



# ***PROGRAMA MENTE VIVA***

***Atividades de Criatividade e de Desenvolvimento de  
Habilidades Mentais e Emocionais***

***- 2018 -***

\* Muito Estimado Professor,

\* Estamos certos de que seu desejo é ajudar seus alunos a serem mais capazes e felizes. Nós também temos a mesma intenção. Criamos práticas para todos os dias do ano, pensando em beneficiar professores, alunos, pais e comunidade. Cada dia da semana, através da imagem de um animal, pretende-se trabalhar na estimulação cerebral, através de suas chamadas funções frias (cognitivas) e quentes (afetivas), conforme mostra a tabela exemplificativa abaixo. Durante o ano será um animal diferente para cada dia. Estimamos que essas possam ser práticas que contribuam verdadeiramente com valores fundamentais para o desenvolvimento de seres humanos melhores! Nós acreditamos que pais e professores unidos, mudam o mundo! Bom trabalho!

## Tabela exemplificativa:

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
<b>Galo</b>	<b>Cavalo</b>	<b>Golfinho</b>	<b>Lobo</b>	<b>Beija flor</b>	<b>Lontra</b>	<b>Tatu</b>
<b>ATENÇÃO</b> Visão ampliada da vida, inteligência	<b>RESILIÊNCIA</b> Força, autoestima, superação às adversidades com aprendizado, persistência, trabalho	<b>FORÇA</b> Comunicação, superação de medos, alegria, esperança	<b>RESPEITO</b> Sabedoria, zelo, gratidão, valorização da vida	<b>EMPATIA</b> Compaixão, amor incondicional, suavidade	<b>INTUIÇÃO</b> Sensibilidade ao contexto, perspicácia, criatividade, relacionamento	<b>RECONHECIMENTO DAS EMOÇÕES</b> Introspecção, aprendizado, crescimento

# \*Como começar:

Todo o professor é capaz de conduzir o processo. Não é necessária experiência prévia nem qualquer tipo de formação especial. Antes de você conduzir, faça uma auto-observação. Procure estar em estado de relaxamento, sem julgamento. Fale pausadamente e calmamente.

Os exercícios são autoexplicativos. Cada dia do ano possui uma tarefa especial. Basta ler o EXERCÍCIO de RESPIRAÇÃO (sempre o mesmo) + a PRÁTICA DO DIA (diferente a cada dia).

Realizar as duas tarefas juntas leva em torno de 3-10 minutos ao dia.

Por favor, não modifique o conteúdo da prática, elas foram cuidadosamente pensadas para alcançar um bom resultado. Se sentir que alguma prática não faz sentido para seus alunos, por favor, não realize tal atividade e substitua por outra que se sinta confortável.

Marque com um "x" os dias em que conseguiu concluir as tarefas em sua classe, de segunda à sexta-feira. Fique à vontade para tomar notas sobre o que tem observado e, se necessário, compartilhar as informações conosco através de mensagem privada em nosso Facebook.

As atividades dos finais de semana podem ser estimuladas para que a criança ou adolescente faça, muitas vezes, de forma compartilhada pela família ou amigos. Se desejar, você pode convidá-la a fazer durante o final de semana e trabalhar o que foi feito ao longo da semana.

As práticas escritas não tem por objetivo ou pretensão tratar alguma enfermidade ou desordem física e mental. Elas não substituem, em nenhuma hipótese, o trabalho pedagógico ou eventualmente médico e/ou psicológico.

A escolha de fazer ou não as práticas, deve ser livre e voluntária, de cada professor. Para aquele que desejar empregá-las aos seus alunos, recomendamos que também as pratique para si para observar e obter os possíveis exercícios. Desejamos um ótimo trabalho e aproveitamento!

# \*Exercício da Respiração

## \* Para crianças menores:

- \* “Fique sentadinho aonde você está. Relaxe seus braços, pernas. Deixe suas mãos descansarem em cima de suas pernas. Fique com as costas retas, mas bem confortável. Feche os olhos. Imagine que você está cheirando uma florzinha, colocando o ar para dentro de você. Devagarinho. Agora, coloque o ar para fora, como se você estivesse apagando uma vela, pelo nariz. (quando você cheira a flor, sua barriguinha precisa ficar grande, e quando você apaga a vela, sua barriguinha precisa ficar pequena). Mais uma vez... Bem devagar ... e outra vez. (5x)”

(Antes de iniciar as atividades de cada dia, talvez você sinta vontade de mostrar a figura dos personagens. Fique à vontade para fazer isto, se desejar!).

## \* Para crianças maiores ou adolescentes:

- \* “Permaneça sentando aonde você está. Relaxe seus braços, pernas. Deixe suas mãos descansarem em cima de suas pernas. Fique com postura ereta para facilitar o ciclo respiratório, mas de forma bem confortável. Feche os olhos. Inspire profundamente, percebendo todo o caminho do ar dentro de você, enchendo o abdome. Bem devagar. Agora, coloque o ar para fora.... Se vierem pensamentos, distrações mentais ou físicas, não se preocupe. Simplesmente volte sua concentração para a respiração. Mais uma vez... bem devagar. Conecte-se com você mesmo e com este momento... e outra vez. Esteja presente aqui e agora. (5x)”

## Realização:



## Contatos:

Tel. (54) 99114 5508

[www.menteviva.org](http://www.menteviva.org) | [contato@menteviva.org](mailto:contato@menteviva.org)

## Apoio:



Projeto Meditar

RECREAÇÃO  
MANIA DE  
BRINCAR

