



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Educação



JUVENTUDE
EM TEMPO
INTEGRAL
ENSINO MÉDIO ESTADUAL EM TEMPO INTEGRAL

Eletiva Comunicação e Oratória Sugestão de Atividade



**NA TENTATIVA DE
CONTRIBUIR, DEIXAMOS
AQUI A SUGESTÃO DE
DOIS VÍDEOS, QUE
PODEM SER UTILIZADOS
NA ABERTURA DE UM
DIÁLOGO COM OS
ALUNOS SOBRE ESTA
TEMÁTICA.**

<https://bit.ly/3hE0ZDd>

<https://bit.ly/2USGxEM>

No rol das técnicas utilizadas para vencer o medo de falar em público, a respiração está na "Pole Position". Porém, se respirar é uma condição sine qua non para estarmos vivos, não deveríamos saber fazê-la com perfeição?

Com certeza! E nos primeiros anos de existência isso acontece, todavia com o ritmo acelerado da vida contemporânea, vamos desaprendendo a forma correta. Logo, os exercícios estão aí para nos lembrar e nos ajudar a diminuir a ansiedade que tantos danos traz em alguns momentos.

INS
RES
NÃO PIRA



**COORDENADORIA DE EDUCAÇÃO EM
TEMPO INTEGRAL - COETI / SEDUC**