



## PLANO MENSAL DE MONITORES

**MONITOR(A):** Melina Cristina Vasconcelos

**OFICINA:** Judô

**MÊS:** 03.2020

SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1 <sup>a</sup>	<b>DECRETO Nº 18.554 DE 16 DE MARÇO DE 2020.</b>				
2 <sup>a</sup>					
3 <sup>a</sup>					
4 <sup>a</sup>	(23/03) - Pesquisas de conteúdo sobre a covid-19.	(24/03) – Pesquisa sobre o momento atual e conteúdo para montar o vídeo sobre o covid-19.	(25/03) – Leitura complementar sobre a educação na pandemia.	(26/03) – Assistidos vídeos informativos sobre a covid-19.	(27/03) – Estudo e conclusão de todos os conteúdos pesquisados sobre a covid-19.
5 <sup>a</sup>	(30/03) – Treinamento para gravação do vídeo sobre a covid-19.	(31/03) – Dia da gravação geral sobre o vídeo da covid-19.	Mês de abril.	Mês de abril.	Mês de abril.



### ROTINA SEMANAL DO(A) MONITOR(A)

Amparo Aeluz		SME nº 09/2019
<b>Monitor(a):</b> Melina Cristina Vasconcelos		<b>Oficina:</b> Judô
<b>Carga horária semanal:</b> 44:00 horas		<b>Semana:</b> 23/03/2020 à 27/03/2020
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda</b> <b>(23/03)</b>	Pesquisa e acompanhamento de notícias sobre o novo coronavírus ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bllg2KSp0">https://www.youtube.com/watch?v=bllg2KSp0</a> ) Acesso em: 23/03/2020. ( <a href="https://www.google.com/amp/s/g1.globo.com/google/amp/bemestar/coronavirus/noticia/2020/03/19/ultimas-noticias-de-coronavirus-de-19-de-marco.ghtml">https://www.google.com/amp/s/g1.globo.com/google/amp/bemestar/coronavirus/noticia/2020/03/19/ultimas-noticias-de-coronavirus-de-19-de-marco.ghtml</a> ) Acessado em 23/03/2020.	09:00
<b>Terça</b> <b>(24/03)</b>	Pesquisa sobre o momento atual e conteúdo para montar o vídeo sobre o covid-19 ( <a href="https://portogente.com.br/noticias/dia-a-dia/111358-china-mostra-caminho-para-interromper-disseminacao-do-novo-coronavirus">https://portogente.com.br/noticias/dia-a-dia/111358-china-mostra-caminho-para-interromper-disseminacao-do-novo-coronavirus</a> ) Acesso em 24/03/2020. ( <a href="https://www.paho.org/pt/covid19">https://www.paho.org/pt/covid19</a> ) Acesso em 24/03/2020	09:00
<b>Quarta</b> <b>(25/03)</b>	Leitura complementar sobre a educação na pandemia e cuidados necessários ( <a href="http://portal.mec.gov.br/busca-geral/12-noticias/acoes-programas-e-projetos-637152388/86791-coronavirus-saiba-quais-medidas-o-mec-ja-realizou-ou-estao-em-andamento">http://portal.mec.gov.br/busca-geral/12-noticias/acoes-programas-e-projetos-637152388/86791-coronavirus-saiba-quais-medidas-o-mec-ja-realizou-ou-estao-em-andamento</a> ) Acesso em 25/03/2020	09:00
<b>Quinta</b> <b>(26/03)</b>	Assistido vídeos informativos sobre o covid-19 ( <a href="https://youtu.be/uw1yrJntgil">https://youtu.be/uw1yrJntgil</a> ) assistido em 26/03/2020	09:00
<b>Sexta</b> <b>(27/03)</b>	Estudo e conclusão de todas as pesquisas feita para preparação do vídeo informativo da covid-19.	08:00
<b>Total de horas da semana</b>		44:00



**ROTINA SEMANAL DO(A) MONITOR(A)**

Amparo Aeluz		SME nº 09/2019
<b>Monitor(a):</b> Melina Cristina Vasconcelos		<b>Oficina:</b> Judô
<b>Carga horária semanal:</b> 44:00 horas		<b>Semana:</b> 30/03/2020 à 31/03/2020
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda (30/03)</b>	Treinamento para gravação do vídeo sobre o covid-19.	09:00
<b>Terça (31/03)</b>	Dia da gravação geral sobre o vídeo da covid-19.	09:00
<b>Quarta</b>	*****Vide mês de abril*****	09:00
<b>Quinta</b>	*****Vide mês de abril*****	09:00
<b>Sexta</b>	*****Vide mês de abril*****	08:00
<b>Total de horas da semana</b>		<b>44:00</b>



## PLANO DE AULA – Pandemia de Covid-19

**DATA:** 31/03/2020    **MONITOR(A):** Melina Cristina Vasconcelos

**OFICINA:** Vídeo Informativo

**TURMA:** I, II e III

**JUSTIFICATIVA:** Levar informação ao público sobre a covid-19.

**OBJETIVO GERAL:** Orientar para os cuidados básicos de higiene para a prevenção da covid-19.

**PRODECIMENTOS:** Preparação para gravação e reunião de equipe para os últimos ajustes, tudo nos devidos cuidados de prevenção.

**ROTEIRO VIDEOAULA:** Agora vamos falar de uma coisa indispensável na luta contra esse vírus, que é a higienização correta e frequente das mãos. Se estivermos sempre com as mãos limpas, evitamos a contaminação na hora de tocar os olhos, nariz ou boca, e também evitamos contaminar os objetos que tocamos, já que a gente pode acabar deixando ali um foco potencial de contaminação, que outras pessoas podem acabar tocando. Outra coisa bem importante é evitar ao máximo tocar o rosto quando estivermos em algum local que tenha muita gente. A melhor forma de higienizar as mãos é usando água e sabão, e nós vamos fazer isso durante pelo menos 20 segundos. Precisamos esfregar bem entre os dedos, lavar embaixo das unhas, e pra isso é só “arranhar” levemente em movimento circular as palmas das mãos, também precisamos lavar a parte de cima das mãos e os pulsos. Lavar bem as mãos é a recomendação principal, porque o sabão vai destruir a camada externa do vírus, aí ele não pode mais contaminar a gente. O álcool 70% também tem a capacidade de dissolver essa camada externa, então, quando não for possível lavar as mãos, use álcool pra higieniza-las. E vale ressaltar que o álcool ideal é o 70%, é a melhor concentração pra dissolver essa camada que o vírus possui. Já um álcool muito forte, como o 90%, por exemplo, pode evaporar rápido demais e não vai fazer o que a gente precisa.

Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC (www.aeluz.com.br).

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** <https://www.youtube.com/watch?v=bllg2KSp0>,

<https://www.google.com/amp/s/g1.globo.com/google/amp/bemestar/coronavirus/noticia/2020/03/19/ultimas-noticias-de-coronavirus-de-19-de-marco.ghtml>,

<https://portogente.com.br/noticias/dia-a-dia/111358-china-mostra-caminho-para-interromper-disseminacao-do-novo-coronavirus>, <https://www.paho.org/pt/covid19>,

<http://portal.mec.gov.br/busca-geral/12-noticias/acoes-programas-e-projetos-637152388/86791-coronavirus-saiba-quais-medidas-o-mec-ja-realizou-ou-estao-em-andamento>, <https://youtu.be/uw1yrJntgiI>.

Assinatura do(a) Monitor(a):



Assinatura da(o) Coordenador(a):

