

www.educacao.ba.gov.br

ROTINAS DE ESTUDOS E ATIVIDADES PARA ESTUDANTES

Semana 1
EDUCAÇÃO ESCOLAR
INDÍGENA

ORIENTAÇÕES COMPLEMENTARES



SECRETARIA
DA EDUCAÇÃO





PRAZER DE CASA ESTUDANTES INDÍGENAS

Se liga!

Ainda tem mais dicas parent@s, se você tem aquela net básica, separamos alguns links de vídeos, documentários e filmes produzidos pelos parent@s para você curtir de boa e dar aquela relaxada, só sucesso!

Documentários

MINHA ESCOLA, MEU LUGAR - ESCOLA ESTADUAL TUPINAMBÁ DE OLIVENÇA - OLIVENÇA/ BA -

<https://www.youtube.com/watch?v=C60MfqoOFbY>

MINHA ESCOLA, MEU LUGAR - ALDEIA PANKARARÉ, BREJO DOS BURGOS, GLÓRIA/ BA -

<https://www.youtube.com/watch?v=Prs5lw09f2U>.

MINHA ESCOLA, MEU LUGAR - COLÉGIO ESTADUAL LOMANTO JÚNIOR –

<https://www.youtube.com/watch?v=U8s7h0DkjTM>

10º JOGOS INDÍGENA - PORTO SEGURO <https://www.youtube.com/watch?v=CvOponov1uQ&t=3s>

Músicas

LEO ROJAS - EL CONDOR PASA (VIDEOCLIP) - <https://www.youtube.com/watch?v=8kQZHYbZkLs>

Filmes

A MENINA QUE ROUBAVA LIVROS ASSISTIR FILME COMPLETO DUBLADO -

<https://www.youtube.com/watch?v=-syHiT5rS60>

O AUTO da Compadecida - Filme Completo - Cinema Nacional [JOÃO GRILO E CHICÓ- COMÉDIA FILME]

- <https://www.youtube.com/watch?v=Rk85x9AL4YM>

E não paramos por aqui, separamos um material bem prático e básico com orientações de higiene pessoal para se prevenir da COVID-19, se liga ai, se joga e curta de boa!



MANUAL ECONÔMICO DE HIGIENE:

COMO PREVENIR A COVID-19 COM
POUCA ÁGUA E POUCO DINHEIRO?

FMPE 30 ANOS
FORÇA DE MULHERES DE PERNAMBUCO
NA LUTA FEMINISTA!

PARE EM
CASA!
O MÁXIMO POSSÍVEL

USO DE SABÃO, ÁGUA SANITÁRIA E ÁLCOOL 70%



**PARA LIMPAR
MÃOS E ROSTO**
o melhor é **sabão!**



**PARA LIMPAR A CASA
E ALIMENTOS:**
água sanitária diluída
em água comum.



PARA LIMPAR CELULAR:
use álcool 70% mas lave a capa
com água e sabão.



PORQUE SABÃO É O MAIS IMPORTANTE:

O Novo Corona Vírus tem uma
capa de proteção formada por
duas camadas de gordura.

Então o segredo para matar
o vírus é sabão.
Como todas nós sabemos,
é o sabão que retira a gordura.
A espuma do sabão destrói
esta capa de gordura de
proteção do vírus e ele morre.

No caso do Novo Corona Vírus,
é preciso que a espuma do
sabão fique em contato com
a pele por uns **20 segundos**.

Então ensaboar é o principal,
com muita calma, sem pressa,
para eliminar o vírus.

COMO SE PROTEGER COM POUCA ÁGUA:



Lave mãos, boca, nariz, pés e faça um asseio. Ensaboe estas partes do corpo e deixe a espuma agir por uns **20 segundos**.



COMO SABER QUE PASSOU 20 SEGUNDOS?

Pra ter certeza do tempo certo, conte assim: 2001, 2002, 2003, 2004, 2005... até 2020. Ou cante parabéns pra você duas vezes.... São formas simples de fazer a reação química acontecer no tempo de fazer efeito.

LAVANDO AS MÃOS, NARIZ E BOCA



1 Espume a mão, passe no nariz e boca. Deixe lá enquanto lava as mãos.



2 Lave entre os dedos, o punho, a parte de fora e a parte de dentro das mãos, esfregue as unhas de uma mão no meio da outra, como mostram os desenhos e vídeos na internet.



3 Enxague a boca e nariz, e depois as mãos.



4 Deixe secar ao vento, sem usar pano ou toalha. Pano para enxugar acumula resto do vírus (resíduos virais) desnecessários.

TOMANDO BANHO

Se ninguém saiu ou entrou na sua casa, lave-se uma vez ao dia, à noite, pra dormir mais confortável e livre de vírus e bactérias.

Mas se alguém saiu e entrou em casa: deve se lavar toda vez!



BANHO, SÓ SE FOR COM SABÃO OU SABONETE!

Se estiver sem sabão em casa nem desperdice água com banho. A água só limpa areia e retira a acidez da urina e fezes, mas não limpa de bactérias nem de vírus. Passe então um pano com água no corpo, o famoso "banho de gato". Tira poeira, suor e restos de urina.

Guarde então a água para quando tiver sabão e puder se ensaboar para matar os vírus e o Corona!



A PRÁTICA NOS ENSINA QUE SE LAVAR DE GÓCORAS ECONOMIZA MUITA ÁGUA, ENTÃO O MELHOR É ASSIM:

Numa bacia de alumínio fique acocorada e lave rosto, mãos, faça o asseio "das partes". **Só enxágue a espuma depois de 20 segundos.** Saia da bacia, guarde esta água para fazer reuso em limpeza. Entre de novo na bacia e lave os pés ensaboando e enxaguando, depois guarde esta água também. **Lave a bacia com sabão para a próxima pessoa usar.**



LAVAGEM DE CABELO

Não há qualquer notícia científica de que o vírus fica no cabelo. Podemos passar sem lavar a cabeça o maior tempo que aguentamos. **Guarde água para asseios e banhos diários, com sabão, o mais importante!**



IMPORTANTE!! A água de ensaboar e enxaguar mãos, rosto pés e asseio tem de ser limpa, e não pode ser usada por outras pessoas, mas a água de despejo com sabão pode ser reaproveitada em limpeza de sanitário, penicos e latas de lixo.

USANDO GARRAFAS PET:



TER UMA GUARRAFA PET DE 2 LITROS é ótimo para colocar água limpa pro asseio de mãos, rosto, pés e 'partes íntimas'. Dá para molhar e ensaboar, e tomando esse banho em cima de uma bacia, você sabe exatamente o tanto de água suja que vai juntar a cada asseio das pessoas da sua casa.

E quando for limpar áreas de fezes e urina você adiciona 4 colheres de sopa de água sanitária para cada litro de água limpa.

Ou seja:

8 colheres de sopa de água sanitária para cada garrafa PET de 2 litros. Se for garrafa PET de 2,5 litros use 10 colheres de sopa.

Nem mais nem menos.

"Mais" intoxica e "menos" não mata o vírus nem outros 'bichos que dão em gente': vermes, bactérias, fungos.

Mas só junte a água sanitária na hora de usar, porque ela evapora, como todas sabemos. **E SEMPRE OBSERVE AS INDICAÇÕES DO FABRICANTE!!!**

REAPROVEITANDO ÁGUA QUE FOI USADA NA LAVAGEM DE MÃOS, ROSTO E ASSEIO:

A água com sabão que foi usada no banho e asseio, pode ser reaproveitada para lavar sanitário, penicos, sandálias japonesas que foram à rua e latas de lixo.



LIMPANDO OBJETOS TOCADOS COM FREQUÊNCIA COM SABÃO E ÁGUA

Água e sabão também podem ser usados para limpar objetos que são tocados por muitas pessoas.



Com um copinho com a água e sabão, limpe as maçanetas das portas, da geladeira, torneira da pia, torneira do filtro e de outras coisas na sua casa que estejam sempre sendo tocadas.



Use uma bucha e pano umedecidos para a retirada do sabão, mas tenha o cuidado destes materiais serem exclusivos para esta função!

Se ninguém entrou ou saiu da casa, basta fazer isso 1 x ao dia.



LIMPANDO COMPRAS, SACOLAS E TUDO QUE VIER DA RUA:

Também água e sabão, deixando espuma por 20 segundos. Passe água limpa e deixe secar ao vento. Sem enxugar.

USANDO O ÁLCOOL 70%



Você já deve ter ouvido falar que o álcool em gel ou líquido **com concentração de 70%** é muito eficaz para nos manter em segurança contra o Novo Coronavírus.

Este álcool age matando os microrganismos que estão na superfície das nossas mãos, celulares, nas maçanetas de portas e por aí vai.

É importante lembrar que para reduzir a quantidade de vírus, a concentração do álcool deve ser de 70%!

Uma concentração inferior (álcool a 46%, 50%) não MATA VÍRUS NEM BACTÉRIAS.

Álcool com concentração maior que 70% NÃO MATA VÍRUS porque evapora muito rápido e não dá tempo do vírus morrer. Além disso pode levar a irritações na nossa pele.

Verifique sempre a embalagem do álcool que for comprar pra ver se é 70%, não gaste dinheiro à toa!



LIMPANDO CELULAR

que tem e leva muito vírus!!!!

TENHA MUITA ATENÇÃO: só com o aparelho desligado!

Utilize um pouco um pano macio com álcool e passe em todas as áreas com cuidado para não encharcar o aparelho. Lave as capas com água e sabão.