

ATIVIDADES PARA FAZER EM CASA

Colaboradores



COLÉGIO
RENASCENÇA
בית ספר התחיה



ÍNDICE

Livros	3
Séries	5
Filmes	6
Aplicativos	7
Música	9
Tour virtual	11
Desenvolvimento pessoal e profissional	13
Alimentação	14
Bem estar	16
Canal direto com o RH	17

UM BOM LUGAR PRA LER UM LIVRO

Às vezes, lemos uma ficção porque queremos estar em um outro lugar. A leitura me mostrou o poder das palavras como uma maneira de descobrir quem eu sou, o que penso, o que acredito e o que é importante. Além disso, me ajudou a interpretar esse turbilhão de eventos que acontece ao nosso redor a cada minuto.

Barack Obama

Não pode ir à livraria ou biblioteca?

Leia livros on-line!



[Amazon](#)

[Google Books](#)

[Obras de Machado de Assis](#)

[Scribd](#)



- Exercite seu cérebro
- Estimule a criatividade
- Amplie seu repertório



[Clique aqui e compartilhe sua dica de livro!](#)

PIPOCA, SOFÁ E COBERTOR!



Séries



La Casa de Papel
(Netflix)



A Vida e a História de Madam C. J. Walker
(Netflix)



Shtisel
(Netflix)



The Morning Show
(Apple TV+)

Filmes



[Clique aqui e compartilhe sua dica de filme ou série!](#)



A Menina que Roubava Livros



Parasita



O Zoológico de Varsóvia



Beleza Oculta

APLICATIVOS ÚTEIS

Delivery de refeições

Rappi
iFood
Uber Eats



Jogos on-line

Uno
Gartic
Stop



CONVERSE COM SUA FAMÍLIA E SEUS AMIGOS



Há diversos aplicativos disponíveis para quem deseja se conectar com quem ama por meio de videochamadas!

Google Duo

Whatsapp

Zoom

Google Hangouts

Houseparty

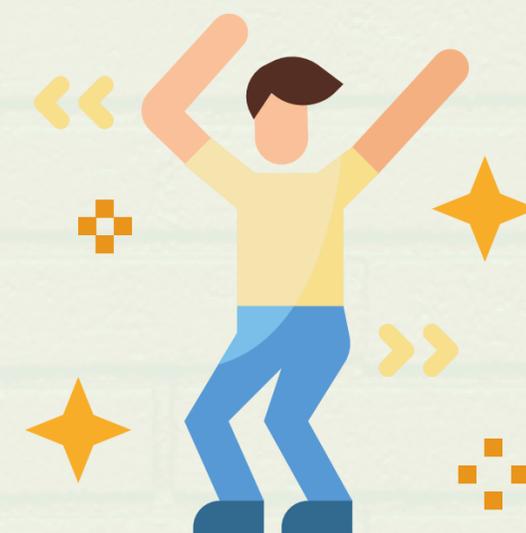
MÚSICA PARA OS OUVIDOS E A ALMA



Crie uma playlist no Deezer ou Spotify.
As duas plataformas oferecem um teste
grátis da versão premium!



*Dance como se
ninguém estivesse
te olhando!*





Shows em casa

#FestivalMúsicaEmCasa

Reúne dezenas de artistas que substituíram suas turnês por shows ao vivo no Instagram.

Sala São Paulo

Compartilha gravações de concertos memoráveis



Orquestra Filarmônica de Berlim

Disponibiliza vídeos de concertos.

Orquestra Petrobras Sinfônica

Mantém um canal no YouTube.

VISITE SEM SAIR DE CASA

Tour virtual

Israel

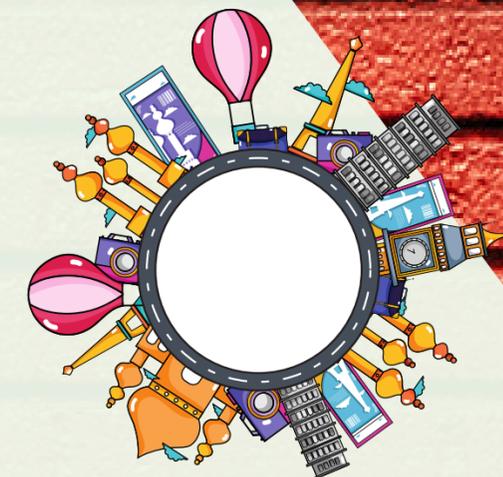
Lugares históricos

Yellowstone

Muralha da China



Tour virtual



[Google Arts & Culture](#)

[The Met](#)

[Museu da Imagem e do Som \(MIS\)](#)

[Pinacoteca di Brera](#)

[Museu Van Gogh](#)

[Museu do Louvre](#)

[Lugares pelo mundo](#)

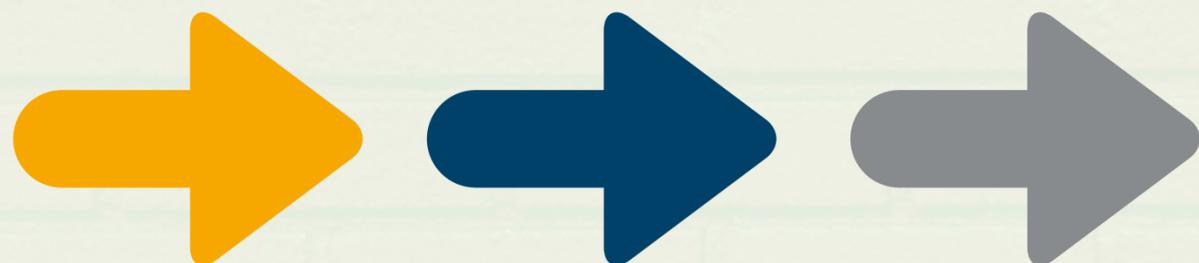
[The British Museum](#)



DESENVOLVIMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL



*Aproveite o tempo em casa
para investir em você!
Confira oportunidades de
cursos on-lines!*



Laureate Digital
Portal da Educação
Harvard University
Casa do Saber
Centro Paula Souza



VAMOS CUIDAR DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL?

Alimentação



Coloque em prática receitas de grandes chefes!



[Food Network](#)

[Tastemade](#)



[Panelinha - Rita Lobo](#)

[Nhac GNT](#)

Sugestões práticas e saudáveis

Confira as dicas de Simone Getz,
nutricionista do Rena



Lanches
equilibrados e
caseiros

Preparações únicas,
completas e saborosas



[Clique aqui e compartilhe](#)
[uma receita de família!](#)

Em paz com o seu corpo

Use este momento para
cuidar de você!

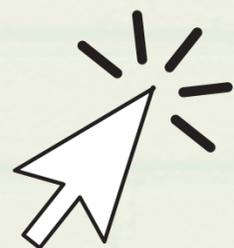
[Sophie Deram](#)

[Calm](#)

[@exercicioemcasa](#)

[@smartfit](#)

[BTFIT \(Bodytech Company.\)](#)



CANAL DIRETO COM O RH



O isolamento social é apenas físico - não atinge a esfera virtual.

O Colégio Renascença está aberto a todos os colaboradores que precisarem. Disponibilizamos o e-mail da Brigitte, do RH, para que entrem em contato para qualquer necessidade: brigitte.s@renascenca.br



CUIDE-SE!

COLÉGIO
RENASCENÇA
בית ספר התחיה

