

Educação

e Novas Tecnologias

com Suzana Fernandes

educação@ofluminense.com.br

Dicas para facilitar a vida do estudante na volta às aulas

Organize seu material
Faça uma limpeza na sua mochila, veja se precisa de reparo, ou mesmo uma nova. Verifique os itens do estojo. Não se esqueça de doar o que não quer.

Tenha uma agenda ou planner
Libere espaço de memória para o conteúdo didático. Vá fazer toda a diferença quando você tiver um volume de coisas a realizar.

Aprenda a aprender!
Um caderno com divisão de matérias é uma forma de condensar os assuntos por área de conhecimento. Na hora de estudar se torna mais fácil. Vale ressaltar que se deve anotar, fotografar ou gravar (se for permitido) os comentários do professor e suas "dicas".

Tenha iniciativa!
Faça resumos dos assuntos dados, pois quando vier o período de provas é só ler. Não deixe para o último prazo seus afazeres.

Evite faltar as aulas
Uma falta é, antes de mais

nada, uma interrupção no processo ensino-aprendizagem, pois aquele tópico não será trabalhado da mesma maneira novamente.

Crie metas
Estabeleça metas palpáveis e se dedique a cumpri-las. Por exemplo: ter x horas de estudo semanal, fazer as lições de casa, cumprir com as listas de exercícios, entre outros

Estabeleça sua rotina
É de suma importância criar uma rotina equilibrada de estudo, sono, alimentação e exercícios físicos. A mente e o corpo devem trabalhar juntos para o seu êxito.

Mantenha momentos de lazer
Não descuide dos momentos de lazer que servem para revigorar. Equilíbrio é a palavra de ordem.

Seja otimista!
Na resiliência está o otimismo. Seja otimista no pensar, no falar e no agir. Esta atitude trará bons resultados.



Marcello Casal Jr/Agência Brasil

Adaptação escolar infantil

A criança pequena em geral, só conhece o ambiente familiar e entrar para a escola é o momento da descoberta, não só do espaço físico pensado para ela, mas da ampliação das relações sociais e de se compreender no mundo.

A adaptação escolar é o período em que a criança e seus familiares passam a criar relações afetivas com a escola, são acolhidos e se sentem pertencentes a ela.

É neste momento que o "nosso bebê" começa a estabelecer seus laços afetivos onde ele é o protagonista. É o início a construção da autonomia da criança, respeitando-a como pessoa em desenvolvimento.

Para que esse processo ocorra naturalmente, é importante que a família transmita segurança.

Atitudes para uma adaptação de sucesso:

Converse com sua criança, mesmo que bem pequena, não a subestime.

Leve seu filho para conhecer a escola e visite os

espaços com ele para que vá se familiarizando.

Registre o primeiro dia, tire foto. A criança entende que a gente fotografa o que é significativo.

No primeiro dia vá caminhando normalmente, evite o colo por conta do desapego e converse com seu filho que logo irá buscá-lo. Evite longas despedidas, não crie um clima de separação.

Não demonstre ansiedade. Alguns pais passam sentimentos de instabilidade o que dificulta o processo.

Mantenha a rotina que a escola estabelecer, pois lembre-se escola e família agora são uma equipe.

Em caso de dúvida fale com a coordenação que está apta a te esclarecer.

Cada criança tem um tempo biológico maturacional próprio, então umas se adaptam logo nos primeiros dias, outras em 1 semana, 15 dias e outras levarão 1 mês. Isso é normal.

Curso de libras gratuito

Oportunidade de qualificação, o curso de Libras do Instituto Nacional de Educação de Surdos (INES) é gratuito e aberto a todos os públicos. Ele acontece semanalmente e tem a duração de dois anos e meio.

As inscrições para o sorteio eletrônico de vagas para

o Nível I do Curso Regular de Libras serão realizadas exclusivamente pela internet, no endereço eletrônico: www.ines.gov.br, no dia 18 de fevereiro, das 11h às 20h.

Também é possível acompanhar a divulgação de turmas e horários pelo site do INES.

São Gonçalo: inscrições para EJA começam dia 24

Jovens e adultos, a partir dos 15 anos completos, podem terminar os estudos

Jovens e adultos, a partir dos 15 anos completos, que não tiveram oportunidade de concluir o Ensino Fundamental, têm agora uma grande chance de voltar à escola e terminar seus estudos com a Educação de Jovens e Adultos (EJA) em São Gonçalo. Este ano, a efetivação de matrículas da EJA, para o 1º semestre e disponibilização de vagas remanescentes nas unidades de ensino da Rede Pública Municipal de São Gonçalo, que atendem a essa modalidade, acontecerá de 24 a 31 deste mês. Já a efetivação para o 2º semestre será realizada de 20 a 24 de julho. A pré-matrícula para os alunos novos aconteceu em dezembro passado. Vale lembrar que a efetivação da matrícula deve ser feita na própria escola, com apresentação de Xerox da certidão de nascimento, comprovante de residência, carteira de identidade, duas fotos 3 X 4 e o histórico escolar. Caso a pessoa não tenha histórico escolar, não precisa se preocupar, pois poderá passar por uma avaliação.

A EJA permite que o aluno retome e conclua os estudos em menos tempo (dois anos e meio para o 1º segmento e dois anos para o 2º), possibilitando sua qualificação para conseguir melhores oportunidades no mercado de trabalho. Em São Gonçalo, 18 escolas oferecem essa modalidade de ensino.



A efetivação de matrículas da EJA para o 1º semestre e disponibilização de vagas remanescentes acontecerão até dia 31

Unidades - Colégio Municipal Presidente Castelo Branco - Rua Carlos Gianelli, s/n, Boaçu; Colégio Municipal Ernani Faria - Rua Oliveira Botelho, s/n, Neves; Colégio Municipal Estephânia de Carvalho - Rua Bispo Dom João da Mata, 466, Laranjal; Escola Municipal Almirante Alfredo Carlos S. Dutra - Rua Capitão Justiniano Pereira Faria, s/n, Alcântara; Colégio Municipal Amaral Peixoto - Av. Humberto de Alencar Castelo Branco, 09, Lindo Parque; Escola Municipal Irene Barbosa Ornelas - Rua Bernardo Faria,

s/n, Jardim Catarina; Escola Municipal José Manna Junior - Rua Manoel Serrão, s/n, Nova Cidade; Escola Municipal Leonor Corrêa - Rua Cidade de Campos, s/n, Trindade; Escola Municipal Luiz Gonzaga - Rua Toledo Piza, s/n, Bairro Antonina; Escola Municipal Prefeito Nicanor Ferreira Nunes - Rua João Correia D'Ávila, s/n, Jardim Catarina; Escola Municipal Aurelina Dias Cavalcanti - Rua Cristalina, s/n, Amendoeira; Escola Municipal Raul Veiga - Rua Joaquim Pereira de Almeida, 14, Raul Veiga;

Escola Municipal Visconde de Sepetiba - Rua Vicente de Lima Cleto, 273, Nova Cidade; Escola Estadual Municipalizada Guaxindiba - Rua Silva Porto, s/n, Guaxindiba; Escola Municipal Mario Quintana - Rua Mentor Couto, s/n, Engenho Pequeno; Escola Municipal Anísio Spinola Teixeira - Rua Visconde Seabra, s/n, Santa Luzia; Escola Municipal João Cabral de Mello Netto - Estrada Almirante Pena Boto, s/n, Vista Alegre; Escola Municipal Pastor Haroldo Gomes - Estrada das Palmeiras, s/n, Itaúna. ■

Cabo Frio faz mutirão de limpeza no bairro de Tamoios

Funcionários da Comsercaf realizam obras de revitalização na Rua Sinagoga

A Prefeitura de Cabo Frio realiza, nesta sexta-feira (17), um mutirão de limpeza e revitalização na Rua Sinagoga, em Tamoios. Cerca de 30 funcionários da Comsercaf fazem as atividades de capina, roçada de grama, varrição e desobstrução de bueiros. Com um auxílio de um patrol, a via também será nivelada. O trabalho deve durar até sábado (17).

Além de promover a manutenção na rua, a limpeza dos ralos urbanos também visa prevenir alagamentos, já que no verão as chuvas costumam ser mais fortes e



Funcionários da Comsercaf realizam obras de revitalização na Rua Sinagoga

constantes. A desobstrução da rede de drenagem também está sendo realizada na Rodovia Amaral Peixoto. Cerca de 20 bueiros são desobstruídos diariamente no distrito.

Os moradores também podem contribuir com solicitações de limpeza dos ralos públicos por meio do Disque Comsercaf, nos telefones (22) 2648-8906 e 2648-8907 ou no e-mail: comsercaf@comsercaf.rj.gov.br. As ligações geram protocolos que ficam documentados e permitem que os solicitantes acompanhem o andamento dos pedidos. ■

Crivella inaugura tomógrafo no Hospital Rocha Faria

Aparelho fará 1,2 mil exames por mês na unidade de saúde, em Campo Grande

O prefeito Marcelo Crivella inaugurou, nesta sexta-feira (17), no Hospital Municipal Rocha Faria, em Campo Grande, mais um moderno aparelho de tomografia na rede municipal de Saúde. Foi o oitavo aparelho desse tipo a ser colocado em uso, de um total de 11 comprados com recursos de emendas parlamentares da época em que Crivella era senador. A previsão é que, com o novo equipamento, sejam realizados, em média, 1.200 exames por mês na unidade.

"Estamos muito felizes. Inauguramos o oitavo tomógrafo da Rede Municipal de Saúde. Vamos inaugurar mais três. O próximo, em breve, no Hospital Evandro Freire, na Ilha do Governador. Só o fato

As obras, da RioUrbe, para adaptações técnicas da sala custaram R\$ 463 mil

de os moradores de Campo Grande não precisarem se deslocar até Santa Cruz, onde também instalamos outro tomógrafo, no Hospital Pedro II, já é uma grande vantagem. Outra grande notícia: estamos para inaugurar, até março, a primeira ressonância magnética da rede pública de saúde do país, no Hospital Miguel Couto (no Leblon)", adiantou o prefeito.

As obras, realizadas pela RioUrbe, para adaptações técnicas da sala custaram R\$ 463 mil. Dos equipamentos comprados com a emenda e entregues pelos fabricantes estão em funcionamento os dos hospitais municipais Pedro II, Salgado Filho, Lourenço Jorge, Albert Schweitzer, Miguel Couto, Ronaldo Gazolla, Souza Aguiar, que já somam mais de 100 mil exames realizados.

"O Hospital Rocha Faria tem 198 leitos e é um dos mais importantes da cidade para o socorro ao cidadão. Esse aparelho será muito útil para a população. Esperamos fazer aqui pelo menos 40 exames por mês", ressaltou a secretária de Saúde, Ana Beatriz Busch. ■

Gestão de resíduos

O Rio de Janeiro e os municípios da região metropolitana que ainda não tratam adequadamente esses resíduos sólidos terão até 31 de dezembro de 2020 para apresentarem seus planos de gestão. Essa também será a data final para o fim dos lixões a céu aberto para as prefeituras que não elaborarem seus planejamentos para a gestão do lixo.

O prazo foi estabelecido pelo novo Marco Legal do Saneamento Básico (PL 4.162/2019, do Poder Executivo), aprovado pela Câmara dos Deputados, no fim de 2019.

O PL será item prioritário na pauta do Senado Federal neste semestre e precisará ainda da sanção do presidente da República para que os prazos comecem a valer. ■