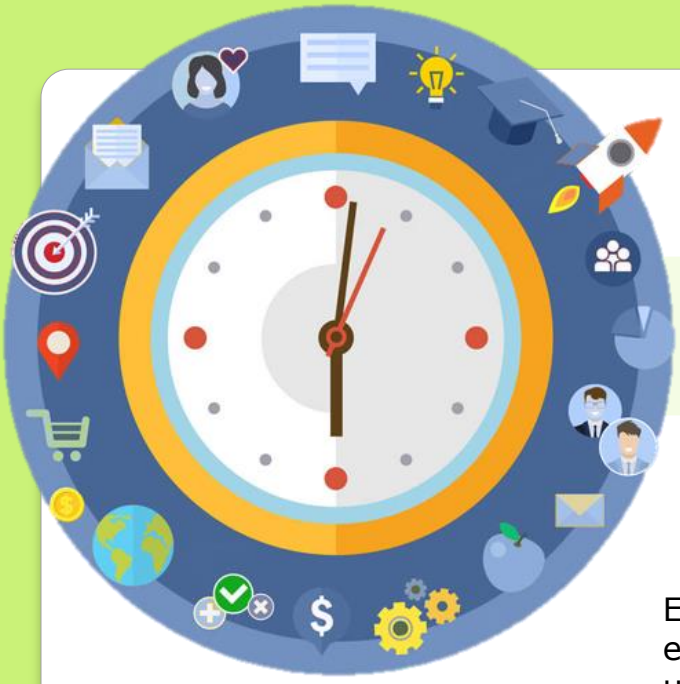


Secretaria de Educação | PREFEITURA CONTAGEM

Educação de Jovens e Adultos

Aos estudantes da
Educação de Jovens e Adultos (EJA).

Educandos, este momento, em que todos estão em casa, pode ser o ideal para criar uma atividade em família: algum jogo de que todos participem; compartilhar uma refeição ou qualquer outro hobby, como cuidar do jardim ou uma horta caseira, ou seja, algo que possa ser feito, agregando valor ao tempo em que estiverem juntos. Contar com os familiares para apreciar esses momentos em parceria valoriza os relacionamentos, fortalecendo vínculos afetivos.

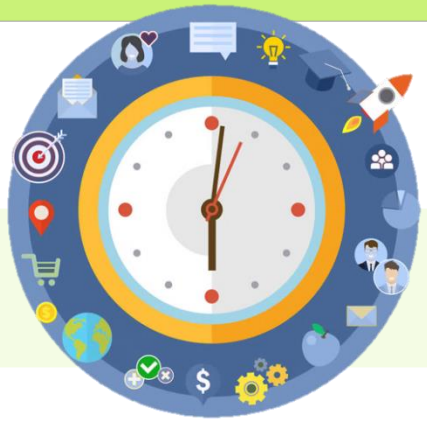
Organize a rotina, com dias e horários para cada atividade, assim como com uma variedade de estímulos. Pensando nisso, sugerimos algumas atividades saudáveis, que podem ser realizadas dentro de casa, a fim de tornar mais produtivo e agradável esse período tão atípico. Confira!

Foco nos estudos

Utilize o tempo para estudar, para fazer as atividades remotas da escola e organize as tarefas, procurando conhecimento, pois nunca é tarde para aprender alguma coisa ou se especializar. Aproveite que existem milhares de aplicativos, de sites de aulas online e cursos grátis. Utilize tablets ou mesmo um celular, uma vez que esses aparelhos são mais fáceis de operar.

Ouvir música

A música tem o poder de agir diretamente no cérebro, região responsável pelas emoções. Essa atividade é capaz de aumentar a produção de endorfina, que proporciona sensação de prazer e bem-estar, além de gerar motivação e afetividade.



Abaixo, encontram-se alguns benefícios da música:

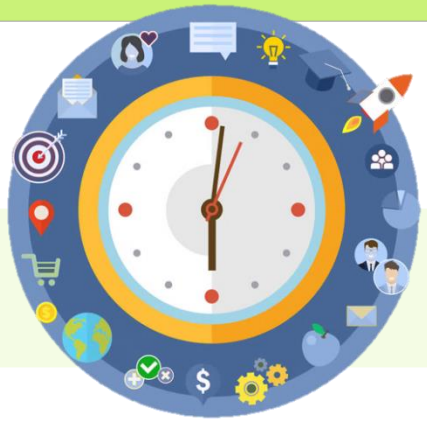
Alivia a ansiedade;
Promove o bom humor;
Ajuda a curar nossas dores emocionais;
Motivar quando malhamos;
Melhorar nosso sono;
Potencializar nosso desempenho.

Trabalhos manuais

Sabe aquele material artístico que, há muito tempo, comprou e nunca pôde usar? Ou aquele projeto que você sempre quis fazer e, no corre-corre, ficou em segundo plano? Agora é a hora de pôr em prática! Trabalhos manuais como tricô, bordado e crochê, marcenaria, desenhos, coloridos, entre outros podem ser ótimos entretenimentos e você ainda pode presentear os familiares e amigos depois que essa fase acabar.

Rotina de exercícios

Ser obrigado a ficar em casa não é desculpa para não praticar exercícios, nem mesmo para quem não os pratica; organize-se! Dê preferência para uma rotina de atividades mais básicas e menos intensas para não se sobrecarregar.
Manter o corpo ativo por meio de exercícios simples é fundamental. Procure aulas de atividades físicas básicas na internet e profissionais de Educação Física que podem ajudar a realizá-las de forma correta.
Além disso, você pode se ajustar ao espaço físico disponível e usar utensílios que existem em casa para adaptá-los e fazer pequenos pesos, por exemplo. Mas sempre fique atento para não sobrecarregar o seu corpo.

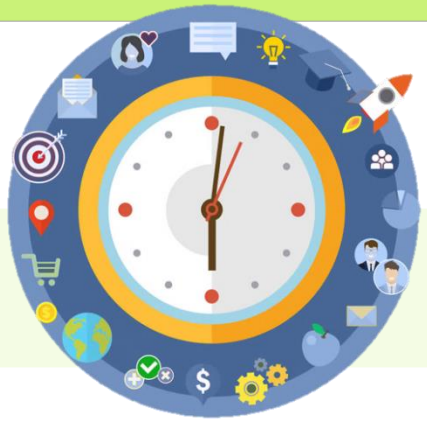


Ajudar na cozinha

Ajudar a preparar receitas pode ser uma atividade bem interessante para este período de isolamento. Procure receitas antigas de família ou busque novidades na internet. O engajamento nas etapas são cruciais para que a receita dê certo: pesos, medidas, produtos, modo de fazer, um retoque a mais ou uma receita criativa com novos componentes evidenciarão novos conhecimentos e encherá a boca de água, que delícia!
Então, mãos na massa!

Conversar

O diálogo é de extrema importância para os relacionamentos. Se você quer voltar a se sentir mais humano, está na hora de recuperar esta velha arte de conversar cara a cara para melhorar as relações com os outros, compreender e ser compreendido, resgatar a verdadeira atenção. Isso não exige nenhum outro investimento, além do seu o próprio tempo. A conversa é o primeiro passo para que possa surgir a empatia entre duas pessoas. Embora a conversa seja sobre algum assunto pouco importante, esse primeiro contato, na verdade, já é bastante, porque você começa a criar um vínculo que já transmite proximidade ou distância, confiança ou reservas para com o outro.
É por isso que, depois de uma conversa profunda, você se sente transformado, com novas ideias e surge uma visão nova sobre uma abordagem diferente que expande a compreensão sobre o mundo e sobre si mesmo.



Secretaria de Educação | PREFEITURA CONTAGEM

Educação de Jovens e Adultos

Na companhia dos livros

A literatura pode ser uma grande aliada na hora de entreter. Leia livros com temáticas que sejam interessantes, ou seja, livros que, a princípio, faça a diferença para você, seja um romance ou uma aventura. Ao criar a rotina da leitura, procure títulos diferenciados, livros literários, livros de poesia ou de ficção científica; aventure-se, crie hábito e horário para a leitura.

Procure ler tudo: um jornal, uma matéria, um informe, uma reportagem, um texto na internet...isso ajudará você a criar o hábito da leitura. Na internet, há várias obras em e-books e uma infinidade disponível de títulos.

Ajuda da tecnologia

A tecnologia também pode ajudar muito na tarefa de entreter neste período de quarentena. Para aqueles que não têm tanta familiaridade com o assunto, comece aos poucos a usar o celular, notebook e, até mesmo, o videogame.

Para aqueles que já usam esses aparelhos, pesquise conteúdos interessantes e construtivos. Por que não montar uma sala de bate-papo virtual entre amigos e promover aquele encontro que teve que ser adiado devido às recomendações de saúde?

Há também diversos tutoriais interessantes no YouTube... as possibilidades são infinitas.

Vamos lá, aproveite e se organize.