



30 EXERCÍCIOS - QUARENTENA

Exercício nº 01: Dia da Abelha.

Atividade da Abelha

A abelha é um dos animais que mais sabem viver em comunidade. Por causa disso, produzem o maravilhoso mel, que usaremos na receita de hoje!

3 colheres de sopa de mel das abelhas.

2 xícaras de aveia em flocos grandes. (Porcos também adoram aveia).

2 colheres de sopa de óleo de coco. (Macacos abrem coco muito bem e apreciam todo o seu fruto).

1 xícara de amendoim picado. (Elefantes são fãs de amendoim).

1 xícara de linhaça. (Galinhas que comem linhaça produzem ovos ricos em Ômega3).

1 xícara de castanha do Pará picada. (São adoradas pelas araras).

1/3 xícara de semente de abóbora,. (Importante para os cachorros terem sua proteção contra vermes).

1 xícara de passa de uva preta ou branca. (Guaxinins são fascinados por uvas.)

Pré-aqueça o forno a 175°.

Em uma forma, misture a aveia, 3 colheres de mel, 2 colheres de óleo de coco.

Leve ao forno por 15 min.

Retire a mistura do forno e adicione os demais ingredientes.

Misture bem e leve novamente ao forno, por mais 15-20 min.

Tire do forno e espere até ficar frio.

Depois, coloque em um frasco de vidro com tampa e está pronto!

Exercício nº 02

-Aula de yoga

Nesta linda manhã vamos voar e contemplar as belezas que existem por aí?

- Mas como iremos fazer isto, se não podemos sair de casa?

- Com a nossa imaginação, vamos transformar o nosso tapetinho de yoga em um tapete mágico voador! Segure bem firme na lateral do seu tapete e balance para um

lado e para outro lado. Agora respire bem fundo pelo nariz e solte pela boca fazendo um ventinho.

Mais uma vez, respire bem fundo, desta vez inspire e solte o ar pelo nariz. Feche os olhos por um instante!

Olhe só, estamos voando! Contemple a beleza desta borboleta que está ao nosso lado!

Bhadrasana (postura da borboleta)

Junte os pés e os segure com as mãos. Feche os olhos. Faça movimentos com seus joelhos para cima e para baixo, como se as pernas fossem as asas da borboleta.

Agora inspire bem fundo e solte o ar, elevando os braços e espalhando paz e amor por onde for!

A lagarta também passa por um período de quarentena e usa este tempo para se transformar em uma linda borboleta.

Sinta o vento no rosto, ficando em pé e fazendo a postura do guerreiro:

Virabhadrasana II

Afaste bem as pernas, gire o pé direito para o lado, flexione o joelho direito alinhando com o calcanhar. Eleve os braços na altura dos ombros e a cabeça para o lado direito.

Inspire e expire devagar. Agora repita para o lado esquerdo.

Sinta a força e a coragem que mora no seu coração!

Cuidado! Está vindo um monte de pássaros em nossa direção!

Temos que voar com eles, porque se não cairemos do nosso tapete:

Virabhadrasana III:

Com as pernas juntas e as mãos em prece, inspire fundo e soltando o ar transfira o peso do seu corpo para a perna esquerda, elevando a perna direita para trás e inclinando suavemente o tronco para frente. Abra os braços e sinta a liberdade e a determinação que o pássaro tem ao voar no céu. Repita com a outra perna.

- Nossa, você reparou esta árvore? Aqui do alto conseguimos ver quão majestosa ela é. Repare nos seus galhos, cheios de folhas e deliciosas frutas. Suas raízes devem estar bem fixadas no solo.

Nós também devemos nos nutrir e preservar nossas raízes, que são os nossos pais, para podermos crescer com equilíbrio e vitalidade.

Vrkshásana:

Transfira o peso para o pé que ficará em contato com o chão pensando em enraizá-lo.

Flexione a outra a perna e apoie a sola do pé, se possível, na coxa com o calcanhar tocando a virilha ou se não conseguir busque o apoio na panturrilha abaixo do joelho.

Olhando para um ponto fixo na altura dos olhos eleve os braços sem tencionar os ombros, crescendo como a árvore.

- O que será que tem lá em baixo, pertinho daquele lago? Vamos descer um pouco para podermos ver melhor? Segure firme na lateral do seu tapetinho que nós vamos descer!!!

-Que lindo! É uma tartaruga caminhando tranquilamente em direção ao lago. Vamos imitá-la?

Kurmasana (variação infantil)

Sente-se no chão e deixe as solas dos pés unidas, passe a mão direita em baixo do joelho direito e a mão esquerda em baixo do joelho esquerdo segurando os pés. Se conseguir apoie a cabeça nos pés e sinta a calma e a tranquilidade da tartaruga.

Dentro do lago tem uma linda flor de lótus. Esta flor nasce nas profundezas da lama em busca da luz e vem nos ensinar a amar incondicionalmente todos os seres.

Padma mudra:

Para fazermos este mudra devemos juntar as mãos em prece afastando os três dedos do meio o máximo que conseguirmos. Vamos imaginar o delicioso perfume desta flor?

Inspire pelo nariz devagar sentindo o perfume e a pureza da flor de lotus. Solte o ar pelo nariz exalando amor!

E agora podemos fazer um rolinho do nosso corpo, para descansar as costas e acalmar a mente.

Pavanmuktasana:

Deite-se de costas, junte os joelhos na barriga e leve a cabeça em direção ao joelho fazendo um rolinho. Inspire fundo e relaxe um pouquinho. Você pode rolar para um lado e para o outro lado. E agora podemos soltar as pernas, relaxar os braços ao lado do corpo.

Dentro da nossa barriga existe um balãozinho imaginário que sobe e desce conforme respiramos.

Vamos fechar os olhos por um minuto e sentir a nossa respiração. Respira o balãozinho cresce, solta o ar e o balãozinho desce.

Ainda deitados vamos espreguiçar todo o nosso corpinho. E devagar vamos sentando com as pernas sobradas como os grandes Sábios sentam lá na Índia.

O nosso passeio no tapete mágico, foi muito legal. Vimos e aprendemos muitas coisas, mas agora podemos iniciar um passeio dentro de nós.

Para isto, você pode juntar as mãos no meio do peito e ativar o pontinho de luz. O lugar de maior concentração de energia do nosso corpo que fica entre as sobrancelhas.

Relaxe os braços com as mãos apoiadas em cima dos joelhos com as palmas viradas para cima.

Experimente ficar de olhos fechados, sentindo o ar que entra através da sua respiração. Sinta a temperatura do ar que entra e que sai de suas narinas.

Sinta o seu coração. Imagine ele repleto de luz e com a frequência da sua respiração esta luz vai se expandindo até tomar conta de todo o seu corpo.

Repita comigo: Eu sou luz! Eu sou amor! Eu sou amor e luz!!

Respire mais uma vez bem devagar, pelo nariz e vamos falar (ou cantar): Namastê, namastê, namaetê!

Exercício nº 03

Brincadeira de roda de criança com ritmo Ciranda Cirandinha

(Yoga com histórias)

Ciranda cirandinha

Vamos todos cirandar

Vamos lá, na floresta

Na Floresta passear.

HASTINASANA

Olha só quantos bichos

Quantas aves moram lá

Lá vem o seu Elefante

Com sua tromba a balançar

URDVA HASTASANA

Tem também Dona Girafa

Muito alta ela é

Mas se ainda não alcança

Sobe na ponta do pé.

PADAHASTASANA

Quando quer bater um papo

Com as formigas lá no chão

É só ela abaixar

O seu grande pescoção.

MARJARYASANA

O Gatinho espreguiça
Olha lá para o sol e pensa assim
Também tenho um solzinho
Aqui bem dentro de mim

ADHOMUKA SWANASANA

Seu amigo cachorrinho
Ouve sempre o q ele diz
Arrebita o rabinho
Sempre fiel e feliz

BADDHA KONASANA

E as borboletas voam
Com suas asas coloridas
Levando a alegria

Para as nossas vidas

PADMA MUDRA

Elas voam sem parar
Indo de flor em flor
Levando os polenzinhos
Tudo com muito amor (Padma Mudra)

SIMHASANA

Não podemos esquecer
Do reizão da floresta
Seu Leão vem chegando
Pra fazer parte da festa

BUJANGASANA

Dona Cobra vem chegando
Se arrastando pelo chão
Levanta sua cabecinha
E põe pra fora o seu linguão
Ssssssss...

SHANSHANGASANA

O Coelhozinho assustado
Logo quer se esconder
Fica todo encolhidinho
Acha que ninguém vai ver
Ciranda cirandinha
Vamos todos cirandar
Vamos lá na Floresta
Na Floresta descansar.

SHAVASANA

Vamos fechar os olhinhos
Fecha os olhos bem quietinhos
Já está bem na hora
De tirar um cochilinho.

Exercício nº04

Dia da Mariposa

Vamos experimentar fazer um poema?

Lembre-se de que não é necessário ter rimas, nem construir versos melódicos.

Basta escrever com o coração!

Você poderá acrescentar quantas outras palavras desejar e coloca-las na ordem que preferir.

Depois grave esse poema e/ou escreva ele e passe para pelo menos 3 pessoas...

Atributos trabalhados: criatividade e empatia

Exercício nº 05

Dia da Águia Pesqueira

A Águia Pesqueira é um pássaro viajante que conhece boa parte do mundo, porque é uma ave migratória.

Você gostaria de viajar e conhecer algum país ou alguns países, em especial? Imprima o mapa mundi ou desenhe numa cartolina ou outros papel qualquer e pesquise na internet e/ou revistas fotos dessa(s) localidade(s) ou país e recorte e que tal fazer uma colagem junto do mapa, colocar na parede do seu quarto, compartilhar com amigos, como um projeto a ser realizado?

Exercício nº 06

Dia do Esquilo

Hoje vamos proceder a arrumação de roupeiro? Vamos aproveitar para separar aquilo que ainda nos é útil e o que não nos serve mais. Poderemos fazer doação de roupas, sapatos e outros objetos que não utilizamos. Também poderemos dar uma olhadinha no nosso escritório e depois deixarmos tudo muito bem limpo e organizado. O que ficou excedente poderemos compartilhar com os amigos ou com associações beneficentes.

Exercício nº 07

Dia da Salamandra

As salamandras são um dos animais mais antigos do planeta. Oi pessoal, que tal fazermos hoje uma bela receita (nossa sugestão: receita Cracker de Gergelim) e que

tal levarmos depois e ofertarmos para um asilo de idosos? Lembrar que deveremos amar e respeitar, e sermos muito gratos, àqueles que nos antecedem. Vamos convidar pelo menos 5 amigos para participarem dessa iniciativa e juntos compartilharmos das delícias e da boa ação.

RECEITA DE CRACKER DE GERGELIM:

Uma xícara de farinha de linhaça dourada ou comum

Uma colher de chá de orégano

2 colheres de sopa de gergelim branco

2 colheres de sopa de gergelim preto

½ colherinha de chá de alho em pó

Sal a gosto (posto ser sal do himalaia)

Como fazer: Colocar a farinha de linhaça e misturar com o gergelim branco e o gergelim preto. Colocar o alho em pó e o orégano, depois colocar mais ou menos uma colherinha de sal. Colocar meia xícara de água. Misture toda a massa. Depois abra essa massa com as mãos e faça um “biscoitão” e coloque na assadeira untada com azeite ou a assadeira forrada com papel manteiga.

Coloque no forno a 20 minutos a 180 graus. E depois dos 20 minutos estará pronto. Depois de esfriar, poderá quebra-lo em pequenos pedaços com as mãos mesmo.

Exercício nº 08

Dia do Suricato

O suricato é um animal muito curioso, assim como as crianças. Vamos fazer a campanha do retalho? Primeiro vamos encontrar alguém que saiba costurar para fazermos uma bela colcha de retalhos. Depois vamos juntar retalhos com amigos, familiares, vizinhos e... após costurarmos uma bela colcha de retalhos, doar para algum orfanato ou abrigo de crianças ou para pessoas em situação de ruas?

(Obs: Mariela gostaria de uma foto de como se faz uma colcha de retalhos).

Exercício 9 –

Dia da Arara - De olhos fechados, imagine-se escolhendo 4 tintas das cores que desejar, para pintar uma grande tela! Você pode pintar essa tela do jeito que desejar, bem livremente! A tela poderá ser bem pequenina ou gigantesca...Observe as cores que está colocando em cada parte da sua pintura! Depois que você concluir, abra os olhos. Você conseguiu visualizar as

cores? Então, escreva nome das cores que você viu. Ou, faça o desenho no papel ou numa tela e pinte, conforme sua mente havia criado. Qual seria o nome que você daria à sua pintura?

Observação: anuros são anfíbios que podem apresentar as cores mais lindas, vibrantes e variadas da natureza.

• Atributos trabalhados: atenção, criatividade e memória de trabalho.

Exercício nº 10

Dia da Ovelha

Convide um familiar ou cuidador para fazer este relaxamento com você. É rápido e fácil.

Sentado confortavelmente, inspire e expire 5 vezes.

Imagine que você está em uma floresta, onde mora animais bem coloridos.

Você está protegido e seguro, sentindo-se tranquilo.

Observe a beleza de cada animal que passa a sua frente.

Veja a paisagem em volta, a água que passa em um pequeno riacho. Depois inspire e expire bem lentamente por 15 vezes. Perceba que você se sente muito bem.

Devagarinho, abra os olhos.

(Depois, conversem sobre os animais que cada um imaginou e o que perceberam).

Atributos trabalhados: Relaxamento, visualização criativa e vínculos.

Exercício nº 11

Dia do Macaco Aranha

Coloque alguns objetos (tais como lápis coloridos, borracha, caderno) no chão. Com os pés descalços, procure pinçar estes objetos e tente fazer belos desenhos, ou o que achar conveniente. Faça isto com o pé direito e com o pé esquerdo.

Observação 1: Você sabia que os seres humanos, assim como os primatas, têm uma grande área cerebral destinada aos movimentos das mãos e dos pés? Assim, quando estivermos fazendo este exercício estaremos, também, fazendo um exercício cerebral!

Atributos trabalhados: Atenção, mobilidade.

Exercício nº 12

23/03/2019:

Dia do Peixe Limpa Vidro (Otocinclus affinis)

Hoje é dia de higiene total! Claro que todos os dias, são dias de cuidar do cuidado pessoal, mais hoje a atenção vai ser maior ainda. Convide sua família para verificar como estão todos os detalhes desta higiene.

Se preferir, pode usar esta lista para ir marcando um (x) na medida em que for completando. Algumas dicas:

() Verifique como está a limpeza e o comprimento das unhas (se não há sujeira embaixo delas).

- () Certifique-se de que tomou um banho completo, lavando todas as partes.
 - () Veja se o couro cabeludo e os cabelos foram bem lavados.
 - () Observe se os dedos dos pés foram bem lavados. E depois, se a secagem foi feita corretamente. Isto evita fungos.
 - () Tome pelo menos 5 minutos escovando os dentes detalhadamente, de forma suave e cuidadosa. Passe o fio dental em todos os dentes.
 - () Higienize também as orelhas, mas não use nenhum objeto (como cotonetes) no seu interior, apenas no pavilhão auditivo externo.
 - () Se você tem algum animal de estimação, talvez se o momento certo para um bom banho, e também, para lavar seu local ou objetos.
 - () Verifique, então, como está a higiene do seu quarto e do seu banheiro. Veja tudo o que pode fazer para melhorar sua limpeza. Uma boa alternativa, é se usar o vinagre para a limpeza geral.
 - () Veja se há alimentos que precisem ser lavados.
 - () Depois, veja sua casa como um todo. Se preciso, organize um mutirão para cada um fazer uma tarefa e uma bela faxina ser feita.
- Observação: o peixe *Otocinclus*, também conhecido popularmente como “limpa-vidros” é um animal que deixa tudo limpo à sua volta.
- Atributos trabalhados: saúde, integração familiar

Exercício nº 13

Dia da Sequóia-gigante :

As Sequóias são árvores colossais!

Atingem de 85 a 115 metros de altura e de 8 a 12 metros de diâmetro...

Você sabia que a atenção e concentração pode ser aprendida? Assim como também o relaxamento pode ser aprendido. Isto influencia na melhora do humor, na qualidade do aprendizado, melhor desempenho nas atividades, em uma relação melhor com as pessoas. Além disso, ajuda a melhorar a saúde física. Algumas técnicas podem fazer muito bem para você e para sua família. E hoje será o dia de melhorarmos a saúde através da RESPIRAÇÃO. Convide um familiar seu a fazer junto. “Durante 5 minutos, feche os olhos e simplesmente preste a atenção no ar que você respira. (tempo) Preste a atenção na entrada e na saída de ar do seu corpo, observe como você está respirando e como se sente.”

Simplesmente colocar a atenção na respiração (sem tentar controlá-la), já ajuda a melhorar sua frequência respiratória e cardíaca e melhorar a oxigenação tecidual. Isto pode ser realizado diariamente. Assim, o benefício fica ainda maior.

- Atributos trabalhados: Saúde e relaxamento.

- Sugestão de música : Jesu, Joy of man's Desiring – Johann Sebastian Bach

Exercício nº 14

Dia do Quero-quero

Quando a gente vê o pássaro Quero-quero sempre gritando, a gente pode pensar que ele está sempre preocupado com algo, esta forma de proceder faz parte do natureza deste animal. E você também fala muito?

Hoje vamos trabalhar nosso querer de uma forma bem positiva, poderemos desenhar o Quero - quero, num lugar bem bonito ou fazermos um poema sobre a ave e o desejo de voar.

- Atributo: transformar sonhos em realidade através da ação.

Exercício nº 15

Dia do Tubarão - Tigre

Se você está sendo agredido em casa ou em algum outro lugar ou se alguém está deixando você machucado, triste e humilhado, converse com um amigo ou um familiar compreensivo ou peça ajuda a um profissional da área de saúde! Ele poderá auxiliar você a entender o que está se passando e te encaminhar, pedindo a ajuda a necessária, se for o caso. Saiba que às vezes, quando nos desrespeitam como seres humanos, precisamos ser corajosos e decididos como os tubarões para podermos nos defender com dignidade.

- Atributos trabalhados: Saúde, prevenção da violência doméstica.

Exercício nº16

Dia dos Animais

Hoje é considerado o dia de todos os animais! Isto porque, é o dia de Giovanni Di Pietro Di Bernardone, em Assis, na Itália, conhecido por São Francisco de Assis. O convite é para se dar uma volta na quadra e se observar quantos animais é possível ver. O importante é que cada pessoa tome nota (ou desenhe) aquilo que viu. Todo e qualquer animal visto é importante, incluindo formigas, joaninhas, abelhas, pássaros, cães, borboletas...etc . Tudo na natureza tem importância para o bem estar do todo e de todos... Vamos refletir sobre isso e vamos escrever sobre a importância de todos os seres para a saúde e o bem estar de todos?

- Atributos Trabalhados: Atenção, respeito

Exercício nº 17

Dia da Cabra

Você lembra ainda de alguma canção de ninar, do seu tempo de criança? Cada região do mundo tem em sua tradição alguma canção de ninar e elas falam muito sobre a cultura popular. Procure lembrar de alguma canção que gostava de escutar sua infância e que tal fazer uma gravação e postar para os amigos?

Observação: a cabra, assim como outros mamíferos, costumam ficar muito próximos aos seus filhotes recém nascidos, até que estejam se sentindo seguros o bastante para estarem sozinhos.

- Atributos trabalhados: vínculos

Exercício nº 18

Dia do Bacurau

Feche os olhos... Imagine a lua cheia sobre o alto-mar. O brilho precioso brinda as ondas num maravilhoso jogo de luz e sombras, em movimento. Às vezes parece um imenso manto de prata, às vezes uma longa e interminável estrada sobre os oceanos, ou será a nossa Via-Láctea projetada sobre os mares, ou apenas um sonho de um poeta? Abra os olhos.. Escreva em até 03 linhas quais sentimentos essas imagens despertaram em seu coração. Ou, se preferir, desenhe.

Observação: O bacurau é um pássaro de hábito noturno e que, portanto, costuma visualizar a lua.

<https://www.youtube.com/watch?v=-rh8gMvzPw0>

Música sugerida para a atividade :00:01 Edvard Grieg; 'Peer Gynt' Suite No. 1, Op. 46; 'Morning' (3:41)

Atributos trabalhados: imaginação criativa

Exercício nº 19

Dia do laque Tibetano

Em silêncio, sente-se bem confortavelmente e inspire e expire por 6 vezes bem lentamente. Depois imagine 10 pessoas que você gosta e que gostaria de poder compartilhar um belo e inocente texto poético. O que você escreveria? O que diria para essas pessoas numa bela linguagem poética? Que imagens puras e/ou sublimes construiria como um presente delicado, como um relicário de amor retirado do peito? Lembre-se ainda que cada pessoa tem um jeito legal e peculiar de ser. Cada um tem o seu ponto melhor – que sempre vai ser diferente do outro. Esta é a beleza do grupo, essa também é uma beleza única: as infinitas diferenças e possíveis grandezas de afetos. Somos todos desiguais, por isso mesmo somos iguais... Faça uma reflexão sobre isso e deixe fluir sua criatividade e gratidão...

Atributos trabalhados: Respeito, empatia, autoestima.

Exercício nº20

Dia da Andorinha

Sugestão: ler um conto de realismo-fantástico...e depois escrever um texto ou um poema singrando pelo mesmo tipo de energia de criatividade imaginativa e sem fronteiras, mundos fantásticos...pessoas fabulosas, pensamentos luminosos. Então, mãos a obra e uma excelente viagem a mundo da imaginação...

Atributos trabalhados: Autoestima, criatividade.

Exercício nº 21

Dia Rendeira (Manakin)

Você gosta de musicais? Já assistiu algum na televisão ou num teatro? E Ópera? Já teve a oportunidade de ir a um espetáculo ao vivo?

Existem muitos musicais e peças de teatro que ficam em cartaz durante anos... São verdadeiras obra-primas universais pela beleza, harmonia e estórias de vida. Nossa sugestão para hoje é: vamos assistir a uma peça teatral ou a uma Ópera? Pode ser em casa mesmo. Há site e links com grandes peças de teatro (famosos no mundo inteiro) e Óperas maravilhosas. Vamos todos ao teatro? Caso não seja possível, que tal assistirmos a um belo filme?

Observação: O manakin é um pequeno pássaro que adora dançar! Especialmente o macho quando quer encantar a fêmea.

Atributos trabalhados: Visão de mundo

Exercício nº22

Dia da Moreia Verde

Hoje você está convidado a coletar algumas folhas comestíveis e preparar um suco verde! Por mais que você possa ter pensado que o suco verde deva ser ruim, procure ser um pesquisador... experimente! Se você já tomou e gosta, pode usar apenas água e folhas verdes como couve, rúcula, agrião... ou pode colocar também suco de abacaxi natural, suco de laranja natural, água de coco... como quiser. O importante é colocar alguma folha verde no seu suco! Esse já vai ser um grande avanço para sua saúde! Se você não conseguir pegar de alguma horta, não tem problema, pode ser do supermercado mesmo. O importante é fazer o suco acontecer! E bom proveito! Parabéns para nós! Estamos aprendendo a nos superar!

Atributos trabalhados: sensibilidade ao contexto, saúde

Exercício nº 23

Dia do Puma

Hoje um outro animal da Família Felidae (e que temos no Brasil): o puma! Ele é um líder por natureza. Na América do Norte é o conhecido leão da montanha. Na América do Sul é conhecido como onça parda ou suçuarana. Esse belo felino possui uma elegância natural e é sempre cuidadoso em seus movimentos. O que podemos aprender com ele? Antes de agir com impetuosidade, procure pensar calmamente... Inspire e expire algumas vezes... Caminhe sob um arvoredo Sinta a energia do Puma! Imita o Puma e caminhe devagar mas com determinação. Aja com cautela e cuidado ao reagir... Sempre! Não seja impetuoso. Seja tranquilo e cauteloso. Uma boa forma de treinar a atenção é fazer uma caminhada silenciosa e observar a natureza, em todos os seus mínimos detalhes. Esse é um importante aprendizado! Depois escreva tudo que viu, sentiu, percebeu e o que mais lhe chamou a atenção. E compartilhe com os amigos esse “passeio do Puma”.

Atributos trabalhados: atenção

Exercício nº 24

Dia da Lesma

Em silêncio, com calma, observe tudo à sua volta. Você conhece o poema “ os dois escargots” do poeta francês, Jacques Prevert ? Nos seus encantadores versos, nesse poema, ele nos fala do aprendizado do tempo...

Consegue aceitar o transcorrer do tempo, o esvair dos dias em sua existência com conforto, aceitação e tranquilidade. Aceitar o inexorável é sabedoria e maturidade. Deguste cada gole de tempo com alegria, paciência e gratidão. O tempo dá...e o tempo tira... Você consegue escrever um poema **agora** e enviá-lo para alguém que você goste?

- Atributos trabalhados: atenção

Exercício nº25

Dia Ouriço do Mar

Oláaaa....Vamos fazer arte?

O lixo limpo tem diversas utilidades e podemos transformá-los em muitas coisas. Use sua criatividade! Você pode fazer essa atividade bem lentamente.... Lembre-se: dê o seu melhor e como ficar, estará bem! Depois de terminado, dê um nome à sua obra-prima.

(Sugerimos deixá-los em exposição... e que tal fazermos uma exposição virtual ou enviar a foto para amigos e familiares?)

Atributos trabalhados: criatividade, sustentabilidade.

Exercício nº 26

Dia Urso

O urso é um animal que sabe respeitar o momento de estar na caverna e se proteger. Que tal emprendermos hoje, com amigos, vizinhos e conhecidos a campanha do cobertor? Com o inverno chegando um cobertor será sempre bem vindo para os abrigos de idosos, de pessoas em situação de ruas ou vulnerabilidade, hospitais, creches, orfanatos...

Atributos trabalhados : empatia, altruísmo.

Exercício nº 27

Dia do Galo Silvestre

O galo silvestre é um animal que realiza uma dança em espiral, belíssima. Escolha uma música bem legal e crie um coreografia. Dance, brinque, se

solte no ritmo dessa música... Procure descontrair plenamente. Depois sente-se, fique bem confortável, se abraçe e diga: - Está tudo bem.. Eu sou demais! Aproveite, e para concluir, faça 05 inspirações e 05 expirações com calma e bem lentamente.

Atributos trabalhados: auto estima, amor próprio

Exercício nº 28

Dia da Vaca

Você já tentou fazer seu próprio iogurte natural? Além de ser um alimento saudável e gostoso, aumenta nossa imunidade.

Receita: 01 litro de leite integral, 01 copo de iogurte natural, integral, sem adoçante. Duas colheres de sopa de leite em pó.

Modo de fazer: Ferva bem o leite e deixe amornar até mais ou menos 37 graus. Depois que amornar coloque o iogurte natural, as duas colheres e leite em pó e mexa bem, misturando tudo. Tampe com um pano limpo e abafe e guarde num local – de um dia para o outro. No dia seguinte o seu iogurte estará pronto. Conserve-o depois na geladeira.

Atributos trabalhados: saúde e bem estar.

Exercício nº 29

Dia do Pavão

Com uma cartolina ou folha de papel duplex, brancas, usando tintas guache ou lápis de cera coloridos, vamos colocar uma música clássica bem bonita, aquela que a gente mais gosta e depois enquanto a escutamos, que tal pintar essa música...? E/ou aquilo que ela pode representar para nós ? Emoções...sentimentos...

Atributos trabalhados: empatia, saúde, bem estar

Exercício nº 30

Dia do Gato

Você tem o hábito de se alongar ou se espreguiçar logo que acorda? Os gatos sempre se espreguiçam, alongando seus corpos. Os exercícios de alongamento, melhoram a postura, reduzem as tensões musculares, deixando-nos mais dispostos para as nossas atividades diárias. Vamos nos alongar e depois caminhar um pouco? Pode ser num parque próximo, à beira-mar...ou até mesmo em sua casa, caso você não possa estar saindo, no momento. Coloque uma música e faça um tipo de marcha “no mesmo lugar”. As caminhadas ao ar livre são benéficas para corpo e mente.

Atributos trabalhados: saúde, auto estima.