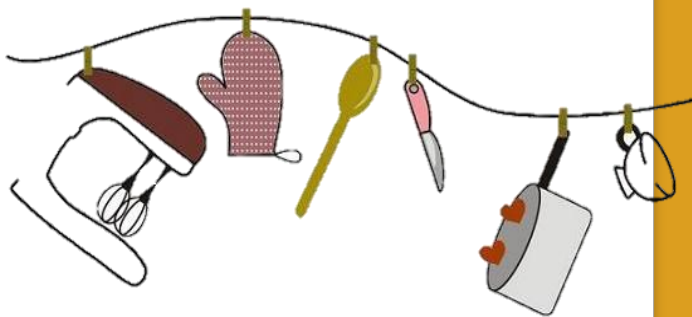


Recomendações e sugestões da
Diretoria de **Clima Escolar****Para toda Comunidade Escolar****O que se fazer em tempos de Coronavírus.**

Sabemos ser necessário que se tenha paciência, pois, sem ela, nada se transforma. Oriunda do latim, cujo significado é capacidade de suportar, de resistir, ela nos mostra que é preciso deixar para trás a zona de conforto e os hábitos que não possibilitem o nosso crescimento. É fundamental perceber que obstáculos existem para nos fortalecer e nos transformar. O segredo é não ter medo, é aceitar aquilo que o universo nos manda e enfrentar a realidade com a firmeza que o momento exige. A Diretoria de Clima Escolar da Seduc acredita que é importante contribuir, para que este tempo em casa seja passível de toda reflexão que possa trazer conforto e acolhimento. Assim, gostaríamos de sugerir algumas atividades que podem ser feitas, estimulando o autoconhecimento, permitindo novas descobertas, experiências; fazendo, também, aquilo que no dia a dia nem sempre há tempo para nos dedicarmos e que possa trazer, sobretudo, a sensação de bem-estar. E que não nos esqueçamos do mais importante:

ficar em casa!

- 1- Leia um bom livro
- 2- cozinhe com amor
- 3- ouça uma boa música
- 4- reze, seja qual for sua crença
- 5- faça meditação
- 6- limpe a sua casa
- 7- planeje seu tempo em tarefas diversas
- 8- costure suas roupas
- 9- faça um bordado
- 10- assista um bom filme



Temos a certeza de que esse período vai passar e, depois, as mudanças em nossas vidas serão para melhor, para trazer novos tempos, repletos de esperanças e de força. Estamos todos juntos durante esse momento e, em breve, haverá nosso reencontro para nos fortalecermos ainda mais.

