fevereiro, ou março, como no caso de Alagoas. A dica da todateen é ficar atento às
informações divulgadas pela gestão de seu município.

+Volta às aulas: 8 itens de papelaria para incluir no dia a dia

Mesmo que você, leitor ou leitora, não seja uma pessoa inclusa no grupo de risco da
19, o fato é que este modelo híbrido vai requerer uma série de cuidados para não pre
sua saúde, de seus familiares, professores, funcionários das escolas e todos os cidad
possam vir a frequentar as ruas e transporte público com você neste semestre. Além
pode ser que seus próximos meses de estudo sejam, mesmo que parcialmente, mais
diante do computador.

Tendo em vista todos esses fatores, a gente conversou com profissionais de saúde e
para te passar algumas **dicas de como fazer de 2021 um ano escolar seguro e p**

aulas presenciais com o máximo de segurança possí

Sair de casa, infelizmente, já é um risco durante a pandemia, mas podemos tornar a
de contaminação menores quando há um esforço coletivo. *"As escolas insistirão no
factível: distanciamento com poucos alunos por sala, uso intensivo de limpeza, álco
protetores como máscaras e faceshields. É o que elas podem oferecer. Eles ajudam, m
proteção não pode ser terceirizada, ela é responsabilidade do indivíduo"*, começa **Ed
Finger**, clínico geral e imunologista da Care Plus e do Hospital Oswaldo Cruz.

*"A **única maneira de garantir a própria proteção é você se encarregando del***

Utilizamos cookies essenciais e tecnologias semelhantes de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.

OK

Pushnews

N95, uma classificação de filtragem de ar do Instituto Nacional de Segurança e Saúd Ocupacional dos Estados Unidos.

*"Mantenha **distância ativa de no mínimo 1,5 metros de todo mundo**, sem exc pessoa estiver sem máscara, no mínimo 2 metros. **Limpe as superfícies onde trab estuda com álcool 70%. Não divida materiais, alimentos ou bebidas** com ning mas, se o fizer, higienize com álcool 70% antes de utilizar. Instrua-se sobre o modo de colocar, tirar, higienizar e guardar máscaras e outros EPIs [equipamento de prote individual]. Mantenha os ambientes bem ventilados. **Não leve suas mãos à face** s ter passado álcool 70%".*

Uma coisa muito comum neste retorno escolar será pensar em tomar menos cuidad presença de amizades queridas, mas, infelizmente, essa atitude pode levar à contam Dr. Finger avisa: *"Nunca assuma que uma pessoa está tomando os mesmos cuidado você e não tire a máscara na presença de ninguém com que você não coabite. Não as nada como inerentemente seguro, sempre se proteja como se estivesse contaminad*

mais um semestre de ensino a distância

Betina Von Staa é Coordenadora do CensoEAD.BR da Associação Brasileira de Edu Distância (ABED), e entende que mais um semestre diante das telas pode ser cansat crianças e adolescentes. A profissional de educação afirma que as escolas podem tor semestre mais saudável se o propósito dos alunos for trabalhado, em conjunto com atividades dentro e fora do ambiente online.

"É preciso dedicar tempo para discutir com os alunos por que continuar estudando e importante, identificar as formas que eles gostam mais de aprender e propor estrat variadas para tornar o trabalho mais leve para os alunos e para o professor. Cabe à e aos professores criarem outras abordagens que deixem os alunos mais ativos: jogos questionários de resposta automática, trabalhos colaborativos e até projetos que po feitos off-line em horário de aula e entregues ao professor depois. Também podem i momentos de exercícios físicos em todas as aulas, de brincadeiras com os colegas (r entre outras formas de relaxar a mente para que fique mais produtiva".

Von Staa finaliza frisando a necessidade de rever o modelo tradicional quando se tra

Utilizamos cookies essenciais e tecnologias semelhantes de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.

OK

Pushnews

precisam estar conectado na aula ao vivo. Com propostas variadas e menos depend telas é possível tornar a aprendizagem remota mais produtiva e menos exaustiva".

Entretanto, a responsabilidade de organização para um bom semestre online não de dos professores, você também pode tomar algumas atitudes para tornar as aulas ma produtivas. **Melina Cury**, coordenadora de psicologia da Care Plus, indica a manute uma rotina de sono e estudos bem definida. *"Busque conversar com outros alunos, que virtualmente, troque ideias e experiências com pessoas que estão enfrentando mesmas dificuldades que você. Faça pausas, intervalos, pois respeitar os limites do essencial pra recarregar energias. Se alimente bem, se possível pratique alguma ativ física, como se fosse a hora dos esportes na escola, isso ajuda muito a aliviar o estre*

"Durante os estudos é preciso eliminar as distrações, se ficarmos com as redes socia ou trocando mensagens pelo celular ou jogando, dificilmente vamos nos concentra experimente bloquear as notificações pelo período de aula. Nos momentos em que estiver em aula ou estudando, aproveite o descanso, relaxe, evite tela de celular ou computador, é importante descansar o cérebro, pois recebemos muitas informaçõe isso pode levar ao esgotamento", completa a Dra. Cury.

Além dessas medidas simples para o cotidiano, outra dica da psicóloga é fazer exerci atenção plena, os chamados Mindfulness, para diminuir a ansiedade, ou ainda prati exercícios de respiração. " *Sente em uma posição confortável, com os pés no chão e ereta e observe sua respiração, se quiser pode colocar as mãos um pouco acima da b região das costelas e observe o movimento da respiração, observe o ar entrando e sa pulmões, você pode fazer uma contagem, inspirando em 3 segundos e soltando o ar segundos. Pode fazer esse exercício várias vezes ao dia, quando se sentir cansado, o perder o foco, eles irão te ajudar a se concentrar melhor e a aliviar as tensões e ansi dia a dia"*, finaliza.

Utilizamos cookies essenciais e tecnologias semelhantes de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.

OK

Pushnews

RELATED TOPICS: #CORONAVÍRUS #DESTAQUE #EDUCAÇÃO #PANDEMIA #VOLTA ÀS AULAS

DON'T MISS

Giovanna Ewbank anuncia retorno ao trabalho após licença-maternidade: “Cheia de novidades”

UP NEXT

Jojo Toddynho posta foto com bolsa Chanel e brinca: “Meu ombro quase caiu”

ADVERTISEMENT

Mulher clareia manchas do rosto e viraliza em São Paulo

Melan-Free | Patrocinado

Utilizamos cookies essenciais e tecnologias semelhantes de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.

OK

Pushnews

Kit 5 Camisetas Lacoste por apenas R$349,00 com frete grátis. Aproveite!

Kit Brands | Patrocinado

Super promoção bota cat em R$134,91

Tribus Calçados | Patrocinado

Se você tiver um computador, deve experimentar este jogo de estraté

Total Battle: Jogo de Estratégia | Patrocinado

Pacotes com 50 e 100 máscaras. Não perca a chance

Confira 4 razões para usá-la

Haylo Máscaras | Patrocinado

Curso Online Produção de Frangos de Corte

R$ 576

CPT | Patrocinado

Lembra dela? Respire fundo antes de ver como ela está agora

Game Of Glam | Patrocinado

Teste: Monte sua mochila dos sonhos e te diremos como será sua volta às a

Toda Teen

Duda Reis comenta áudio vazado de Lisa Barcelos sobre suposta traição de Borel

Toda Teen

Utilizamos cookies essenciais e tecnologias semelhantes de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.

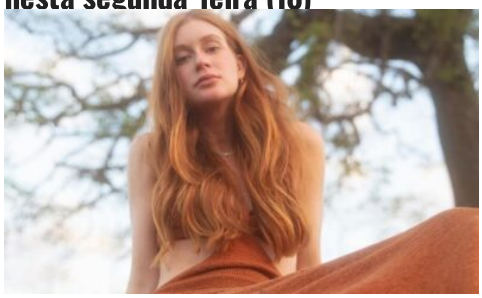
OK

Pushnews

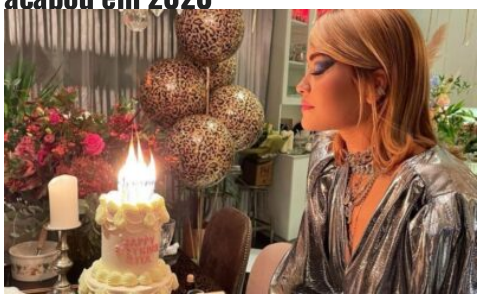
Ministério da Saúde inicia distribuição das vacinas e Plano Nacional de Imunização começa nesta segunda-feira (18)

Opinião: 2021 chegou, e agora? Especialistas falam sobre luto, esperança e a batalha que não acabou em 2020

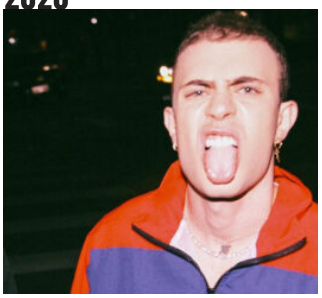
Coronavírus, Among Us, M Gavassi e mais: descubra termos mais buscados no 2020



Marina Ruy Barbosa desabafa sobre preparativos para o Réveillon durante a pandemia: "Irresponsabilidade"



Rita Ora dá festa de aniversário na pandemia e pede desculpas: "Fui irresponsável"



Leo Picon revela que está 19: "Pra minha surpresa positivo"

COMPORTAMENTO

Cadernos e cadernetas: 6 opções super fofas para usar no dia a dia

Utilizamos cookies essenciais e tecnologias semelhantes de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.

OK

Pushnews

olished 18 horas ago on 21 de Janeiro de 2021
By **Rafaela Paiva**

Reprod

Se você também adora ter tudo anotado, está no lugar certo! Preparamos uma lista com várias opções de cadernos e cadernetas com estampas super fofas para você dar uma olha

1. Caderno Espiral Capa Dura, 80 Folhas,Tilibra

Utilizamos cookies essenciais e tecnologias semelhantes de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.

OK

Pushnews

CONTINUE READING

COMPORTAMENTO

5 dicas para nos organizarmos em 2021

Published **23 horas ago** on **21 de Janeiro de 2021**
By **Laura Ferrazzano**

Rawp

Já faz quase um mês que estamos oficialmente em 2021 – o que significa que ainda dá te
de organizar suas metas e planejar o resto do ano. Mas todos nós sabemos que essa pode

Utilizamos cookies essenciais e tecnologias semelhantes de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.

OK

Pushnews

te e colocá-los na vida real. E é justamente aí que a organização pode ajudar e muito explica **Juliana Rett**, Marketing Manager da *Staedtler*.

+ 5 dicas para se manter calmo durante os vestibulares

CONTINUE READING

COMPORTAMENTO

6 petiscos que vão te ajudar a mimar o s melhor amigo de quatro patas

Published **3 dias ago** on **19 de Janeiro de 2021**
By **Rafaela Paiva**

Utilizamos cookies essenciais e tecnologias semelhantes de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.

OK

Pushnews

Reprod

Que tal mimar o seu pet de um jeito único? Preparamos uma lista recheada de opções de petiscos que você não pode deixar de garantir para o seu melhor amigo de quatro patas. C só:

1. Party Mix Petisco para Gatos Adultos Frango, Fígado e Peru, Friskies:

Com um mix de sabores, este petisco é crocante e delicioso.

CONTINUE READING

Utilizamos cookies essenciais e tecnologias semelhantes de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.

OK

Pushnews

MAIS LIDOS

ENTRETENIMENTO / 7 dias ago

Biel vai ser pai? Tays Reis posta foto com teste de gravidez e internautas especulam

CELEBS / 7 dias ago

Felipe Neto critica falta de seriedade após falta de cilindros com oxigênio em Manaus, internautas especulam shade para Whindersson

ENTRETENIMENTO / 6 dia

Camila Loures não Influenciadora reve para gravar filme projetos

ENTRETENIMENTO / 6 dias ago

Gusttavo Lima compra 150 cilíndros de oxigênio para Manaus – e eles já estão sendo distribuídos nos hospitais

ENTRETENIMENTO / 7 dias ago

Phoebe Dynevor, de "Bridgerton", revela que teve que assistir a série com os avós; entenda

CELEBS / 4 dias ago

Após publicação af sendo perseguido e tranquiliza fãs ao

todateen

Utilizamos cookies essenciais e tecnologias semelhantes de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.

OK