

EDUCAÇÃO EM TEMPOS DE PANDEMIA



Palavras da direção:

Todos sabem a dificuldade do momento pelo qual estamos passando. Tivemos nossas rotinas fortemente alteradas e estamos desenvolvendo muitas estratégias diferentes para lidar com as circunstâncias que temos diante de nós.

Para isso, nos desdobramos. Nos adaptamos. Tentamos nos superar a cada dia. Nossos professores se dedicaram, com comprometimento, às atividades a distância.

É notório também do empenho das famílias em manter o comprometimento de seus filhos, o que também trouxe muitos desafios. A necessidade dos jovens terem uma rotina diária de atividades/ estudo e também de lazer. Quanto aos estudos, lembramos a importância da organização de um espaço adequado (sem distrações) e da criação de uma agenda com previsão das atividades regulares de aprendizado. Assim, minimizamos a dificuldade de manter a disciplina em uma situação tão diferente.

Sabemos, contudo, que nada substitui a presença do contato, tão fundamental para o aprendizado. Nada substitui o professor na frente da sala e, principalmente, ao lado de todos. Nada substitui o amigo e a amiga perto. Nada substitui os intervalos e as brincadeiras com todos. Mas a gente se esforça. Porque nossa escola não parou.

Daqui a pouco estamos todos juntos novamente!

Receba nosso abraço cheio de esperança,

A direção

Colégio Nova Geração



Conexão remota – a nova realidade.

Globalização, geopolítica, políticas públicas, OMS, fechamento de fronteiras, restrição à imigração, palavras e conceitos tão abordados em nossos livros e aulas e que hoje estão evidenciados de forma constante em nosso cotidiano. Sempre buscamos relacionar o que é estudado em sala de aula com o nosso dia a dia, mas essa conexão nunca foi tão clara e evidente como nos tempos atuais.

Este ano de 2020 ficará marcado na história da humanidade e nas nossas: tivemos que nos reinventar e colocar em prática habilidades essenciais, como autonomia e responsabilidade, compreender o mundo e as relações de modo amplo, de forma micro e macro ao mesmo tempo. Foi e está sendo preciso rever nossas ações, repensar decisões, estabelecer novas relações e formas de diálogos. Até parece que estamos inseridos em uma grande (e longa) NovaONU - mas, ao invés de cargos e comitês, buscamos compreender nossas próprias funções e restabelecer nossas relações diplomáticas, vínculos e auxílios mútuos.

Neste ano, tudo o que é estudado e desenvolvido na escola se faz ainda mais necessário na prática e permite que, mesmo durante a quarentena e em meio a tantas mudanças, possamos nos manter conectados em uma rede que permite nossa fluidez entre nossos fixos.

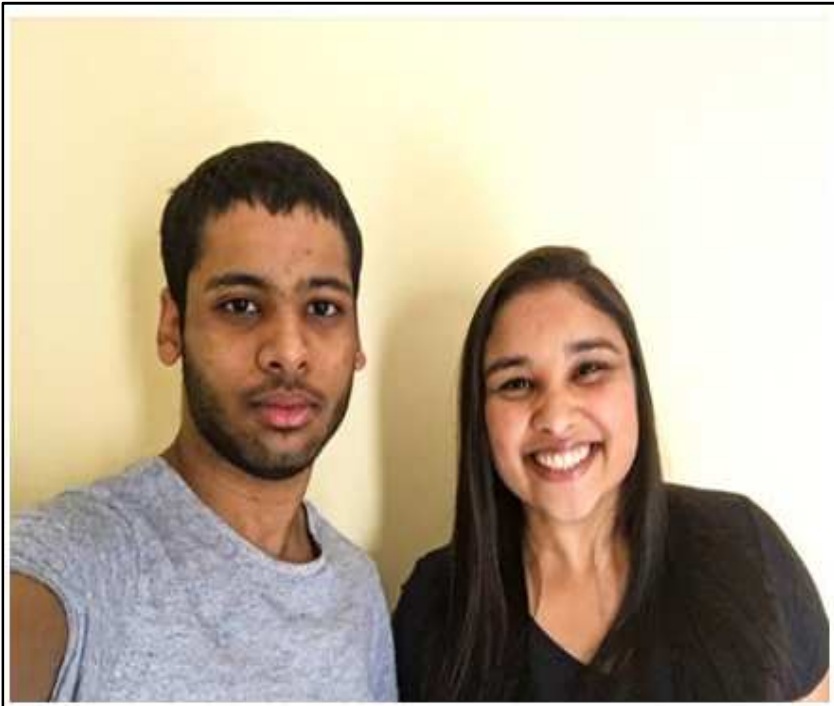
Fiquem bem! Conectem-se com o mundo e com vocês mesmos; no futuro, tudo isso estará nos livros e, a nós, caberá testemunhar sobre o quão importante foi rever nossas relações, interações e compromissos para com nós mesmos e com os demais.

Jéssica Marson Maria – Professora de Geografia.

ESCOLA E FAMÍLIA: PARCERIA DE SUCESSO



Família da aluna Maria Cecília Cesário Gonçalves 3º EM



Quais foram os maiores desafios desses 100 dias?

Quando saímos da nossa zona de conforto é que enxergamos o quanto estávamos acomodados em nossas rotinas. Somos quatro pessoas morando debaixo do mesmo teto; porém, o período em que realmente ficávamos juntos era de no máximo quatro horas, o que, com a quarentena, passou para 12 a 14 horas e trouxe também os desafios. Foram dias de adaptação de horários de aula, aplicativos, troca de mensagens com professores, tarefas e trabalhos da escola. Ao mesmo tempo, começaram a aparecer as dificuldades de convivência, personalidades e idades diferentes, surtos de mau humor e birra: tudo potencializado pelo tempo ocioso. Também foi tempo de descobertas: aprendemos a ser mais pacientes, a nos conhecer melhor e entendermos o momento de cada um. As frases “quando isso passar, a gente faz” e “quando tudo voltar ao normal”, que, no início, faziam parte do dia a dia, ficaram estranhas e até sem sentido depois desses mais de 100 dias e acredito que o maior desafio seja manter o equilíbrio mental/emocional para viver um dia de cada vez. Que nossos filhos mantenham a esperança e que tudo volte ao “normal”, mesmo que este normal seja tão diferente do planejado.

Por Helen Natacha Cesário Padilha Rosa

ESCOLA, FAMÍLIA E ALUNO: O TRIPÉ DO SUCESSO.

Trabalho e estudo.

Diante do cenário tão complicado que estamos passando, a primeira questão que veio em mente em relação à pandemia foi:

“E agora como ficará trabalho e estudo com suspensão de aula presencial, com isolamento?”

Logo tivemos a resposta: tivemos que nos adaptar para aquilo que seria improvável e quase impossível. Toda a rotina modificada, home office veio e ficou, aulas on-line se tornaram simples.

Foi momento de nos reinventarmos e provarmos para nós mesmos que sim, somos capazes: conseguimos fazer uma reunião e um trabalho em grupo é possível.

Mais do que nunca, fomos colocados à prova de fogo, longe contato pessoal, mas 100% presente. Muitos de nós não acreditávamos que era possível: e não só foi, como está sendo possível.

Cada indivíduo tem a sua realidade; alguns com muita tecnologia em casa, outros somente com um telefone celular e wifi.

O importante é a força de vontade, acreditar e querer que dê certo.

Viviane Constantino

Mãe do Aluno Lucas Henrique Constantino 2º EM

Essa pandemia é uma triste realidade que está nos fazendo mudar e muito o nosso modo de viver. Tivemos que colocar ainda mais em prática nossos hábitos de higiene pessoal, tivemos que aprender que não somos menos cordiais quando deixamos de abraçar, beijar ou dar as mãos a um amigo ou familiar. Isso pode ser feito com o olhar, um simples balançar da cabeça. Novos tempos! Graças ao empenho dos profissionais da educação, aliado à tecnologia, nossos filhos continuam com suas aulas da melhor forma possível. Enfim, precisamos acreditar que tudo isso passará e que tudo pode voltar a ser como antes. Se cada um fizer a sua parte evitando aglomerações, procurando sair de casa o menos possível e agindo com consciência, as melhoras serão vistas mais rapidamente.

Gisela Minatel de Carvalho

Pedro e os Pais

Expectativas para o Enem 2020.

Em tempos de Covid-19, é difícil pensar em educação; mas, ao mesmo tempo, é necessário. Immanuel Kant diz que o homem é aquilo que a educação faz dele; então, se faz mister a presença e a participação no ENEM 2020. Entretanto, como tudo na vida exige lutas, dificuldades e treinamento, é necessária uma rotina de estudos que conciliem tanto a realidade e a adaptação do tempo presente como também a vida social e os desafios que ela oferece.

Ademais, o Enem é um programa do governo que auxilia milhares de estudantes e nesse ano não será diferente: segundo o site G1, cerca de 5 milhões de estudantes serão beneficiados por esse programa. Para garantir o desejo de passar em uma universidade e mudar a sua carreira profissional, é necessária uma rotina de estudos e, nesse sentido, deve-se primeiramente fazer um cronograma sobre o seu tempo. Assim como todos os outros cronogramas, é preciso ter disciplina e ser fiel; o próximo passo é, a partir desse momento, dividir as horas do dia para aquilo que deve ser feito sempre, conciliando o estudo com a vida social - dessa forma, garantir-se-á uma vida psicológica e social saudável. Segundo psicólogos, em tempos de pandemia como a que estamos vivendo, é necessário que todos que convivem na casa se auxiliem mutuamente; por isso, a necessidade de instalar no seu cronograma atividades que auxiliam nos cuidados domésticos, tais como: retirar o lixo, banhar o cachorro, lavar a louça, varrer a casa e etc. As atividades fazem com que a pessoa não tenha tempo suficiente para se prender a ansiedades e ao bombardeio de informações do dia a dia. Assim, paralelo com a transformação que muitos estudantes passam da juventude para fase adulta, é necessário que se tenha, nesse tempo de pandemia, a adaptação com o novo sistema de ensino à distância e a vida familiar.

Como dito anteriormente, o Enem auxilia diversos estudantes no sonho de ingressar em uma universidade; para isso, é preciso também manter as expectativas boas mesmo com isolamento social. Comumente, vê-se pessoas questionando tanto acerca desse isolamento o qual estamos vivendo, como também sobre as perspectivas para a vida futura; e, diante de um programa como esse, não é diferente. Entretanto, é necessário manter a calma e, se possível, realizar aquilo que nossos pais faziam antigamente: ir a bibliotecas, alugar livros e estudar. Mas, diante das novas tecnologias, pode-se aliar ao estudo e também ao relacionamento saudável com a família os hábitos de ler livros, reservar 10 minutos do seu dia para ver as notícias, estudar 5 horas por dia, se alimentar de 3 em 3 horas: essas práticas auxiliam para com que se obtenha a eficiência esperada para o processo seletivo. Desse modo, percebemos que em tudo há seus prós e seus contras; logo, é necessário manter a calma, conciliar a rotina de estudos com cronograma e também manter as boas expectativas sempre focando naquilo que se quer realizar ou naquilo que se quer alcançar: a tão sonhada universidade.

Portanto, faz-se fulcral que as pessoas e, principalmente, nós estudantes durante esse tempo exerçamos a maior virtude: a resiliência. Segundo Suélen Crístoli: "O sonho que não é alcançado é aquele que não é sonhado", então não se desespere e não perca as esperanças mesmo nessa situação. Sabe-se que é tudo novo para todos, mas conciliar uma rotina de estudos a uma vida saudável em família e manter o sonho de ser aprovado garantirá a entrada dos estudantes nas universidades. Sendo assim, retomando tudo para ficar bem confirmado: deve-se, primeiro, realizar um cronograma que concilie a vida familiar com os estudos, selecionar o tempo e as matérias estudadas, dar o seu melhor e nunca deixar de sonhar.

Texto de Igor Diogenes Souza



Home Office o novo desafio escolar.

Nos tempos de coronavírus, as aulas online viraram rotina na vida de alunos e professores. Devido à pandemia, as escolas tiveram de fechar seus portões para evitar aglomerações, tumulto e aumentar o risco de contaminação do COVID-19, o que deu espaço para os ensinamentos em casa e online (Home Office), a fim de não interromper o calendário escolar e correr o risco de se perder o ano letivo, dentre muitos outros fatores em jogo. Mas essa nova maneira de ensino tem gerado maiores desafios e problemas a serem enfrentados, tanto pelos alunos quanto pelos professores.

Nesse viés, os professores estão passando por muitas dificuldades no novo sistema. Segundo o Estado de São Paulo, 83% dos professores se sentem despreparados para dar aulas, em decorrência de não terem experiência com esse modo de trabalho, não possuem habilidades tecnológicas ou até mesmo uma preparação pedagógica para tal tipo de processo. Contudo, a prefeitura do Estado de São Paulo também diz que, assim como existem dificuldades, há uma oportunidade de inovarem e serem criativos para tornarem as aulas mais atrativas e gerar uma maneira de aproximação com os alunos e incentivá-los aos estudos.

Porém, os alunos também apresentam dificuldades, apesar de terem um certo domínio da tecnologia envolvida. Como afirma a coordenadora Samantha Forte: "O aluno não tem aquele incentivo do professor, aquele acompanhamento mais próximo.... principalmente aos mais envolvidos com o professor". Não diferentemente disso, minha experiência também tem sido desafiadora mentalmente, psicologicamente e principalmente emocionalmente, sendo que eu tinha e procurava ter um contato forte e um laço a mais com os professores e não os via só como meus mestres; mas, sim, como amigos com quem eu podia rir na aula e brincar para descontrair, e tinha essa liberdade que adquiri naturalmente com eles; agora só os vejo por uma tela que limita meu carinho com eles, mas sempre tento manter esse laço mesmo sendo mais difícil, fora o fato de estar longe dos meus amigos, das minhas amigas, de quem me impulsiona pra ser eu mesma, de quem me dá apoio para seguir em frente, para lutar e quem faz a alegria e me mostra que eu sou alguém importante e capaz.

Portanto, nesse momento, o apoio tanto dos pais, quanto dos alunos e professores se torna essencial. Segundo a professora Lana: "O aluno de hoje quer construir seu conhecimento. E os professores precisam ensinar com criatividade, inovação e bom senso, precisam se comportar como mediadores e não como expositores de conhecimento" e a docente também afirma que o incentivo familiar é importante para o comportamento, o engajamento e o sucesso de ambas as partes. Assim, a proposta de atividades diferenciadas, a colaboração tanto dos maestros quanto dos aprendizes, o acompanhamento dos responsáveis e a ajuda entre os alunos via tecnologias são fatores para superar esse desafio que... sim é um desafio.

Texto de Elizia Catherine Mattos de Oliveira





Crônica: O tempo

Um dia após o outro e ainda estamos aqui, a quarentena apenas consumiu parte desta década. Se isso pode ser considerado bom? Não cabe a mim argumentar sobre isso apropriadamente; mas, sim, ao seu inconsciente: se você está conseguindo acompanhar as mudanças, mundanas que se abrangem cada vez mais e se está sabendo filtrar o que está assimilando como uma lição a você mesmo. Emoções são sensações que estão em constante mudança, a quarentena tenta disfarçar que estamos no auge de nosso autoconhecimento interior com nós mesmos e sobre se isso está correto ou errado, de acordo com nossas atitudes - o que prova que a geração do futuro terá muito trabalho a fazer com todos os integrantes desta imensa Terra. Alguns estudiosos acreditam que a quarentena é um tempo que foi pedido pelo planeta para tentar se reconstruir dos atos antrópicos feitos desde o início dos tempos. Um tempo para nós mesmos.

Rayssa Lemes de Carvalho



Suélen Crístoli

Profª Redação / Literatura

Editora chefe: NG News

AOS MESTRES COM CARINHO

Aos Professores

O ano de 2020 chegou para transformar as pessoas e reinventar o mundo. Mas, como dizia Nicolau Maquiavel, “uma mudança sempre deixa o caminho aberto para outras” e foi exatamente o que aconteceu: a pandemia do novo Coronavírus mudou totalmente o mundo - entretanto, propiciou a mudança de pensamentos, de atitudes e do ato de aprender e ensinar.

Embora todos nós, alunos, tenhamos ficado receosos quando nos foi informado que teríamos aulas em casa e que não veríamos nossos professores, colegas e funcionários do colégio, essa mudança impactou ainda mais vocês, queridos professores e queridas professoras. Vocês tiveram de fazer de seus lares uma sala de aula, de conhecer novos recursos tecnológicos, de falar sem muitas vezes serem respondidos, de ver as iniciais dos nomes ao invés de nossos olhos, de esconder os seus medos e os de sua família. O esforço e o carinho que vocês tiveram valem muito, até mais do que possam imaginar. Todos vocês nos ensinaram muito mais do que concordância verbal ou geometria espacial, termoquímica ou isomeria, animais ou máquinas térmicas, o setor agrário ou fascismo e nazismo, a estrutura do parágrafo padrão ou sobre o simbolismo, os direitos civis, políticos e sociais ou Nicolau Maquiavel, alongamentos ou o present perfec tandhe althy fastfood: vocês nos ensinaram a ter paciência, a olhar além da garrafa, a saber dar tempo ao tempo, a ter responsabilidades, a perder o medo de falar no microfone e a ter saudades de situações que antes não valorizávamos, vocês permitiram que ampliássemos nossos horizontes mesmo sem sairmos de casa.

Os senhores não se preocuparam em apenas ensinar um conteúdo em sua teoria, mas sempre tentaram trazê-lo para realidade e atualidade. Nós somos privilegiados, não só por termos tido a oportunidade de continuar estudando nessa quarentena, mas por aprendermos com professores que se preocupam com nosso bem estar, nosso aprendizado e nosso futuro. Infelizmente, nós não podemos agradecê-los com abraços e gestos de afeto, mas tenham a certeza de que rezamos por vocês e ficamos honrados em dizer-lhes nosso muito obrigado.

Nós utilizaremos todo conhecimento que vocês nos proporcionaram, principalmente nas aulas à distância, para nos tornarmos cidadãos atuantes e conscientes na construção de um mundo mais justo, honesto, igualitário e sustentável. Por isso, obrigado a todos vocês, nossos queridos professores, que foram muito mais que educadores nesses tempos difíceis, pelos trabalhos desafiadores, pelas aulas dinâmicas, pela alegria e às vezes até fantasias, pela empatia, pela rigidez quando necessária, pela preocupação, pelos encontros literários e muito mais que não dá para ser escrito em palavras. Paulo Freire, um dos pensadores mais notáveis na história da pedagogia mundial, afirma que “o educador se eterniza em cada ser que ele educa”; por isso, saibam que vocês já estão eternizados em cada um de nós.

Sophia Camila de Faria Rodrigues



DE REPENTE...

E de repente a sua casa vira uma escola.

De repente seu cantinho de trabalho vira a sala de aula.

De repente meus alunos estão dentro da minha casa, e eu na casa deles.

De repente com meia dúzia de passos chegamos ao nosso local de trabalho.

De repente o que tanto pedíamos para guardar, o "celular", vira ferramenta para assistir aula.

De repente não vejo mais meus colegas na sala dos professores para filosofarmos sobre a vida e discutir sobre política.

De repente a cantina virou a minha cozinha.

De repente os alunos só se encontram virtualmente.

De repente as festas escolares viraram lembranças.

De repente precisamos ser digitais.

De repente tudo muda novamente, mas ser como era, creio que jamais será.

De repente a mudança seja a nossa direção.



O OLHAR ALÉM DA GARRAFA NOS TEMPOS DE COVID-19

Em uma sexta-feira, fomos todos avisados que a próxima semana de aula seria restrita e, bem, tomamos medidas emergenciais e a melhor solução foi recorrer à internet e a todos os instrumentos disponíveis para não perder de vista o ensino, a Educação e mesmo o relacionamento social tão precioso que acontece em uma escola. Passaram-se dias e meses e cá estamos, saindo de um período emergencial e repensando a Educação, o ensino e a aprendizagem nos tempos do novo Coronavírus. Desde o início, e naquela ansiedade de não perder vínculos com alunos naquilo que chamamos de comunidade escolar, minha preocupação foi: escola versus internet manteremos a humanidade?

São três meses e alguns dias sem a socialização em sala de aula, aquele olho no olho tão acolhedor em que percebemos uma tristeza, uma dor, um não entendimento e até mesmo um falso entendimento sobre o que o professor está falando. São três meses sem confiscar celulares ou mesmo perceber o desinteresse no olhar do estudante bem como aqueles olhos brilhantes pela compreensão de determinado assunto. São três meses sem carregar a malinha de rodinha para cima e para baixo ou mesmo acender a luz às 7h10 para despertar os alunos. Parece uma simples descrição de um cotidiano, mas é mais que isso: é interatividade humana, demasiadamente humana, mas e agora? Tudo se perdeu?

De certa forma, sem absolutamente nenhum estudo científico ou base psicológica e atestado apenas por impressões pessoais, acredito que algo ainda está embaçado nessa relação professor x máquina x aluno. De fato, há o perigo das relações tão humanas e afetivas presentes no ato de ensinar e aprender tornarem-se frias e objetivadas como aconteceu com outras redes sociais de interação humana. Ao adentrar em reuniões on-line ou salas de aula on-line, foi um grande choque perceber que os alunos não querem ser vistos ou mesmo ouvidos. De fato, ficar on-line é permitir que toda a turma entre um pouquinho na casa, no lar, nos barulhos alheios à aula - como reformas, choro de criança e a presença do “cachorrinho da família”, que é tão bem-vindo à câmera. Mas também quero lembrar que, quando se trata de família, há também aquele cenário de brigas, ordens para fazer algo como organizar ou mesmo arrumar a casa em pleno momento sagrado de aprender e a famosa desculpa para dormir na aula. Há, sim, muitos motivos para não aparecer na câmera: desde obstáculos técnicos, como um cenário triste, o qual é melhor não mostrar.

Dessa forma, como manter a humanização do ensino de humanas quando meu público tornou-se silencioso, sem foto ou um avatar baseado em um ídolo pop? Como compreender olhares se não mais os vejo? Como perceber aquela angústia no olhar pesado do aluno e dizer “vai lá fora, respira, toma uma água?” Obviamente, a escola não é uma terapia em grupo, mas é um lugar de dividir, compartilhar, trocar experiências e convivências, bem como saberes, conhecimento e o cotidiano de forma que se cria aquele laço que se desfaz no momento da formatura e todos choram porque sabem que a distância mingua convivências. O apego e o desapego são inevitáveis. Logo, insisto: como manter a humanidade em sala de aula robótica, avatares de identificação, nenhum olhar e pouquíssima fala?

Não tenho a solução: isso corrói o coração de uma professora que leciona há 21 anos e está atenta a toda e qualquer solução que possa trazer novamente aqueles olhares curiosos. Na verdade, meu coração está dividido entre a ansiedade de ensinar adequadamente e a dúvida se houve de fato o aprendizado. Acredito que essa angústia não seja somente a minha.

“Olhar além da garrafa”: é o que ensino aos meus alunos - se esforçar para ver além daquilo que está sendo mostrado e sair daquela mesmice de ver superficialmente as questões do mundo, da vida, do cosmos. Estou me esforçando para ver além da crise. Quero ver além do computador e do avatar. Quero ver aquele ser humano em toda sua potencialidade. No entanto, como diria Renato Russo em sua música “Índios”: “O futuro não é mais como era antigamente” e nossa saída é se reinventar, só não sabemos ainda como se reinventar não perdendo de vista a humanidade intrínseca à afetividade necessária ao ensino e ao aprendizado.

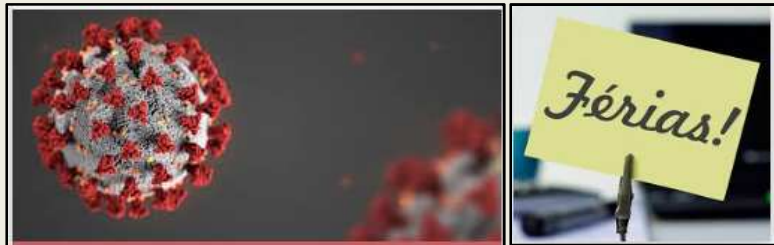
Ainda não tenho a fórmula desse novo mundo, mas sei o que ele não pode ser: uma extensão desse velho mundo de relações frias e desajustadas por máquinas e redes sociais. Conseguiremos não perder de vista a humanidade do outro e em nós mesmos?

Cabe aqui uma reflexão de peito aberto encarando novas formas de ensinar e aprender: “Olhe além da garrafa” e não perca os humanos de vista.

Professora Karen leciona Ciências Humanas há 21 anos, adora jazz e vídeos de cachorrinho nas redes sociais. Fã de ficção científica, gosta demais de lecionar no Colégio Nova Geração. Sente falta do cafezinho da dona Elza, da tranquilidade da Bia, do rissoles da cantina, das risadas com os professores no intervalo e da disputa do ventilador ligado ou não.

Karen ama praia e o entardecer em qualquer lugar. Karen ama, se frustra e não hesita em comemorar uma vitória. Karen ama lecionar. Karen é humana, Karen erra e acerta e, sobretudo, Karen sente falta.

Profª. Karen, inverno de 2020.



FÉRIAS QUARENTENÁRIAS

Olá menininhos e meninas,
Tudo bem com vocês?

Aqui quem escreve é o professor Felipe de Biologia e vim compartilhar cinco dicas do que fazer nas suas “férias quarentenárias”, já que devemos evitar ao máximo sair de casa:

1. Começo com a dica mais importante de todas!!! Você não precisa se manter informado a todo instante. Isso vale para as notícias sobre o COVID e para outras atividades que envolvam redes sociais. Vou te contar um coisa muito louca: o feed do Instagram, Twitter, TikTok... é infinito! Então, estabeleça um tempo limite para ficar nas redes sociais. Se você não consegue sozinho/a, existem apps que te ajudam nessa tarefa e acreditem quando eu digo que é ruim para o ser humano absorver muita informação o tempo todo.
2. Crie uma rotina diária junto com a sua família. Usem um quadro branco, papelão, papel pardo, planilha de excel ou apps de gerenciamento de atividades e decidam o que cada um irá fazer para deixar a casa limpa e arrumada. Isso pode parecer chato, mas vai te dar um senso de coletividade e importância dentro da sua família. Lembre-se: “Grandes responsabilidades geram grandes poderes”... Sei que o ditado do Tio Ben é ao contrário, mas também faz sentido desse jeito.
3. Uma ótima forma de sair do ambiente online e exercitar o cérebro é jogar jogos de tabuleiro. Se quiser dicas, tenho para todos os gostos: Detetive, Scotland Yard e Black Stories para quem gosta de investigação e suspense; Imagem&Ação, Dixit e Imagine estimulam bastante a criatividade; Dobble, Fantasma Blitz, MonopolyDeal são jogos rápidos e bem divertidos para passar o tempo em família... mas nessa época de festa junina vale até o bom e velho Bingo!!!
4. Sei que você já deve estar vendo filme e séries nos canais de streaming, então quero elevar o nível dessa dica. Assista algo que você já viu, só que em outro idioma. Como você já sabe a história, é uma ótima forma de treinar seu vocabulário em outra língua e é bem engraçado escutar as músicas da Disney em espanhol, francês ou alemão!
5. Utilize esse tempo para se dedicar a algum hobby manual peculiar. Pode ser, por exemplo: jardinagem de cactáceas, pintura em pedra, escultura em sabonete, fotografia de desconhecidos que passam pela sua janela, fazer os 1000 origamis detsuru para ter um desejo realizado... e, quando tudo isso passar, você pode presentear seu professor de biologia com sua arte. #ficaadica

Para finalizar, gostaria de fazer uma pequena reflexão acerca dessa “Quarentena eterna”. Podemos comparar a pandemia a um mar de águas agitadas. Entretanto, nós não estamos no mesmo barco, pois existem pessoas que estão tranquilas em iates e outras que navegam bravamente em jangadas! O que quero dizer é que há indivíduos mais vulneráveis que outros; como, por exemplo, profissionais de saúde, que estão colocando suas próprias vidas em risco para nos ajudar. Sendo assim, para a segurança deles, é preciso que fiquemos em casa para não contribuirmos com esse “mar turbulento”. Lembre-se: o Brasil ainda está com o número de casos em crescimento e, ao contrário de você, o vírus não está de férias.

Felipe Grespan de Freitas
Professor de Biologia

Nossa nova rotina

Prof. Dariel Melo

“Acordar, tomar banho, que roupa eu vou?

Café, ônibus, escola...

Abraços e beijos nos colegas, careta para alguns...

Ah, as mensagens do celular...

Entramos na sala de aula, nos acomodamos, professor entra, professor sai... intervalo, algumas olhadas no celular. Ver o crush, nem tem crush.

Volta a aula, fim de aula. Vou para casa almoçar, academia, casa da amiga, terminar trabalho.

Noite. Um rolezinho? Uma festa? Shopping? Cinema? Tantas opções, vou dormir!

E agora? Acordo, vejo as mensagens, abro o note na cama mesmo, como alguma coisa quando der fome, tomo banho quando levantar, se der coragem. Pijama é muito mais confortável! Estou com sono ainda, fui dormir lá pelas quatro. Culpa do povo, que não parava de mandar mensagem, e aquela série: só seis temporadas, nem acabei ontem.”

Esse relato fictício tem sido a realidade de muitos de nós, principalmente dos alunos, cadê a tal da rotina? A tal ordem no caos? Essa falta de rotina e essa desorganização de horários pode trazer consequências bastante desagradáveis. Nosso cérebro, por incrível que pareça, precisa de rotinas e de um lugar confortável para trabalhar.

Tenho lido ultimamente a frase: “Precisamos nos reinventar!” Não gosto desse termo, pois reinventar significa quebrar aquilo que já existe e criar algo novo; quando, na verdade, estamos em um momento de adaptação e talvez esse seja o foco: como se adaptar a essa nova situação? Qual o papel da rotina e com o que ela pode nos beneficiar? Vamos observar alguns aspectos de rotina diária e o que podemos fazer em relação a ela.

Sono: os horários de sono talvez sejam um dos grandes motivos de stress nessa situação; afinal, quando trocamos o dia pela noite ou dormimos menos que o necessário, nosso corpo grita. O sono é essencial para a recuperação do nosso organismo. Não mude seus horários de sono, você pode até aproveitar para dormir um pouco mais do que antes, mas nunca menos: ficar no celular até às quatro e acordar às seis para aula não é benéfico.

Os horários de alimentação e a alimentação saudável fazem muito bem para nossa saúde, já os fastfoods ao invés das refeições facilitam o acúmulo de gordura e não suprem nossas necessidades nutricionais. Deixem os lanches para o final de semana, procurem tomar café, almoçar, jantar em horários habituais, da mesma forma que faziam antes. Aproveitem o momento para aprender receitas saudáveis, gaste um tempo na cozinha, é uma ótima terapia!

Horários de estudo: uma grande dificuldade. Fica muito fácil postergar a realização das atividades, o tal “Deixa pra amanhã”. Criem seus horários, levantem, se arrumem, usem perfume. Tirem o pijama! Procurem espaços agradáveis e silenciosos para estudar, não estude na cama ou no sofá, assistindo à televisão ou vendo sua série no celular. Foco nos estudos! Planejem sua rotina semanal de estudos, criem metas e busquem cumpri-las.

As atividades físicas também devem fazer parte de sua rotina. É possível (se for possível) caminhar? Caminhe! Caso não seja, junte sua família e seus irmãos, vamos nos exercitar. Nas redes sociais, existem várias aulas de diversas atividades físicas, veja alguma que interessa. Combine uma vídeo chamada para se exercitar com seu grupo de amigos ou familiares que estão distantes.

O que deve ficar disso tudo é que o isolamento está sendo mantido para resguardar a saúde; então, aproveite esse momento para melhorar sua qualidade de vida, busque atividades agradáveis, aproveite para se aproximar daqueles que estão do seu lado, e se reaproximar daqueles que estão distantes, use as redes sociais de forma saudável, leia um livro novo ou releia aquele que você gostou tanto. Cuide de sua vida e sua felicidade: esse é o único legado que levará para sempre.

Um grande abraço a todos, mesmo à distância.



UMA NOVA ESCOLA DE VERDADE? OU UMA “NOVA, VELHA ESCOLA”?

Profº Eric Cava

Hoje quero convidar a você, leitor e amigo, a refletir sobre o título deste pequeno artigo. As mudanças vieram de forma repentina e pegaram a todos de surpresa.

O susto foi grande: impactos na saúde, financeiros, sociais e etc. Mas essa não foi (e nem será) a primeira ou última mudança que eu e você vivenciaremos neste nosso mundo.

Este vive, com a benção do autor Raul Seixas, uma metamorfose ambulante em todos os sentidos. Você, que como eu tem uma idade já um pouco acima das três décadas (se bem que insisto em falar que tenho só 22 anos, isso em cada perna), já viu e vivenciou transformações em todas as ordens: política, quando assistimos à queda do muro de Berlim, ou gritou como eu e meu pai em São Bernardo do Campo, pelo fim da ditadura no país e pelas diretas já; vimos dinheiro mudar de nome e de valor várias vezes e os planos miraculosos para salvar a economia, saindo de inflação de 600% ao mês para dígitos únicos.

Neste momento da história, vejo em mim mesmo a medicina mudar quando saio do uso de insulina produzida pela matança de porcos e bois a análogos de insulina geneticamente modificados e sintetizados por bactérias; ainda essa semana li um artigo que falava em “computação quântica” e a possibilidade real de teletransporte, algo que foge do mundo Marvel/Hollywood para o mundo real; passamos de Beatles a Guns n’Roses, de Caetano a Lady Gaga.

Então, eu lhe pergunto: por que a escola não mudaria? Qual o sentido de mantermos uma educação bancária, proveniente do século XIX, pensada para a Revolução Industrial, quando hoje vivemos a Revolução Tecnológica?

A escola vive esse paradoxo e tem uma difícil equação a resolver: temos a estrutura do século XIX, com alunos enfileirados olhando a nuca um do outro e matérias compartimentalizadas; professores do século XX, imigrantes digitais, firmados na era industrial, com alunos do século XXI, nativos digitais, vislumbrando um futuro de sonhos e muitas incertezas, no qual se pagará mais por suas ideias do que por sua mão de obra.

Durante a pandemia fomos obrigados a entrar de sola na chamada Educação 4.0, com uso de recursos digitais. Em meu projeto de mestrado sendo desenvolvido na Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), encontramos muitas histórias de sucesso e um salto qualitativo gigantesco nos exemplos de professores que usam plataformas digitais como processo de ensino e aprendizagem, estimulando o protagonismo juvenil, a criatividade e o desenvolvimento, melhorando as notas finais de exames externos - como o ENEM, por exemplo. Mas essa não é a maioria dos casos, e tomamos alguns (vários) sustos; professores não estavam preparados, e muitos não

conheciam as inúmeras possibilidades que a tecnologia traz para o ensino (e a quem achava que usava, eu digo: usar power point não é estar abafando no “hi tech”). Alunos, que usam a tecnologia não com

a finalidade de educação (não, filho, assistir vídeo aulas no YouTube não faz de você um expert no aprendizado digital), mas para jogos, redes sociais e entretenimento, tiveram que aprender, na marra, que também dá para ser protagonista de sua educação na forma remota. A escola teve que investir em plataformas e ecossistemas de ensino digital. E todos cresceram com isso, mas, como já dizia minha mãe: “crescer dói”!

Não que o mundo da EaD fosse assim tão novo: hoje há graduações, pós graduações, especializações, cursos... tudo pode ser feito à distância usando o Moodle ou outra plataforma digital; mas, para a idade adolescente, é uma novidade. Afinal, mais do que somente um centro de transmissão de conhecimentos, a escola cumpre um papel social fundamental, onde inter-relações são formadas para toda uma vida, onde acontecem as primeiras networkings para a sociedade de trabalho, onde o olho-no-olho transmite dúvidas e incertezas, mas também tranquilidade e afeto. Há os que encontram nos professores, nos colegas e na coordenadora o conforto e o diálogo que muitas vezes não têm em casa. Mais do que ensino e aprendizagem, a escola é um lugar de desenvolvimento psicossocial.

Portanto, fique calmo. A escola, modelo físico, não vai acabar! Logo voltaremos àquela velha rotina do beijo e despedida do filho na porta do colégio, você pegando seu transporte e indo ao trabalho, e seu(sua) filho(a) protegido(a) pelos professores e muros da escola. Mas vamos ter que aceitar que, no mínimo, a escola se transforme em um modelo “híbrido” de ensino e aprendizagem, com menos carteiras enfileiradas, mais movimentos dos alunos, mais ensino por investigação, mais protagonismo e engajamento dos estudantes, e, principalmente, o presente e constante uso da tecnologia na sala de aula e também em casa. Afinal, no turbilhão de mudanças que vimos acontecer em nosso curto tempo de vida no planeta Terra, e em nosso país, a única

estrutura estagnada, parada no tempo, é a instituição escola. Esta precisa, com urgência, adequar-se à nova realidade, avançar para acompanhar seu público. Caso contrário, pode não subsistir às próximas mudanças que nos serão apresentadas no futuro próximo. E elas virão. Esteja pronto!

CULTIVANDO A ADOLESCÊNCIA EM MEIO A PANDEMIA

Por Aline Moro – TeenCoach / Pós Graduada em Psicologia Positiva



A adolescência, via de regra, já é bem desafiadora para os adolescentes em condições normais de convivência e interação social. E o atual cenário que vivemos de isolamento social para controle da pandemia da Covid-19 gera desafios ainda maiores a essa faixa etária, trazendo muitos sentimentos novos à tona e enfatizando outros que já estavam ali presentes.

Então, se você é adolescente e está se sentindo ansioso, deprimido, frustrado, irritado ou com outros sentimentos aflorados: fique sabendo que não está sozinho. Como nessa fase a maioria dos adolescentes inicia um processo de afastamento familiar, buscando ampliar seu círculo social pela necessidade de interação com o que não lhe é familiar, alimentada pelo anseio por novidades e a busca pela sensação de gratificação, é inclusive esperado que, ao encontrar-se “presos” em casa com os pais, esses sentimentos venham à tona.

Além disso, preocupações com a saúde dos entes queridos, a recessão da economia, a possibilidade de os pais perderem o emprego, a incerteza de quando tudo voltará ao normal, o adiamento do ENEM e de outros vestibulares, a perda de eventos tradicionais do ano letivo junto aos amigos e a possibilidade de perder inclusive a formatura são fatores que agravam esta situação.

Nesse momento, o que pode ajudar a minimizar o impacto de todas essas influências na sua saúde mental é buscar inserir novas práticas (que, a propósito, é recomendado para todos em geral, mesmo sem casos de pandemia) na sua rotina:

1 – Estabelecer uma rotina de sono:

Deitar e acordar todos os dias no mesmo horário, evitando contato com aparelhos eletrônicos pelo menos 1 hora antes de dormir; ficar ao menos 30 minutos exposto à luz do dia - seja na varanda, no quintal ou na janela do seu apartamento, te ajudará a regular o sono.

2 – Realizar atividade física:

A prática de atividade física é altamente recomendada para bem estar e saúde mental. Existem inúmeras possibilidades de exercícios para fazer em casa; inclusive, muitas delas de forma gratuita através das redes sociais. Escolha aquela que te causa prazer, com no mínimo 45 minutos de duração e que te faça suar, sempre respeitando as suas limitações de saúde.

3 – Exercite sua concentração e tire o foco constante das notícias:

Existem muitas maneiras de desenvolver a concentração e o primeiro passo aqui é estabelecer uma frequência saudável para consultar as notícias a respeito da pandemia (o acesso exagerado às informações pode lhe causar ainda mais ansiedade).

Feito isso, escolha atividades que necessitem da sua concentração.

Meditar é muito funcional, embora iniciar esta prática em meio a tantas adversidades e sem um auxílio possa ser bem desafiador.

Outras possibilidades são: a leitura, pintura, desenho, palavras cruzadas e jogos de tabuleiro.

Mas atenção: essas atividades só serão de fato um tempo de concentração se você estiver dedicado apenas a isso. Não adianta escolher uma dessas atividades e ao mesmo tempo escutar música, ficar no celular ou com a televisão ligada. O tempo de concentração requer foco total em uma única atividade.

4 – Mantenham-se conectados com seus amigos e familiares:

A conexão presencial está restrita, mas temos inúmeros recursos para nos manter conectados com as pessoas que amamos. Mesmo sem vontade de falar com as pessoas pela internet, se force a manter uma constância para falar com os amigos e familiares que não vivem na mesma casa.

O ser humano não foi feito para andar só e a falta de conexão pode ter grande impacto em nossa saúde emocional.

5 – Divirtam-se:

Eu sei que, se você anda deprimido, ler isso parece até piada de mau gosto. No entanto, é essencial que você busque alternativas de diversão neste momento.

Reinvente-se! Busque um novo hobby. A internet está cheia de possibilidades para aprender coisas novas.

Aproveite dos jogos online para se divertir com seus amigos. Só cuidado para não exagerar no uso de eletrônicos para não ter efeito reverso ao desejado.

6 – Fiquem à toa:

Por essa vocês não esperavam, não é mesmo?

Sim, ficar um tempo à toa é importante para saúde mental. Principalmente se você vem se sentindo sobrecarregado com tanta mudança no seu dia a dia escolar.

Pelo que tenho acompanhado, a maioria dos adolescentes retratam estar mais sobrecarregados de tarefas do que anteriormente.

Ter um tempo de descanso, em que nada precise ser feito e se possa deixar a imaginação fluir, recarregará sua energia física e mental.

7 – Reserve um tempo para ficar consigo mesmo:

Intencionalmente, reserve um tempo no seu dia para pensar e se perceber. Encontre um local

tranquilo, onde possa dar ouvido aos seus pensamentos e se entregar às sensações provocadas em seu corpo. Simplesmente sinta, nomeie esses sentimentos e os aquiete.

Sabe aquele momento que você dedica a um amigo que está precisando ser ouvido? É esse tempo que sugiro que tenha consigo mesmo: se acolha, se ame, se cuide. Tenha empatia e compaixão por si. Está tudo bem sentir muitas coisas nesse tempo. Só precisa estar no controle e não deixar que as emoções te controlem.

Ser adolescente pode parecer muito complicado, mas é, na verdade, uma grande oportunidade de desenvolvimento. Encare esse tempo de adolescência na pandemia como um tempo de ser forjado. Quando você teria condições de parar para olhar para si desta forma? Já que está em casa e o tédio, às vezes, pode tomar conta de você, te desafio a colocar em prática essas sete dicas e experimentar uma satisfação com a vida diferente. Aposto que: uma vez na rotina, mesmo quando a pandemia acabar, você não abrirá mão deste autocuidado.

Fiquem bem! Fiquem em casa e cuidem-se.



O projeto “Psi com amor” é uma iniciativa de um grupo de 20 psicanalistas que, ao ver o crescente número de casos de depressão, ansiedade, fobias e ataques de pânico nesse momento tão delicado que estamos passando, está oferecendo ajuda emergencial e sem custos para os que precisam ser ouvidos!

Com compreensão, amor e compaixão por si mesmo e pelo próximo, a conversa com um profissional, com sigilo do conteúdo garantido, traz alívio imediato e um novo olhar para as mais diversas situações que as pessoas têm enfrentado no seu dia a dia. Os atendimentos serão realizados virtualmente e deverão ser agendados através do link: <https://psi-com-amor.reservio.com/>

Acesse também o nosso instagram: @psicomamorsjc

CONHECIMENTO NÃO TEM QUARENTENA



Todos fomos pegos de surpresa, no início de março deste ano de um dia para outro nossas vidas mudaram. Para quem trabalha ou estuda em escola, tudo mudou de forma bem radical.

A quarentena começou!

Sou consultora pedagógica da SOMOS EDUCAÇÃO, tenho contato diário com várias escolas. Neste momento de pandemia a certeza que trago é que **conhecimento não tem quarentena**. Estão sendo muitas as formas para se adaptar nesta nova rotina e todas elas levam a muitos estudos e dedicação. Novas ferramentas digitais foram incorporadas na rotina dos professores e alunos, para ampliar habilidades e competências voltadas a tecnologia.

Aos professores independente da área que trabalha ou disciplina que leciona, novos recursos e técnicas precisaram ser assimilados para que cheguem até seus alunos, com muita clareza. Missão bem complexa em contextos tão diversos. Muita criatividade, concentração e disciplina, estão sendo ferramentas para o sucesso dos educadores.

Por mais elaborada que seja a aula. O aluno precisa de condições tecnológicas para acessá-la. Então ter um *wi-fi*, computador,

tablet ou celular auxilia, mas não garante a concentração nas novas aprendizagens. Ter objetivos definidos e disciplina no estudo são necessários neste novo cenário.

Novos conhecimentos sobre ambientes operacionais da internet, e de um dia para outro, precisaram ser apreendidos e de forma rápida. Um novo desafio com prazos curtos, tanto para professores, para os alunos e para às famílias.

Acompanho a educação e os educadores. Conviver com eles o ganho destes conhecimentos sobre suas inovadoras salas de aulas. Salas de aulas virtuais. Usando o computador ou o celular o desafio foi: não parar em quarentena com os estudos e sim criar novas habilidades que transformassem suas aulas, para que o conteúdo chegasse até ao aluno. Surgiu um novo conceito de aula: a aula interativa. Diferente do ensino EaD (Ensino a Distância), que é a simples disposição de materiais acadêmicos para consulta-estudo, sem a participação do professor. O professor agora entra como um personagem interativo. Abriram suas casas e criaram ambientes escolares virtuais, que fosse significativo e remoto para transmitir o conhecimento.

Como uma corrente professores, alunos e familiares iniciaram pesquisas e tentativas de se comunicarem para amenizar o efeito quarentena e que o conhecimento não fosse prejudicado. A luta, porém não foi só do professor. Alunos e familiares saíram do isolamento e receberam o professor em sua casa. Com aulas *online*, interatividade com o professor, pesquisas e provas que precisaram ser continuadas, para que este ano fosse produtivo no aprendizado. O conhecimento tomou a dimensão de novas habilidades para chegar e acontecer.

Vamos sair diferentes desta quarentena, amadurecidos e com habilidades tecnológicas do ensino, que de certa forma fomos empurrados a aprender. Em pouco

tempo conseguimos ampliar nossos conhecimentos de tecnologia e ensino o que levaria anos para conhecer sem a quarentena. O aluno hoje entende que internet não é só joguinho ou whatsapp. Surge uma nova mudança de paradigmas e barreiras são quebradas.

No meio de tantas mudanças, vamos seguir. Buscar novos caminhos e alternativas positivas. Se o conhecimento não está estagnado, vamos agregar essa boa ideia!

Mônica Aparecida Barreli Palandi
Consultora de relacionamentos
SOMOS EDUCAÇÃO