

Vamos cuidar UNS DOS OUTROS?

ENSINO INFANTIL



DICAS PARA AJUDAR
OS ALUNOS A LIDAREM
COM A PANDEMIA

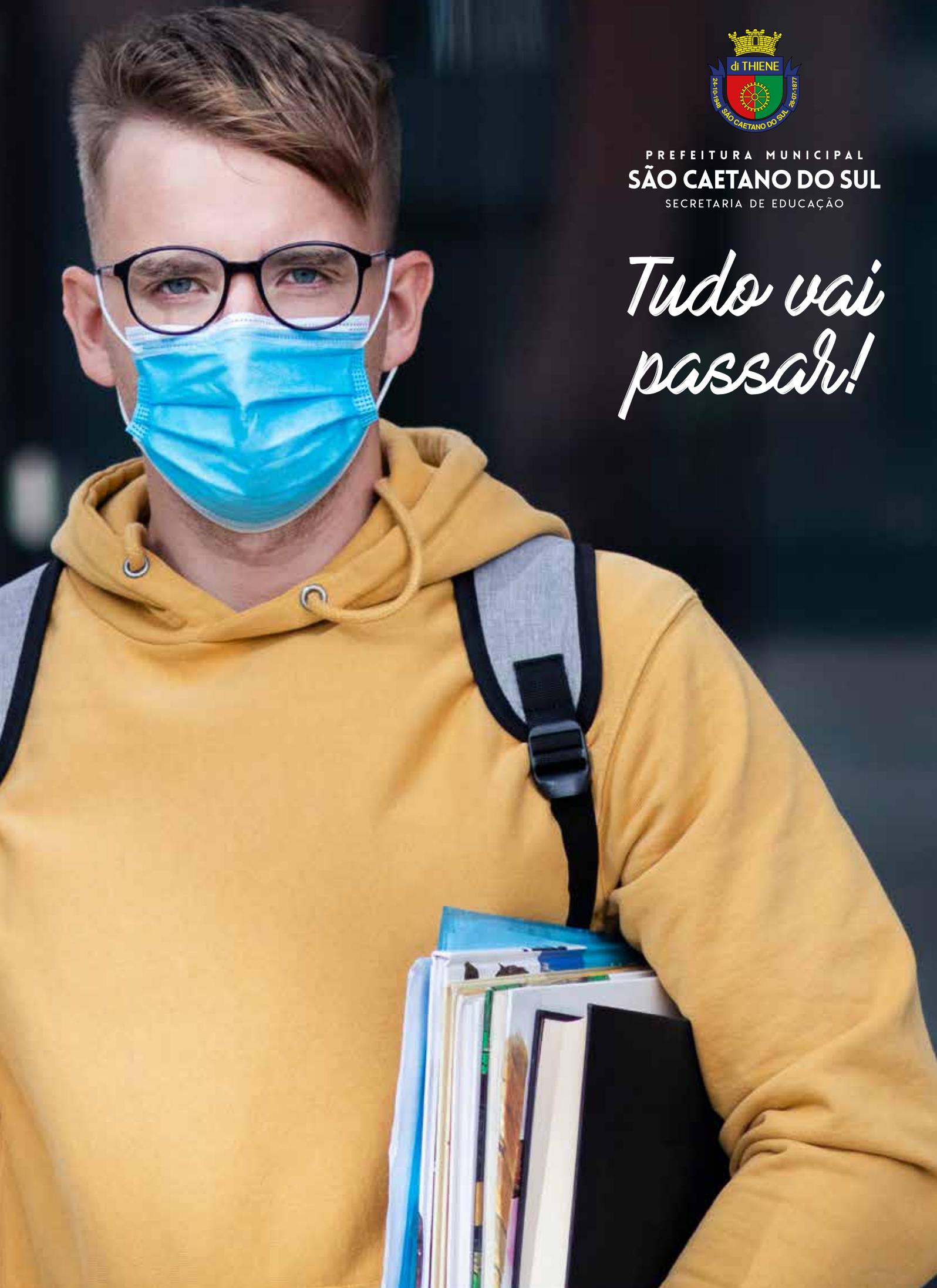


PREFEITURA MUNICIPAL
SÃO CAETANO DO SUL
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



PREFEITURA MUNICIPAL
SÃO CAETANO DO SUL
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

*Tudo vai
passar!*





PREFEITURA MUNICIPAL
SÃO CAETANO DO SUL
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

Saúde mental *X pandemia*



É difícil encontrar alguma pessoa que não percebeu uma mudança em si mesmo em relação aos sentimentos e emoções diante do novo cenário que estamos enfrentando, não é mesmo? Por isso, cuidar da saúde mental em tempos de pandemia é extremamente importante. Afinal, com a adaptação a esse novo mundo, mudanças na rotina, o isolamento social, os novos hábitos, a necessidade de se manter produtivo e a incerteza de quando tudo isso vai acabar, é natural que você passe a se sentir mais ansioso.

Por esses motivos, vamos dar algumas dicas muito interessantes para te ajudar a passar por essa pandemia de uma forma mais tranquila.

Cuide

**DE VOCÊ, DA
SUA FAMÍLIA
E DOS SEUS
AMIGUINHOS**

Sabemos que a vontade de sair de casa, de brincar com os amigos e de visitar os avós é grande, mas ela ainda precisa ser controlada. É importante que saia de casa apenas se for realmente necessário.

Além disso, a higiene deve ser mantida, como lavar sempre as mãos e objetos, usar máscara de proteção e evitar o contato próximo com outras pessoas.

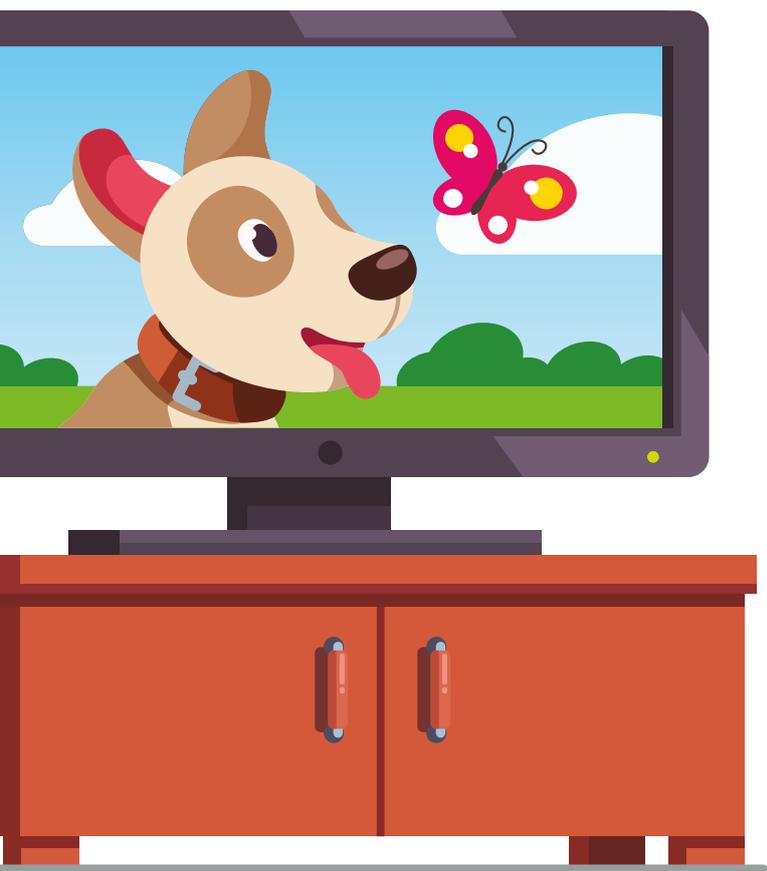
**Esses
cuidados
no combate
ao nosso
inimigo são
fundamentais!**



**QUAL O FILME, LIVRO
OU MÚSICA QUE VOCÊ MAIS**

gosta?

Aproveite para ver aquele desenho super divertido de novo ou o filme novo que lançou, ler aquele livro interessante e ouvir a música que você acha mais legal e gosta de dançar. Além de ajudar a passar o tempo, essas atividades contribuem para o seu conhecimento.



Por isso, prepare a sua lista de livros, pegue a pipoca e assista a filmes e séries com a sua família!

FAÇA EXERCÍCIOS E COMA COMIDINHAS

Saudáveis

Movimentar o corpo é fundamental para manter a mente ativa. Faça alongamentos, dance, pule, se tiver espaço, corra, brinque de pega-pega com a família ao ar livre, seja criativo! Há diversos exercícios físicos que não necessitam de aparelhos.

Manter uma alimentação equilibrada também é super importante para deixar a saúde em dia. Você já comeu alguma fruta ou legume hoje? Invente uma receita diferente com os seus familiares.



Divirta-se e seja saudável!

converse

BASTANTE COM QUEM VOCÊ AMA

Uma das principais dicas para o seu bem-estar mental é conversar com quem você confia e ama. Aproveite para fazer ligações por telefone ou vídeo com aquele familiar ou o amiguinho que você está com saudades.

Mostre o que você está sentindo da forma que você quiser! Por meio da arte, da escrita, durante uma conversa, você escolhe como se sente mais confortável.

**Sinta-se leve!
Estamos
aqui para te
ajudar.**



A **EDUCAÇÃO** de São Caetano
está preparada, com **segurança**
e responsabilidade.



PREFEITURA MUNICIPAL
SÃO CAETANO DO SUL
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

