

PROGRAMA MENTE VIVA



Professores Engajados Mudam o Mundo

Exercícios diários transformadores
para serem feitos na escola

MARIELA SILVEIRA PONS E PAULO MOURA

PROGRAMA MENTE VIVA

PROFESSORES ENGAJADOS MUDAM O MUNDO
Exercícios diários transformadores para serem feitos na escola

MARIELA SILVEIRA PONS E PAULO MOURA

Agradecimentos

Agradecemos imensamente às muitas pessoas que contribuíram para chegarmos até aqui. Iniciamos pelas crianças, que sabiamente, nos fazem ver a beleza da vida, aos adolescentes que questionam os paradigmas com energia e vitalidade, aos pais, cuidadores e professores que em seus corações carregam a esperança e a motivação para juntos construirmos um mundo melhor!

Somos muito gratos às nossas amadas famílias, à nossa entusiasmada Equipe Mente Viva, aos voluntários, a você leitor deste livro e a todo o Planeta Terra com sua rica natureza por esta oportunidade ímpar!

Introdução

Tudo começou com um profundo desejo de trazermos mais paz e sentindo para nossas vidas e de outras pessoas. Descobrimos na meditação, uma belíssima possibilidade que transpassa qualquer crença ou religião, mas que conecta o ser humano aos verdadeiros valores e propósitos da vida. A partir de então, nos debruçamos em uma série de trabalhos científicos aonde pudemos compreender, explorar e utilizar essa ferramenta da melhor forma possível e o mais precocemente possível. E em uma primavera de 2007, começamos pelas crianças. E dentro das salas de aulas. Passadas algumas semanas, aquele pequeno grupo, dentro das escolas de Gramado, no Rio Grande do Sul, começou a nos ensinar extraordinariamente. Funcionava! Mesmo fazendo a técnica de uma maneira muito simples e pedindo o apoio de voluntários que entendam sobre o tema, já era suficiente para que o resultado fosse expressivo. As crianças responderam muito bem e os professores podiam notar a diferença da turma. Eles perceberam que eles estavam mais calmos, tranquilos, menos agressivos e especialmente, perceberam que passavam a se tratar com maior respeito. Esse resultado foi acalantador para nossas almas! Sabíamos que deveríamos seguir. Éramos um grupo de voluntários que contava o apoio de Ubajara Moura, Humberto Santos e Vanete Vieira.

O tempo foi passando e muitos professores foram comentando com outros sobre os resultados que estavam tendo. Dessa forma, muitas escolas nos pediam para implantar o programa que trabalhava com técnicas de relaxamento e visualização criativa. Assim, com a solicitação de muitos professores, diretores, redes de escolas ou secretarias de educação municipais, fomos atendendo a milhares de crianças.

Em 2010, tivemos uma especial atenção aos cuidadores. Fazíamos encontros semanais para que os professores de escolas públicas ou privadas de Gramado, pudessem se cuidados. Muitos profissionais dedicaram seus tempos e conhecimentos para tal. A médica psiquiatra Alessandra Gobbi, o professor de ioga Arlindo Soster, a psicóloga Olvia Shardosim e a assistente social Rosaura Martimbianco fizeram parte da condução da ONG por muitos bons tempos.

Entre 2010 e 2015, tivemos uma importantíssima união com a médica Anmol Arora que trouxe a técnica de seu pai, o físico Harbans Arora. E dessa forma, simplificamos a meditação para cinco frases o que facilitou muito a disseminação da técnica, e chegamos a atingir mais de 42 mil crianças e adolescentes, em vários estados brasileiros e em países como Uruguai, Peru e Portugal. Em parceria com a Neuropsicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, avaliamos os resultados da meditação na Escola Municipal Nossa Senhora de Fátima, em Gramado. E mais uma vez, o desfecho foi estimulante. Em suma, a pesquisa mostrou que passadas seis semanas, a técnica era capaz de melhorar significativamente a melhora de trabalho além de aumentar a empatia entre os alunos. Ficou comprovado que a prática melhora os aspectos cognitivos e emocionais. Motivada por todos esses achados, em 2015, escrevi o livro Gabriel e a Terra, que conta a história do vívido menino que conversa com o Planeta Terra e descobre sua

importância para o processo de construção ativa da realidade em que vive, através da observação, inteiração e do aprendizado que tem com todos os seres vivos.

Em 2016, Paulo Moura passou a fazer parte dessa história. Com sua riquíssima bagagem cultural, emocional e espiritual, trouxe preciosa contribuição com a visão da natureza e seus ensinamentos. Fez nos ver, que a natureza é a grande escola da vida! A partir daí, decidimos explorar os arquétipos e também os aspectos biológicos dos animais para que seus ensinamentos pudessem ser transportados para a realidade das salas de aula, com exercícios diferentes a cada dia. Paulo, autor de diversos livros infanto-juvenis e empreendedor social, trouxe a arte a sensibilidade da natureza para o programa enquanto eu procurava refletir sobre as características biológicas de cada animal bem como o resultado que estes exercícios poderiam causar a nível cerebral e comportamental. Embora importante, a meditação passou a ser uma das diversas ferramentas utilizadas na prática diária. Desta forma, nasceu o conjunto de três livros: Técnicas Cognitivas e Afetivas para a Educação Infantil, em que trabalha valores de maneira lúdica na primeira infância, através de brincadeiras e músicas clássicas, Professores Engajados Mudam o Mundo, com exercícios para dentro das salas de aula, para professores que querem, de fato, uma educação que respeite o desenvolvimento considerando o ser humano integral, Pais Engajados Mudam o Mundo, com exercícios para os finais de semana destinados a pais e cuidadores que com intensa vontade de trazer transformação positiva para aqueles que a vida lhes deu a oportunidade de estarem juntos nesta jornada.

Tivemos a contribuição em algumas reflexões, insights e exercícios do brilhante psicólogo Francisco da Costa e também, do meu pai, o médico Luís Carlos Silveira, escrevendo exercícios relacionados a saúde. Muitos outros profissionais nos brindaram com seus conhecimentos e participações.

Em 2018 realizamos uma série de encontros para pais e professores, Amigos da Educação Transformadora, com o proposito de refletir e trazer soluções mais amplas e humanizadas para o futuro da educação. Os exercícios já vinham sendo aplicados dentro de salas de aulas, entretanto, estes encontro trouxeram ainda maior alento para a confecção do presente livro.

Mais uma vez, em parceria com a PUC-RS, e agora também com CONVEXO, estamos realizando pesquisa de clima escolar e compaixão na Escola Estadual Almirante Mota e Silva, na Vila Cruzeiro em Porto Alegre. O resultado positivo, além dos aferidos, já se pode perceber nos corredores desse local que tanto necessita de atenção e respeito.

Durante esta mais de uma década de existência da Mente Viva, sempre realizamos o trabalho de maneira voluntária e gratuita, não cobrando, jamais, nem um centavo pelos exercícios realizados dentro das escolas. E entendemos que este é só o começo. Nosso desejo é ser cada vez mais, uma rede de pessoas para trazer sentido e valor para a vida de muitas outras pessoas, em diversos cantos do mundo. Este é um trabalho de esperança e amor. E este livro, um convite a compartilhá-lo ainda mais, todos os dias, abundantemente. O que deixa a MENTE VIVA é o coração!

01/01/2019: Terça-feira

Dia da Águia

Feliz Ano Novo!

Hoje é o primeiro dia do ano e é o dia perfeito para fazermos algo super especial: uma cápsula do tempo!

Reúna seus amigos ou família e pegue uma caixa firme, tamanho médio. Pode ser de papel firme, madeira ou ainda, uma lata.

Agora, cada um escreve algo que está acontecendo na sua vida neste momento. Pode ser seu nome, quantos anos tem, altura, o que mais gosta de fazer, do que não gosta de fazer, comida preferida, animal preferido... Enfim, coloque coisas legais e que possam ser compartilhadas por todos. Depois, cada um lê para todo o grupo escutar.

Se você quiser, também poderá colocar algum objeto pessoal seu. Depois, você fecha a caixa ou a lata e então todos juntos a enterram. Ah, se for de papel ou papelão, será necessário passar um saco plástico em volta para não deteriorar. Dentro de 3 anos, no futuro, vocês poderão desenterrar e abrir a caixa! Portanto, ela será o TESOURO DO PASSADO!

- Atributos trabalhados: identidade, autoestima

02/01/2019: Quarta-feira:

Dia da Formiga

O ano está começando e nada melhor do que a gente começar também a ser de um jeito ainda melhor! Você sabia que a leitura é uma das formas mais importantes de ampliar o aprendizado? Além disso, quem tem o hábito da leitura:

- Sabe falar sobre vários assuntos,
- Tem facilidade no aprendizado,
- Escreve melhor,
- Melhora a memória,
- Reduz o estresse.

Aprenda a ser resiliente e persistente como a formiga! Escolha um livro com um tema legal para começar a ler e se proponha a termina-lo até o dia que você determinar. E siga em frente! Ser mais culto depende somente de você!

- Atributos trabalhados: vínculos, autoestima

03/01/2019: Quinta-feira

Dia da Tâmia

As vezes olhamos as coisas a nossa volta, mas não “enxergamos” verdadeiramente. Em silencio, procure observar tudo o que está ao seu redor. Agora, perceba tudo aquilo que foi feito pelas mãos do ser humano. Se tiver uma mesa, por exemplo, imagine quem a construiu e quando... se for um caderno, da mesma forma. Imagine como tudo foi transformado e quantas pessoas já trabalharam para que o seu entorno estivesse como está! Se desejar, essa atividade pode ser concluída com um desenho sobre o que você refletiu.

- Atributos trabalhados: respeito, sensibilidade ao contexto, atenção, memória de trabalho.

04/01/2019: Sexta-feira

Dia do Cachorro

O cachorro é um dos animais que podem ser mais dóceis e empáticos. Você sabe o que é EMPATIA? É a capacidade que a gente tem de se colocar no lugar do outro. Quando fazemos isto, entendemos melhor as pessoas e aprendemos a lidar melhor com as situações!

Feche os olhos e imagine-se sendo o seu professor... Como seria cuidar de todos os alunos?

Em seguida, abra os olhos novamente.

- Atributos trabalhados: empatia, sensibilidade ao contexto

05/01/2019: Sábado

Dia da Baleia

Com os olhos fechados, imagine-se sentado no fundo do mar e sinta-se imerso no meio de uma luz azul muito suave ...Inspire e expire por 4 vezes. Agora veja nesse oceano azul vários tipos de peixes flutuando, nadando em sua volta seguindo para várias direções. Sinta a tranquilidade desse mundo submerso e reivindique essa extrema calma e essa paz...

- Atributos trabalhados: relaxamento.

06/01/2019: Domingo

Dia do Urso

O urso não se deixa abater com as situações adversas que, às vezes, ocorrem. O Urso hiberna no inverno e acorda na primavera cheio de disposição e fé na Vida. Assim, seja como nosso amigo urso, se renove a cada amanhecer com determinação, coragem, perseverança e fé. Renasça com o urso a cada manhã e siga em frente acreditando na luz do novo dia...

- Atributos trabalhados: resiliência

07/01/2019: Segunda-feira

Dia do Pinguim

O Pinguim mergulha no mar agitado em busca de alimentos e/ou diversão. Aceita as forças da natureza e as situações mais adversas como partes de um mundo onde a coragem é uma ferramenta útil de sobrevivência da sua espécie. Mergulhe fundo nos seus estudos, sem medo, nem receios. Aprender significa também compreender que todos temos alguma dificuldade e que necessitamos, sem medos e com perseverança, caminhar determinados em direção aos nossos objetivos.

- Atributos trabalhados: auto-estima

08/01/2019: Terça-feira**Dia da Girafa**

As girafas têm os corpos com inúmeras manchas marrons para melhor se camuflar contra possíveis predadores. Cada conjunto de manchas constitui uma “digital” única que a diferencia das demais. Você também é único no universo! Aceite a sua individualidade como um presente e aprenda a contribuir com a sua personalidade para a grande festa da diversidade...da Vida!.

Cada um é importante para o mundo!

- Atributos trabalhados: auto-estima, tolerância

09/01/2019: Quarta-feira**Dia do Elefante**

O elefante é o maior mamífero terrestre. Sua força é também gigantesca. Aqueles que se encontram domesticados, demonstram aptidão para ajudar nas grandes obras. Aja como o nosso amigo elefante e tenha força e disposição para realizar grandes construções... Procedimentos, condutas e ações que visem o aprimoramento e o engrandecimento dos valores humanos. Escreva e compartilhe com os seus colegas 03 boas ideias que poderão, de algum modo, ajudar toda a humanidade.

Boas ideias precisam ser espalhadas pelo mundo!

- Atributos trabalhados: criatividade, altruísmo

10/01/2019: Quinta-feira**Dia da Lêmure**

Convide alguém da sua família para desmontar e remontar algo da sua casa! Dê uma de engenheiro e escolha um objeto para aprender algo novo! Pode ser um relógio, um torradeira ou um quebra-cabeças.... enfim, aquilo que escolherem.

Podemos trabalhar nossa mente e coração a todo momento!

- Atributos trabalhados: criatividade

11/01/2019: Sexta-feira**Dia do Bicho Preguiça**

Você já observou o céu hoje? Tire um tempo para olhar para cada detalhe do céu. Veja a cor das nuvens, as nuances das cores do céu... Se já for noite, procure observar as estrelas, a lua..as nuvens...

A vida é muito linda e vale a pena ser apreciada!

- Atributos trabalhados: Atenção

12/01/2019: Sábado**Dia da Minhoca**

Faça uma horta! Pode ser em qualquer local. Se você não tiver um pátio para plantar, pode ser feito dentro de potes ou caixotes. O importante é plantar algo comestível e ir cultivando até o ponto de colheita! Depois, você pode compartilhar com outras pessoas.

Pequenas ações fazem um mundo melhor!

- Atributos trabalhados: Sustentabilidade

13/01/2018 – Domingo

Dia do Loricífero

Loricífero são animais invertebrados marinhos que podem viver em ambientes com alta concentração de sal.

A sugestão de hoje é que pais e filhos possam fazer um experimento juntos! Acesse o belíssimo site TEMPO JUNTOS e decubra como é a experiência do gelo e sal.
<https://www.tempojunto.com/2018/10/09/experimento-com-gelo-e-sal-para-criancas/>

- Atributos trabalhados: Convivência familiar, criatividade

14/01/2019: Segunda-feira

Dia da Coruja

A coruja é um animal de extrema atenção. Consegue girar o pescoço como poucos, de forma que tem um olhar amplo de tudo o que está acontecendo ao seu redor. Talvez, seja por isso que seja conhecida na literatura infantil como sendo uma figura sábia. Desta forma, procure fazer como a coruja e escreva ou desenhe, como está sua vida em todos esses pontos:

- Alimentação
- Atividade física
- Sono
- Higiene (incluindo a higiene dos dentes)
- Equilíbrio emocional

- Atributos trabalhados: saúde e bem estar

15/01/2019: Terça-feira

Dia do Burro:

Assim como o cachorro, o burro também é um grande amigo do homem, apesar de possuir outras características diferentes. Nós possuímos diversos e diferente amigos. Saibamos respeitar as suas diferenças e suas diversas formas de aproximação e de amizade para podermos construir uma mundo mais rico, mais plural e mais fascinante. Permita, assim, um maior e mais variado aprendizado em nossas vidas. Procure escrever o nome de todas as pessoas que são suas amigas neste momento ou que já foram, em algum período de sua vida.

- Atributos trabalhados: empatia

16/01/2019: Quarta-feira

Dia da Borboleta:

Algum dia já presenciou uma revoada de dezenas de borboletas ? Ou a queda, a um só instante, das folhas das árvores num parque ou num bosque? Será que consegues desenhar ou pintar as imagens sugeridas ? Ou fazer um poema...ou um breve e leve texto?

- Atributos trabalhados: criatividade

17/01/2019: Quinta-feira**Dia do Leão Marinho:**

Feche os olhos e 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 sonhar de um poeta?

Escreva em até 03 linhas quais sentimentos essas imagens despertam em seu coração.

- Atributos trabalhados: relaxamento

18/01/2019: Sexta-feira**Dia da Lhama:**

A Lhama é um animal que vive na América do Sul. É conhecida por ter um farto pelo, muito usado para fazer roupas para os humanos. Pode atingir uma altura de até 1,8 metros e, apesar de meio desengonçada, é muito forte e resistente. Consegue subir montanhas altíssimas nas Cordilheiras dos Andes, onde está localizado o Machu Picchu. Procure fazer uma pesquisa sobre esse local. Tente identificar em que país fica, qual o idioma que falam lá, qual a importância deste local, quais outros animais, além das lhamas, que vivem nesse país.

- Atributos trabalhados: curiosidade, inteligência

19/01/2019: Sábado**Dia da Lagarta:**

Para muitos povos, a lagarta simboliza a sabedoria de mudanças...A vida é dinâmica. Primeiro ela rasteja para um dia ela voar em forma de borboleta. Tudo se move e se renova periodicamente. Os seres vivos nascem, crescem, se reproduzem, envelhecem e morrem. O tempo gira a chave de mudança constantemente.

Escreva sobre coisas que você mais gostava de fazer quando era pequeno e as coisas que você mais gosta de fazer agora. Depois compartilhe com seus familiares, amigos ou cuidadores. Se você tem desejo de permanecer mais tempo com sua família ou cuidador, ou teve algum momento que foi legal juntos (por exemplo, um piquenique), procure falar e vejam se conseguem repetir.

- Atributos trabalhados: relacionamento familiar (ou com cuidadores)

20/01/2019: Domingo**Dia do Rinoceronte:**

Feche os olhos e imagine este animal. O rinoceronte caminha pelas matas africanas, sem medo e com determinação. Sabe de sua força e de seu poder. Acredite na grandeza e na pureza de seu coração e não haverá mais obstáculos intransponíveis, nem o que temer. Seja luz e aprenda a valorizar a grandeza de sua alma. Com calma, abra os olhos novamente.

- Atributos trabalhados: relaxamento, auto-estima
- Música sugerida : Um homme et une femme

21/01/2019: Segunda-feira**Dia da Lebre:**

Você sabia que não é necessário comprar brinquedos para se divertir?

Com cenouras e batatas, e com alguns poucos acessórios que você inventar, poderá produzir uma série de bichinhos, como galinhas, galos... O que importa, é usar sua criatividade!

- Atributos trabalhados: criatividade

22/01/2019: Terça-feira**Dia do Macaco**

A expressão “ cada macaco no seu galho” é um convite a que tenhamos respeito um pelo outro, aprendendo a desenvolver habilidades como convivência, respeito à diversidade, ao modo de vestir, ao modo de pensar de outrem. O direito a ser diferente e de poder expressar aquilo que realmente somos, sem ferir, nem julgar os demais, nos proporciona um grande bem estar. Entender que somos seres humanos e, portanto, falíveis e imperfeitos, nos ajuda a fortalecer algumas de nossas qualidades tais como humildade, disciplina e respeito.

- Atributos trabalhados: respeito

23/01/2019: Quarta-feira**Dia da Marmota**

A marmota é um roedor da família do esquilo. É muito rápida e ágil, assim como os nossos pensamentos... Poderemos imaginar nossa mente como a toca de uma marmota e nossos pensamentos como as nozes e ervas (que costumam comer) ali estocadas... Vamos aprender a guardar e a reter somente as imagens e pensamentos positivos e a descartar tudo aquilo que nos causa dor, sofrimento e sentimentos inferiores. O que não vai somar na construção de nosso mundo interior, nem contribuir com o nosso bem estar íntimo, deve ser retirado do foco de nossas ideias e pensamentos.

- Atributos trabalhados: resiliência

24/01/2019: Quinta-feira**Dia do Bicho Preguiça**

Hoje, antes de dormir, que tal escutar uma musica relaxante?

Sugestão: https://www.youtube.com/watch?v=9pGllimGf_I Está é do famoso Johannes Brahms.

- Atributos trabalhados: relaxamento

25/01/2019: Sexta-feira**Dia do Cavalo**

Você sabia que o cavalo (ou as atividades terapêuticas com eles - a equoterapia) pode ajudar muitas pessoas doentes a se sentirem melhores? Pois é. Aproveitando que o

assunto de hoje é saúde, você sabe quem é foi Hipócrates? Foi um grego muito sábio que viveu entre 460 e 370 antes de Cristo que exercia o papel de médico. É, por muitos, considerado o “Pai da Medicina” já que seus ensinamentos até hoje são usados nas escolas de medicina e nos hospitais de boa parte do mundo.

- Atributos trabalhados: saúde

26/01/2019: Sábado

Dia do Pônei

Assim como o cavalo, o pônei também pode ser usado na equoterapia para ajudar pessoas com dificuldades emocionais a ficarem mais saudáveis!

Agora vamos conhecer o juramento de Hipócrates! Ele é feito por todo estudante de Medicina, antes de receber o título de médico e nos ajuda a entender o que é a tão falada ÉTICA médica! Veja só:

“Prometo que, ao exercer a arte de curar, mostrar-me-ei sempre fiel aos preceitos da honestidade, da caridade e da Ciência. Penetrando no interior dos lares, meus olhos serão cegos, minha língua calará os segredos que me forem revelados, o que terei como preceito de honra. Nunca me servirei de minha profissão para corromper os costumes ou favorecer o crime. Se eu cumprir este juramento com fidelidade, goze para sempre a minha vida e a minha arte de boa reputação entre os homens, se o infringir ou dele me afastar, suceda-me o contrário”.

Ou seja, quando um médico atende alguém adulto, deve manter segredo sobre aquilo o que foi falado. Assim também deve ser em todas as profissões. Salvo o que nos foi dito não coloque em risco sua vida ou dos outros, devemos respeitar aquilo que as pessoas nos confessam.

- Atributos trabalhados: Ética e respeito.

27/01/2019: Domingo

Dia do Corsa

Apesar de ser um animal muito forte que pode viver tanto em deserto quanto em montanhas, o corsa é a mais delicada das criaturas. E podemos pensar nesta delicadeza, no nosso trato com a vida. Tenhamos cuidado com nossos livros, roupas, sapatos, acessórios e tudo aquilo que se encontra à disposição para nos auxiliar.

Gentileza para com todos os nossos semelhantes, nossa família e para com todas as criaturas. A gentileza nos permite trabalhar a calma, a compaixão, a tolerância e o amor ao próximo. Lembrem-se que “gentileza gera gentileza”.....

- Atributos trabalhados: Respeito

28/01/2019: Segunda-feira

Dia do Peixe

Imagine-se sentado sobre as águas no meio do oceano. De repente deixe-se afundar bem lentamente descendo até tocar na areia do fundo do mar. Sente-se confortavelmente e observe todo o silêncio à sua volta. Olhe para cima e veja a luz. Você está tranquilo, como se conseguisse perfeitamente respirar como um peixe. Inspire e expira soltando bolhas coloridas de ar em direção à tona, em direção à luz... Imagine cada bolha colorida mudando de formas à medida que vai subindo.. Acalme o seu coração e inspirando e expirando vá deixando as bolhas subirem, uma a uma, bem

lentamente para eclodirem na tona distribuindo bênçãos em formas de luzes. Agora, no seu tempo, pode abrir os olhos.

- Atributos trabalhados: relaxamento, visualização criativa

29/01/2019: Terça-feira

Dia do Caranguejo

Sente-se confortavelmente e feche os olhos. Visualize a água da chuva caindo lentamente sobre a areia e o mar. Depois imagine ela se tornando mais forte, mais forte... até se tornar uma enorme tempestade ! Agora imagine a tempestade indo embora e restando apenas algumas gotas de água que caem caprichosamente das árvores da beira mar deixando no ar um cheiro de terra e areias, úmidas. No seu tempo, abra os olhos. Qual dessas imagens mais o agradou? E Por que? Conte para os seus amigos.

- Atributos trabalhados: relaxamento, visualização criativa, resiliência

30/01/2019: Quarta-feira

Dia da Tatuíra

A Tatuíra vive nas tocas da areia que ela mesmo escava e defende-se dos seus predadores utilizando-se da sua carapaça protetora. Faça sua parte. Priorize a verdade sempre. Realize todas as suas ações com muita garra e determinação. Suas atitudes corretas e honestas serão como uma enorme carapaça a lhe proteger por toda a vida, em qualquer situação.

- Atributos trabalhados: ética

31/01/2019: Quinta-feira

Dia do Tangará mirim

Feche os olhos e imagine um dia lindo! Com céu azul e um sol muito belo iluminando tudo. Perceba como o sol ilumina e toca a tudo e a todos sem discriminação e com muita luz. Inspire profundamente e se imagine sendo um pequeno e colorido pássaro Tangará que pode, pelo pensamento, voar...E assim voe através das boas lembranças pelos lugares e momentos que lhe trouxeram alegrias e crescimento interior. Inspire fundo e abra os olhos devagarinho.

- Atributos trabalhados: relaxamento, visualização criativa

01/02/2019: Sexta-feira

Dia da Anta

A anta é o maior mamífero do Brasil e tem a perfeita noção de seu tamanho e sua força. Nós, às vezes, não temos a exata noção de nosso poder. Precisamos desenvolver o senso de quem realmente somos e do que podemos. Quando realizamos exercícios físicos passamos a conhecer melhor nossas capacidades e nossas limitações... O interessante é saber que, com disciplina e periodicidade, poderemos melhorar, e muito, nossos desempenhos físicos e mentais!

- Atributos trabalhados: auto-estima

02/02/2019: Sábado**Dia da Jaguatirica**

A jaguatirica é um felino (prima do puma, da onça, do tigre) que é muito eficiente. Nunca desperdiça nada. Assim, a reflexão de hoje é realizar todas as refeições de forma muito consciente. Evite desperdício. Só coloque no prato o que achar que vai consumir. Lembre-se que existem pessoas ainda em nosso planeta que passam necessidades, mas juntos, poderemos melhorar essa situação, não fazendo desperdícios de alimentos.

- Atributos trabalhados: sustentabilidade

03/02/2019: Domingo**Dia do Galinha**

Imagine um galo ciscando num grande terreiro... Observe os movimentos que ele faz. Ele faz escolhas. Ele somente pegará o que deva lhe servir de alimento. Analise criteriosamente tudo o que poderá alimentar o seu corpo e a sua alma. E faça a escolha certa para aquilo que lhe faça somente o bem. Na sua próxima refeição, pense em pelo menos dois alimentos saudáveis que possam ser acrescentados à sua alimentação (podem ser frutas, verduras, legumes ou sementes).

- Atributos trabalhados: saúde

04/02/2019: Segunda-feira**Dia do Pavão**

Para refletir: Casualmente, hoje é aniversário de três famosos jogadores de futebol: Neymar Júnior (Brasil), Carlito Tevez (Argentina) e Cristiano Ronaldo (Portugal). Que características positivas fazem desses jogadores bons atletas? Existe alguma dessas características que você possua? Existe alguma que você gostaria de desenvolver?

- Atributos trabalhados: sensibilidade ao contexto, auto-estima

05/02/2019: Terça-feira**Dia da Lesma**

Em silêncio, com calma, observe tudo a sua volta. Existe algum material ou objeto na cor verde perto de você? Anote ou desenhe em seu caderno. Depois, veja o que os demais encontraram.

- Atributos trabalhados: atenção

06/02/2019: Quarta-feira

Dia da Bruxa

Para os menores:

Bruxa (ou Ascalapha odorata): Você sabe que bichinho é esse? Que cores ele normalmente tem? Você sabia que antes de voar ela tem uma fase de larva? Desenhe a evolução da vida deste pequeno ser.

Para os maiores:

“Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades. Muda-se o ser, muda-se a confiança”;

As pessoas passam por mudanças... busque sempre novas e melhores qualidades.

O poeta português Luiz Vaz de Camões - Sonetos, 1590 escreveu versos sobre a mudança...

Para conversar em grupo: Quem foi Camões? O que ele quis dizer com isso? Essa frase foi escrita há muitos séculos. Ela continua atual? Por quê?

- Atributos trabalhados: resiliência

07/02/2019: Quinta-feira

Dia do Mosquito

Hoje é dia 7. Você sabe quais são as 7 cores do arco-íris?

E quais são as 7 notas musicais?

E os 7 dias da semana?

(Para os maiores: e os 7 dias da semana em outro idioma)?

- Atributos trabalhados: raciocínio, inteligência

08/02/2019: Sexta-feira

Dia da Hiena

Convide alguém da sua família (ou cuidador) para assistir a um bom filme de comédia este semana.

- Atributos trabalhados: vínculos

09/02/2019: Sábado

Dia da Pomba

Convide alguém da sua família ou algum de seus amigos para fazerem um jogo de cartas ou de xadrez, hoje.

- Atributos trabalhados: vínculos

10/02/2019: Domingo

Dia do Faisão

Amanhã, 11 de fevereiro é uma data tradicional da fundação do Japão, pelo imperador Jimmu. Você sabe qual como é a bandeira do Japão? Ela tem o Hinomaru, que em japonês significa “círculo vermelho”. Pesquise algumas das tradições japonesas e apresente ao menos 3 para os seus colegas de classe.

- **Atributos trabalhados: visão de mundo**

11/02/2019: Segunda-feira

Dia da Carpa

De olhos abertos, sentado em seu lugar, coloque as mãos sobre a sua barriga (abdômem) e preste atenção em sua respiração. Em silêncio, perceba como você está respirando. Observe isto durante 10 ciclos de respiração (10 inspirações e 10 expirações). Normalmente, só o fato de prestarmos mais atenção na respiração faz com que respiremos melhor.

- **Atributos trabalhados: relaxamento**

12/02/2019: Terça-feira

Dia do Urso Polar

A **noite polar** é a noite que dura até 24 horas, fenômeno que ocorre nas regiões polares, na zona delimitada pelos [círculos polares](#). O fenômeno oposto, quando o Sol permanece acima do horizonte por um longo tempo é chamado de *dia polar*, ou [Sol da meia-noite](#). (fonte Wikipedia)

Você consegue desenhar o globo terrestre e representar seus polos?

- **Atributos trabalhados: visão de mundo**

13/02/2019: Quarta-feira

Dia do Gavião

Em silêncio, com calma, observe à sua volta atentamente. Existe algum objeto de metal que seus olhos alcancem? Procure listar (ou desenhar) tudo o que conseguir perceber.

-

14/02/2019: Quinta-feira

Dia do Pato

Sente-se com o colega que está ao seu lado. Pergunte a ele qual sua música preferida. Você pode não gostar da escolha dele (e isto é respeitado) mas escute-o dizer sem criticá-lo. Conte a ela qual sua canção preferida (só não podem conter palavrões ou más palavras). Cante um trecho da música para ele e escute um trecho da música que ele escolheu apresentar..

- Atributos trabalhados: comunicação, relacionamento, respeito

15/02/2019: Sexta-feira

Dia do Orangotango

Convide um adulto de sua confiança para ir a alguma biblioteca pública contigo. Ler é um grande incentivo para a inteligência. Se não puder, por algum motivo, ler um livro, vale observar como funciona a biblioteca.

- Atributos trabalhados: sensibilidade ao contexto, vínculos.

16/02/2019: Sábado

Dia do Gato do mato

Plante num pequeno vaso uma planta que seja normalmente utilizada para fazer chá. Pode ser em uma horta ou mesmo em um vaso ou latinha, que você poderá cultivar e manter até cozinha da sua casa ou da escola. Acompanhe o desenvolvimento do vegetal até a possibilidade de utilização.

- Atributos trabalhados: sustentabilidade, vínculos.

17/02/2018 – domingo

Dia do Gerbilo

O Gerbilo é um roedor, mamífero. E como todo mamífero, gosta de ficar com sua prole. Convide hoje seu familiar ou cuidador para juntos assistirem a um filme de comédia, de preferência ou a um desenho animado bem engraçado!

- Atributos trabalhados: Convivência familiar

18/02/2019: Segunda-feira

Dia do Gafanhoto

O Gafanhoto, usando seus pés, move-se pulando. Seu pulo pode jogá-lo a uma distância 20 vezes maior que o seu tamanho. É com esse tema que queremos começar esta semana! O que você pode fazer na sua vida para que possa dar um grande salto? Desenhe ou escreva o que você quer fazer de novo e legal que possa ajudá-lo na sua educação? (Por exemplo : Estudar outro idioma, Fazer experiências de ciências, aulas de teatro, ler um livro por semana...).

- Atributo trabalhado: Resiliência.

19/02/2019: Terça Feira

Dia da Cutia

Este é um animal que enterra seus alimentos para poder consumi-los durante períodos de escassez. Desta forma, hoje é um bom dia de começar a poupar dinheiro. Seria interessante confeccionar seu próprio cofre, de maneira que você possa ir colocando uma moedinha ou uma cédula de dinheiro, sempre que sobrar algum trocado. Converse com sua família ou com seus cuidadores e veja se isto pode ser feito! Se você economizar 1 real por semana, no final do ano você possivelmente conseguirá comprar um livro, ou um jogo ou ainda um vestuário que necessite!

•Atributos trabalhados: Resiliência e persistência.

20/02/2019: Quarta-feira

Dia do Tico-Tico

Descubra quem foi Pablo Picasso e o que é o cubismo! Depois disso, será que você consegue desenhar a figura dele usando o cubismo?

•Atributo trabalhado: Criatividade.

21/02/2019: Quinta-feira

Dia da Mosca

Sugestão de hoje: escutar esta canção de Haydn chamada Serenade enquanto se fica em silêncio, de olhos fechados ,prestando a atenção na respiração...

<https://www.youtube.com/watch?v=XqbdqXGr1DQ> (Joseph Haydn,que viveu entre 1732 e 1809) foi um dos maiores compositores do período clássico! Juntamente com Mozart e Beethoven eram conhecidos como a “trindade vienense”, já que eram de Viena, capital da Áustria ,país da Europa! Um trio de gênios que influenciou a música de todo o mundo!)

•Atributo trabalhado: Relaxamento.

22/02/2019: Sexta-feira

Dia da Tartaruga

Desafio: Se você pudesse inventar um sabão sólido ou líquido para lavar louças,que além de ser eficiente para limpar louças conseguisse também limpar a água que está indo para o encanamento,como seria?

Reúna - se em grupos e tente ir fundo nesta resposta! Se precisar ,peça ajuda para o professor de ciências ou de Química,,ou ainda faça sua pesquisa na internet. Depois disso, combine com seu professor para fazer experiência! Se você conseguiu chegar a esta solução,compartilhe com os demais e com sua escola! Quem sabe este não pode ser uma grande invenção que beneficiará,

além de sua escola, muita gente! Daqui uma semana, você está convidado a trazer alternativas sobre o tema.

- Atributos trabalhados: Criatividade e Sustentabilidade.

23/02/2019:Sábado

Dia do Porquinho da Índia

Convide alguém da sua família (ou cuidador) para acompanharem o pôr do sol de hoje! Se estiver chovendo, o convite é para apreciarem a chuva juntos. (pode ser através de uma janela), nem que seja por 5 minutos!

- Atributos trabalhados: Atenção, relacionamento e vínculos.

24/02/2019: Domingo

Dia da Galinha

Convide um amigo ou familiar para comerem pipoca durante o dia de hoje! Ao contrário do que se possa pensar, a pipoca é um alimento rico em fibras e não precisa se agregar sal nem açúcar para ficar saborosa!

- Atributos trabalhados: Saúde e vínculos.

25/02/2019: Segunda-feira

Dia do Jacaré

Usando apenas a língua, procure contar quantos dentes você tem na boca. Quantos estão na arcada superior? Quantos estão na arcada inferior?

- Atributos trabalhados: atenção, percepção corporal

26/02/2019: Terça-feira

Dia do Lagarto

Onde o sol deve estar neste momento? Quais são os países do globo que ele deve estar iluminando neste agora? (Pense em pelo menos 3. Se desejar, o mapa mundi ou o globo terrestre poderá ser usado).

- Atributos trabalhados: sensibilidade ao contexto, visão de mundo

27/02/2019: Quarta-feira

Dia da Pantera

Pegue um lápis em sua mão. Observe-o atentamente por 30 segundos, com o máximo de atenção que conseguir. Agora, esconda-o. Procure desenhá-lo da forma mais parecida com o que você viu.

- Atributos trabalhados: atenção, memória de trabalho

28/02/2019: Quinta-feira**Dia do Ratão do Banhado**

Em pé, passe de colega por colega, olhando olhos-nos-olhos e diga bom dia para cada um! Enquanto faz isso, procure desejar com sinceridade que cada pessoa possa ter um dia bom.

- Atributos trabalhados: empatia

DIA DO GALO SILVESTRE - 29 DE FEVEREIRO

O Galo Silvestre é nativo da América do Norte e realiza é uma ave que realiza a “dança da espiral”. Muitas coisas em nossa Universo, desde o nosso código genético na molécula do DNA tem movimento espiralado... Imagine a nossa Galáxia – a Via Láctea , girando lentamente no espaço...Inspire e expire, profundamente, 3 vezes se vendo em meio à essa infinidade de estrelas....sentindo a paz, o equilíbrio, a incomensurável ordem... Compartilhe um profundo sentimento de gratidão. Sinta o ritmo do Universo e ...permaneça em paz .

01/03/2019: Sexta-feira**Dia da Baleia**

Na semana passada você e sua turma foram desafiados a encontrar alternativas para desenvolver um lava-louça que não somente lavasse a louça mas que também ajudasse a proteger as águas do nosso Planeta Terra. O que vocês descobriram? Alguém chegou a alguma conclusão legal? Se você curtiu esta atividade e acha que teve boas ideias, compartilhe conosco através do email contato@menteviva.org . Diga seu nome, professor, escola, cidade e o que vocês criaram. As melhores práticas devem ser compartilhadas com o mundo inteiro e ajudaremos você a fazer isto!

- Atributos trabalhados: sustentabilidade, comprometimento com o Planeta

02/03/2019: Sábado**Peixe-boi**

Procure fazer em casa alguma das práticas que você aprendeu durante esta semana para deixar a lavagem da sua louça mais ecológica. Convide um familiar ou cuidador para fazerem juntos esta experiência.

- Atributos trabalhados: sustentabilidade, vínculos

03/03/2019 - Domingo

Dia da Borboleta-asa-de-vidro

Essa incrível borboleta com asas transparentes permite proteção contra as hostilidades do meio onde está inserida. Às vezes, vivemos em um ambiente com muitas notícias tristes e pesadas, mas precisamos nos fortalecer com positividade e leveza! Procure meditar com músicas bem bonitas e que passem tranquilidade e equilíbrio. Busque ajuda com o seu professor ou um familiar.

- Atributos trabalhados: Resiliência, comunicação, engajamento, vínculos

04 de março: Segunda-feira

Dia da Joaninha

Feche os olhos... Imagine uma joaninha vermelha a sobrevoar por entre o arvoredado indo pousar, delicada (mente) sobre uma pequena flor do campo. Sinta a leve brisa a perpassar suave (mente), fazendo um leve balouçar na flor e nas asas do inseto. Respire fundo... em seguida, abra os olhos.

De que cor você imaginou a flor? De que tipo? Havia outras iguais em derredor? Se haviam, por que a joaninha foi pousar justa (mente) naquela flor? Qual a sensação que essas imagens lhe despertam?

Baseado na sua imaginação, invente uma breve história!

Atributos trabalhados: Visualização criativa e atenção.

05 de março: Terça-feira

Dia do Urso do sol

Você sabe como se chama o menor urso do mundo? Urso do sol. É um animal em extinção que vive no sudeste asiático. O Camboja é o país que tem a maior reserva destes animais e estão tentando protegê-lo para que possam sobreviver. Reunidos em dupla ou em trio, vamos fazer as seguintes reflexões: 1) Você sabe por que um animal fica ameaçado de extinção? 2) Há algum animal ameaçado em sua região? 3) O que se pode fazer para evitar que um animal fique ameaçado?

Observação 1: Importante você saber que neste dia, muitas crianças no Camboja estão fazendo este mesmo exercício que outras pessoas em outras partes do mundo!

Atributos trabalhados: Sensibilidade ao contexto, sustentabilidade e visão do mundo.

06 de março: Quarta-feira

Dia do Suricato

. Qual a primeira letra do nome de se professor? Pense em uma cidade, estado ou país que também comece com esta letra! Em silêncio e concentração, escreva e veja o que mais os colegas encontraram. Se você não sabe onde fica algum lugar, é uma boa oportunidade para ampliar seus conhecimentos!

Observação: Os suricatos são animais mamíferos considerados bons professores na tarefa de ensino para os demais membros da família. Com seus olhos grandes, causam a impressão de estarem sempre muito atentos.

Atributos trabalhados: Raciocínio e visão do mundo.

07 de março: Quinta-feira

Dia do Galo

Todos os galos são parecidos. Mas cada qual tem o seu estilo e força para realizar o seu canto. Acredite na sua força interior e na sua capacidade de realizar comunicação. Não se prenda a rótulos. Exerça sua natureza com muita, paciência, sabedoria e criatividade.

Atributo trabalhado: Autoestima.

08 de março: Sexta-feira

Dia do Cágado

Existe algum local que cuide de idosos na sua cidade? Algum lar de idosos, hospital, asilo, casa geriátrica... Muitos dos idosos, tem um sentimento de solidão. Que tal fazer uma visita para este lugar e cantar uma música bonita para eles ouvirem? Ou ainda, fazer uma exposição artística aonde eles possam participar?

Reúnam-se em um grande grupo e planejem com os colegas o que se pode fazer para organizar esta atividade para a próxima semana. Pense na instituição, no objetivo de vocês, em qual sentimento pretendem despertar nos velhinhos, o que mobilizaria este sentimento, que atividade artística e criativa vocês podem fazer? Todos podem contribuir com as ideias, enquanto alguém toma nota de todas as ideias. Depois, avalia-se o que é mais viável e o consenso da turma. Então, se faz um plano de ação que inclui as respostas de “quando, onde, como, com quem, pra quem, quanto, de que forma”

Observação: O cágado é um animal muito longo. É o nome correto para aqueles animais que frequentemente são chamados equivocadamente de “tartarugas”. Mas vale lembrar, que tartarugas só vivem em águas salgadas e o cágado vivem em águas doces.

Atributo trabalhado: Empatia.

09 de março: Sábado

Dia do Jaguar

Talvez, alguém de sua casa tenha problemas com o sono e ronque muito. Roncar pode ser normal, mas roncar muito, pode representar um problema, quando estiver associado com situação chamada “apneia do sono”. Este é o nome dado para quando falta o ar durante o ronco. Se isto acontecer, é importante que esta pessoa consulte o médico para poder ajudá-lo a encontrar o tratamento adequado. Enquanto isto, já convide esta pessoa para o exercício físico. Isto mesmo! O número de horas sentado por dia está correlacionado com o número de apneias a noite. Por outro lado, o exercício físico moderado pode reduzir em 7 apneias por hora, (comparando-se com uma pessoa sedentária, ou seja, que não está fazendo exercício).

Observação: assim como outros felinos, o jaguar tem hábitos noturnos e costuma ficar mais sonolento durante o dia.

Atributo trabalhado: Saúde.

10 de março: Domingo

Dia da Esponja de vidro

Crie um grupo de WhatsApp com no mínimo 3 pais ou cuidadores e envie pra eles as mensagens MENTE VIVA que receber!

Observação: A esponja de vidro é um animal que vive a mil metros de profundidade. Crescem umas sobre as outras e podem chegar a formar colunas de 25 metros (equivalente a um prédio de oito andares)! O mesmo acontece conosco. Sozinhos, podemos “parecer” pequenos, mas juntos, somos grandes e fortes!

Atributos trabalhados: Comunicação e vínculos.

11 de março: Segunda-feira

Dia do Besouro

Os besouros pertencem à ordem dos coleópteros e existem mais de 300.000 tipos diferentes destes animais no planeta. “Alguns desses insetos disseminam doenças, outros, participam da polinização das flores”. Reúna-se em dupla ou em trio e reflita sobre o tema: O que esta frase tem a ver com os seres humanos?

Atributo trabalhado: Sensibilidade ao contexto.

12 de março: Terça-feira

Dia do corvo

Em silêncio, observe o ambiente ao seu redor. Existe algum objeto que seus olhos alcancem e que possa ser utilizado também dentro de uma cozinha?

Desenhe ou liste em seu caderno e depois compartilhe com os demais.

Observação: Os corvos são animais atentos e com nível de inteligência alto, já chegando a ser comparados aos chimpanzés.

Atributos trabalhados: Atenção e raciocínio.

13 de março: Quarta-feira

Dia do Ocapí

O ocapi é um mamífero muito interessante oriundo do Congo (África). Suas pernas lembram as das zebras, enquanto sua cabeça se parece com a de uma girafa. Possivelmente, isto ocorreu há milhares de anos devido ao cruzamento de duas espécies.

Agora, falando dos seres humanos, você consegue identificar quais são os povos que constituíram ou que constituem a população da sua cidade ou do seu país?

Atributos trabalhados: Visão do mundo e respeito • Instagram:

14 de março: Quinta-feira

Dia do Furão

O furão acorda cedo cheio de disposição e alegria. Aprenda com esse nosso amigo do reino animal a ter muita disposição para um novo dia, procurando estabelecer, no mínimo 7 horas de sono durante a noite. Pense na alegria que é poder dispor de um corpo cheio de saúde e vitalidade. Faça as contas e veja se você está conseguindo cumprir a sua jornada de sono e de reposição das energias.

Atributo trabalhado: Saúde.

15 de março: Sexta-feira

Dia do Garnizé

Revise como foi a atividade programa na sexta-feira da semana passada. Hoje é o dia de fazer sua intenção social acontecer. Mãos à obra !

Atributos trabalhados: Empatia, criatividade e respeito.

16 de março: Sábado

Dia do Cateto

O cateto é um animal frugívoro, ou seja, que come frutas, verduras e legumes. Hoje você e sua turma de casa estão sendo desafiados a comerem pelo menos 5 porções de frutas ou verduras ao longo do dia, lembrando que uma porção equivale aproximadamente a palma da sua mão.

Preparados?

Programem do café da manhã até o jantar, que tipo de alimentos conseguem incluir neste sentido. Se desejarem, compartilhem conosco suas experiências do dia!

contato@menteviva.org

Atributo trabalhado: Saúde.

17 de março: Domingo

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.

18 de março: Segunda-feira

Dia do Peixe : Dwarf Gourami

Reúna-se em dupla. Qual (is) país (es) tem a cor laranja em sua bandeira nacional?

Observação: este peixe, usualmente é de cor laranja.

Atributos trabalhados: visão de mundo

19/03/2019: Terça-feira

Dia do Macaco Aranha

Coloque alguns objetos que estão sobre sua classe (como lápis, borracha, caderno) no chão. Com os pés descalços, procure pinçar estes objetos e trazer de volta para cima da mesa. 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 área cerebral grande destinada aos movimentos das mãos e dos pés? Assim, quando fazemos este exercício estamos fazendo também um exercício cerebral !

Atributos trabalhados: Atenção, mobilidade

20/03/2019: Quarta-feira

Dia da Lua

Hoje é o início do Equinócio de outono no hemisfério sul e de primavera no hemisfério norte. Do Latim, *aequus* (igual) + *nox* (noite) = noites iguais.

Em dupla, reflita sobre o tema: 1) O que é equinócio? 2) Qual hemisfério estamos? 3) Qual (is) outro (s) país(es) vocês conhecem que estão no hemisfério sul? 4) E no hemisfério norte?

Atributos trabalhados: visão de mundo, relacionamento com a natureza

21/03/2019: Quinta-feira

Dia da Nuvem

Hoje toda a turma é convidada para ir para o pátio ou qualquer outro lugar onde a natureza possa ser observada.

“ Deitado no chão, tome um tempo para observar o céu. Respire fundo. Observe como você está e como está todo o ambiente à sua volta. Em silêncio, você consegue observar as nuvens e ver seu formato? Faça isto sem pressa. Depois, veja o que outras pessoas do grupo encontraram”.

Observação: se o tempo não estiver bom, organize outro momento para fazer esta atividade.

Atributos trabalhados: relacionamento com a natureza, relaxamento, criatividade

22/03/2019: Sexta-feira

Dia do Bem-te-vi

https://www.youtube.com/watch?v=EF_pWIBTWw8

Em silêncio, feche os olhos e respire profundamente, enquanto escuta esta música de Gustav Mahler (1860-1911), conhecida como uma das mais lindas do mundo!

Atributos trabalhados: empatia, equilíbrio, emoção.

23/03/2019: Sábado

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

24 de março: Domingo

Dia do Axolote Rosa

Convide sua família para escutar ou dançar esta linda música:

<https://www.youtube.com/watch?v=rzeLynj1GYM> (La vie en rose, Edith Piaf, 1954)

Atributos trabalhados: Convivência familiar, visão de mundo, emoção.

25 de março: Segunda-feira

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, as crianças menores podem desenhar o Quero - quero, num lugar bem bonito e as crianças maiores fazer um poema sobre a ave e o desejo de voar.

- Atributo: transformar sonhos em realidade através da ação. Instagram:

26 de março: Terça-feira

Dia do Marsupial ou Quokka

Da família dos cangurus, o simpático marsupial dá mama aos seus filhotes dentro de uma bolsa. É conhecido como um dos animais mais felizes do mundo, por seu carisma e energia contagiante. Quando se olha pra ele, temos a impressão de estar sempre sorrindo e é difícil não sorrir também! Quando sorrimos para o mundo, o mundo nos sorri de volta. Sua tarefa de hoje será observar isso: Antes de alguém sorrir para você, sorria primeiro.

- Atributos trabalhos: abertura, simpatia, empatia, conexo
- Instagram:

27 de março: Quarta-feira

Dia do Albatroz

O albatroz é um pássaro muito especial. Tem pouso e decolagem que costumam ser meio desastrosos e desengonçadas, por assim dizer! Mas isto não os desmerecem em nada. Justamente pelo fato de ter asas tão grandes, que dificulta para começar e finalizar o pouso, é a maior ave voadora e suas imensas asas podem leva-los a ter os voos mais bonitos e elegantes da natureza!

<https://www.youtube.com/watch?v=wA6pv0HhI0I>

Muitas coisas são assim em nossas vidas! Temos habilidades para algumas coisas e nos atrapalhamos com outras.

Reúna-se em trio e compartilhe com o este grupo alguma coisa que você considere que faça bem e outra que faça mal

.

- Atributos trabalhados: superação das limitações, resiliência, empatia, autoestima

28 de março: Quinta-feira

Dia do Gavião Tesoura

Muitos animais recebem os nomes por se parecerem com coisas ou objetos conhecidos.

Ao que você acha que se parece os seguintes animais? Ou por que esses pássaros têm esses nomes?

Bem-te-vi

Coruja buraqueira

Coruja orelhuda

Gavião Tesoura

Pára-e-bate

Pica-pau

Quero-quero

Soldadinho

Massariquinho

- Atributos trabalhados: observação, associação, atenção

29 de março: Sexta-feira

Dia do Quebra-nozes

O quebra nozes é um pássaro que vive em Floresta de Pinos e durante o verão guardam algumas nozes enterradas. Durante o inverno chegam a cavar um metro na neve para ir buscar as nozes que guardaram. Algumas as esquecem e as nozes esquecidas, podem virar novas árvores nas florestas, onde outros vão se beneficiar. Na natureza nada se perde!

Este animal nos dá uma lição de economia. Podemos aprender que se soubermos guardar, sempre teremos e poderemos florescer.

Escreva 7 bilhetinhos com seu nome e espalhe-os por toda a sala de aula. Depois, cada um deve ir em busca dos bilhetes, e com a ajuda dos colegas, devem juntar os 7 bilhetes novamente.

Se os bilhetes fossem nozes, teria nascido alguma nova árvore por aí? Você deixaria uma boa lembrança quando alguém lesse seu nome?

- Atributos trabalhados: economia, abundância, visão de longo prazo

30 de março: Sábado

Dia da Mabuya

A sugestão de hoje é que você convide seu familiar ou cuidador para brincar com você, com coisas que aparecem pelo caminho! É isso mesmo! Não importa se você é criança, adolescente ou adulto, não tem idade para brincar com o que vemos pela frente! Entre no site do TEMPO JUNTO e descubra como isso pode ser feito:

<https://www.tempojunto.com/2018/10/03/como-brincar-usando-o-que-voce-encontra-pelo-caminho/>

Observação: As mabuyas são uma espécie de lagartixas que pulam que nem doidas!

- Atributos trabalhados: Convivência familiar, criatividade

31 de março: Domingo

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 seu professor e peça ajuda! Ele poderá auxiliar você a entender o que está se passando e te encaminhar, pedindo a ajuda necessária, se for o caso. Saiba que às vezes, quando nos

desrespeitam como seres humanos, precisamos ser valentes como tubarões para podermos nos defender com dignidade.

- Atributos trabalhados: Saúde, prevenção da violência contra a criança e ao adolescente.

01 de Abril : Segunda-feira

Dia do Sapo Cururu

Hoje é dia primeiro de abril. Essa data é muito associada a mentiras, brincadeiras ou pegadinhas. Você sabe qual a história desse dia em nosso país? Este dia começou a ser difundido no estado de Minas gerais onde circulava um jornal chamado A Mentira, que foi lançado no dia 1 de abril do ano de 1828, onde diziam (enganosamente) que Dom Pedro teria morrido. No outro dia, a mentira foi desmentida.

Brincar é legal, mas mentir é algo muito perigoso e ruim.

- Atributos trabalhados: Ética, conhecimento

02 de Abril: Terça-feira

Dia da Calopsita

A calopsita é um pássaro que parece gostar de se olhar no espelho.

Com seus colegas de escola, em grupos de 3 ou 4 alunos, pegue um pequeno espelho e cada um do grupo, individualmente, deverá se refletir no espelho e falar 3 características positivas de sua própria imagem (podem ser características físicas ou emocionais).

- Atributos trabalhados: Empatia, autoestima e auto-compassão.

03 de Abril: Quarta-feira

Dia da Irara

Alguns filósofos entendem que a riqueza é fruto da inteligência dos homens. O que você gostaria de fazer com sua inteligência que o torne uma pessoa mais próspera e influencie positivamente a vida de outras pessoas ? Imagine-se empreendendo, montando um negócio que traga dinheiro e desenvolvimento para você e para os demais. O que seria? Onde você faria? O que gostaria de produzir ou vender? Você conseguiria gerar outros empregos? Reflita por alguns minutos e escreva ou desenhe em seu caderno.

Observação: A Irara adora comer frutas e uma das suas preferidas é o mamão. Para conseguir o que deseja, lança mão de uma incrível habilidade para escalar, até que consegue colher os frutos almejados.

Atributos trabalhados: Criatividade, empreendedorismo.

04 de Abril: Quinta-feira

Dia do Rato-toupeira-pelado

O rato-toupeira-pelado vive de forma parecida à formiga. Conhecido por viver a maior parte da vida debaixo do solo, raramente é visto na superfície.

Durante 10 ou 15 minutos, deitado no chão, confortavelmente, procure dormir. Faça silêncio absoluto e esvazie sua mente dos pensamentos por alguns instantes. Entregue-se com confiança ao meio em que está... com as pessoas à sua volta, que também estão fazendo o mesmo. Aprofunde-se no relaxamento. Se não conseguir, apenas concentre-se na respiração e nas batidas do seu coração. O professor sinaliza quando o tempo terminar.

- Atributos trabalhados: Relaxamento, confiança.

05 de Abril: Sexta-feira

Dia do Diabo Marinho

Este peixe ,tem este nome pois o contato dele com os seres humanos pode ser fatal. Da mesma forma, acontece quando usamos drogas ou álcool.

Assista esse vídeo e converse com seu professor e seu grupo sobre o assunto. Se sentir vontade, converse com seu professor a respeito, separadamente, e diga a ele caso precise de ajuda, para que possa ajudá-lo e pedir o apoio que você necessita.

<https://www.youtube.com/watch?v=TQ2Eit-6lWM>

- Atributos trabalhados: Prevenção do uso de drogas, saúde, relacionamento familiar.

06 de Abril: Sábado

Dia da Équidna

Peça para seus pais ou cuidadores assistirem a este vídeo. Depois, conversem com eles sobre este assunto.

<https://www.youtube.com/watch?v=M0FRcV3nnQ0>

<https://www.youtube.com/watch?v=D2VjsKg3-2M>

A équidna tem um sentido da visão muito apurado. Quando percebe perigo, ela enrola-se em si mesma para proteger sua barriga (sua parte frágil) com sua parte espinhosa (parte forte). Também consegue cavar um buraco com muito rapidez, conseguindo enterrar-se totalmente. Muitas vezes, na vida, precisamos nos proteger do que não é bom.

- Atributos trabalhados: Prevenção do uso de álcool, saúde, relacionamento familiar.

07 de Abril: Domingo

Dia do Peixe-gato

Um dos subtipos deste peixe tem o habito de nadar invertidamente. Assim como faz esse animal, a proposta hoje é que façam a brincadeira do inverso. Quem é destro (quem usa prioritariamente a mão direita para escrever, escovar os dentes, usar o garfo para se alimentar entre outros), tentará só fazer essas tarefas com a mão

esquerda. Quem é canhoto (aquele que costuma usar mais a mão esquerda), usará mais a mão direita. Durante 20 minutos, na hora da refeição, tentem fazer essa brincadeira em família.

Vamos ver quem consegue?

- Atributos trabalhados: coordenação motora, convívio familiar .

08 de Abril : Segunda-feira

Dia da Cacatua

A cacatua é um animal muito atento e inteligente!

Pegue seu lápis e olhe para ele por alguns segundos. Agora, feche os olhos e traga para a mente, a imagem do lápis que você acabou de olhar. Procure lembrar, em detalhes, do que você viu. Pense qual era a cor do lápis, se ele tinha algum detalhe, se era grande ou pequeno, se precisa ser apontado ou estava bem... Fique com essa mensagem em sua mente por alguns segundos. Agora, abra os olhos e confira se sua memória está boa!

- Atributos trabalhados: Atenção, memória.

09 de Abril: Terça-feira

Dia do Peixe-gelo antártico

Este peixe é muito resiliente. Pode ficar em temperaturas mais baixas pois possui uma proteína anti-congelante no seu sangue que o faz sobreviver! E você, tem resiliência ?

Existe algo que você gostaria de melhorar para ir melhor na escola? Pense sobre alguma matéria que você acha que poderia estar melhor ou que você está precisando colocar um pouco mais de atenção no estudo para ter o resultado que deseja. Pode ser, por exemplo, aprender a fazer cálculos, fazer mais redações, ler todos os dias o que anotou no caderno quando chegar em casa, estudar mais ciências, fazer sempre o tema de casa.... Enfim, aquilo que você precisa e pode melhorar. Pensou? Agora escreva em seu caderno um comprometimento para esta semana! Tenha persistência que você verá que será recompensado!

- Atributos trabalhados: Resiliência, superação.

10 de Abril: Quarta-feira

Dia do Cyanogaster noctivaga

Este é um bonito peixe, que tem barriga azulada e o restante do corpo quase transparente.

De olhos fechados e corpo relaxado, visualize como seria se seu corpo fosse quase transparente. Perceba o pulsar de cada célula do seu organismo. Note a energia que circula dentro de você. Isto se chama força e saúde! Você tem muita força! Use-a sempre a seu favor e a favor de toda a natureza.

Vagarosamente, abra os olhos.

Atributos trabalhados: concentração, atenção e auto-domínio.

11 de Abril: Quinta-feira***Dia do Maracajá***

De olhos fechados, respirando profundamente, imagine-se dando um grande abraço em uma árvore robusta e frondosa! (tempo) Permita-se fazer isto com todo o seu coração. (tempo) Não se critique, não se questione, mas envie carinho para esta planta que lhe dá o oxigênio e lhe permite viver. Sua existência só é possível por causa da existência das árvores e florestas. Abrace-a fortemente como se fosse uma pessoa que você gosta muito (tempo)!

Observação: O maracajá é um felino muito bonito que consegue subir em árvores pois se agarra nelas com grande destreza.

- Atributos trabalhados: Respeito à natureza, relaxamento.

12 de Abril: Sexta-feira***Dia da Borboleta***

Como está a sua alimentação em casa e na escola? Você tem conseguido se alimentar corretamente? E tem bebido bastante água e comido mais frutas e verduras nas refeições? Tem desligado o celular e a televisão? Tem mastigado suficientemente?

Observação: Apesar do nome, a borboleta-marinha é um molusco que abraça sua comida através de uma rede feita com muco, que ela produz e que pode chegar a 5x o seu próprio tamanho.

- Atributos trabalhados: saúde e bem estar.

13 de Abril: Sábado***Dia do Peixe-lapa***

Diga para o seu filho (ou para a criança ou adolescente que você cuida) qual característica você mais admira nela e por quê.

Observação: O peixe-lapa (especialmente o pai) é um animal que protege e cuida muito bem de sua prole.

- Atributos trabalhados: autoestima, respeito e afeto.

14 de Abril: Domingo***Dia do Bigodinho Mineiro***

Que tal reunir sua família e apenas observar as nuvens do céu? Que imagens vocês conseguem enxergar? Será que as nuvens mudam de formas e vocês conseguem ver outras figuras?

Observação: Este pássaro é um dos animais que também apreciam a beleza das nuvens e tem um canto muito precioso!

- Atributos trabalhados: tempo juntos, atenção, sensibilidade ao contexto.

15 de Abril : Segunda-feira

Dia do Búfalo

O Búfalo é um animal forte e robusto. Procure se alimentar bem e beber água de forma a deixar seu corpo sempre bem hidratado. O Búfalo é um animal terrestre, porém aprecia bastante ficar em áreas alagadas, lagos e lagoas.

- Atributos trabalhados: Saúde, nutrição, alimentação adequada.

16 de Abril: Terça-feira

Dia do Esquilo

Você já abriu uma casca de nozes e observou seu formato?

Se possível, faça isto agora. Em silêncio, observe.

Com o que se parece?

Você já viu que é muito semelhante ao nosso cérebro? Tem até duas metades, como nossos dois hemisférios, direito e esquerdo!

- Atributos trabalhados: atenção,

17 de Abril: Quarta-feira

Dia do João de Barro

Se você ainda não tem o hábito de arrumar sua casa, comece hoje mesmo!

Veja primeiro, o que você pode fazer para que sua sala de aula fique mais bonita (por exemplo, varrer, passar pano, lavar vidros, recolher lixo entre outros). Converse com a sua professora e veja o que pode ser feito. Além disso, amanhã depois que acordar, arrume sua cama. Essa tarefa, precisa ser feita pelo menos durante essa semana, combinado?

Importante: adultos com maiores habilidades nos seus trabalhos foram crianças mais participativas dentro das atividades de rotina de suas casas.

- Atributos trabalhados: Bem estar e saúde.

18de Abril: Quinta-feira

Dia do Cisne

Reúnam-se em duplas. Cada um olha nos olhos do colega e diz, um de cada vez: “Desejo que você tenha um dia com alegria e que isso possa fazer bem a você, a mim e a todos nós”. Depois, o colega que falou escuta e recebe a mesma frase do companheiro.

Observação: o cisne é um animal considerado fiel ao seu companheiro e grupo.

- Atributos trabalhados: empatia, respeito, amizade.

19 de Abril: Sexta-feira

Dia do Hipopótamo

Captar água da chuva, para reaproveitamento, é uma das formas de cuidar do nosso planeta Terra. Os hipopótamos gostam bastante de água e de rios, lagos e represas. Fique atento à próxima chuva. Quando estiver chovendo, coloque um balde para coletar a água que está caindo. Use baldes, bacias. O importante é ter um recipiente para poder reservar esta água. Depois, você poderá utilizar essa água para regar plantas ou hortas e até lavar pátios.

- Atributos trabalhados: comprometimento com o Planeta Terra.

20 de Abril: Sábado

Dia da Formiga Lava-pé

Converse com seus familiares ou cuidadores sobre o seguinte assunto: “Nutriente é mais importante que calorias”. Isso quer dizer, que para se ter uma boa saúde comer uma banana + uma maçã + uma laranja, vale mais do que comer um brigadeiro. As três frutas juntas teriam o mesmo valor calórico que o único brigadeiro, mais muito mais fibras e nutrientes do que o docinho. Ou seja, para ter saúde, não é importante contar calorias simplesmente, mas colocar bons nutrientes, com vitaminas e sais minerais dentro do organismo.

- Atributos trabalhados: saúde

21 de Abril: Domingo

Dia da Abelha

Que tal você convidar hoje um familiar seu para colher alguma fruta ou frutos da natureza? Por exemplo, laranja, limão, pinhão, alface, funcho... Enfim, qualquer coisa que venha da terra e que vocês possam consumir juntos.

- Atributos trabalhados: família e alimentação saudável.

22 de Abril : Segunda-feira

Dia da Tesourinha

Mantenha-se de olhos fechados e com atenção na sua respiração. Mentalmente, repita bem devagar a frase: “Que eu tenha calma e atenção”... O ideal é inspirar (puxar o ar pelo nariz) e então expirar (soltar o ar, também pelo nariz) enquanto que se pensa na frase. Sinta esta frase fazendo efeito em você. E repita mentalmente. ” Que eu tenha calma e atenção” (tempo)... com calma e atenção... mais uma vez.. (tempo). Novamente (tempo)... e a última vez (tempo). No seu tempo, pode abrir os olhos e perceber a sala de aula.

OBS : Para crianças menores, é possível que as frases sejam faladas em voz alta. Se for o caso, conduzir para que todos digam juntos.

- Atributos trabalhados: Saúde, relaxamento e atenção.

23 de Abril: Terça-feira

Dia da Salamandra

Existe algo que você gostaria de melhorar em você mesmo? Agora feche os olhos e imagine como você gostaria de ser. Se imagine da maneira que quer ser. Fique assim imaginando detalhes, por alguns minutos, vá respirando, e se percebendo desta maneira. Abra os olhos e veja como se sente bem. Agora comprometa-se todas as noites antes de dormir se imaginar melhor como pessoa e com o tempo você se sentirá cada vez melhor e mais pleno.

Observação: As salamandras são atentas e ágeis para mudarem de direção, quando percebem que é necessário haver mudanças.

- Atributos trabalhados: compreensão, flexibilidade, auto estima.

24 de Abril: Quarta-feira

Dia do Besouro-rinoceronte

De olhos fechados e corpo relaxado, perceba o pulsar do seu coração e o sangue circulando pelo seu organismo. (tempo) Note a energia que circula dentro de você. (tempo) Isto se chama força e saúde! Você tem muita força! Use-a sempre a seu favor e a favor de toda a natureza.

Observação: O besouro-rinoceronte é capaz de levantar 850x o seu próprio peso e, por isso, é

considerado um dos animais mais fortes do mundo! Se fossemos trazer essa mesma proporção para os seres humanos, seria o mesmo que uma pessoa levantar sozinho o equivalente a 15 elefantes!

- Atributos trabalhados: Autoestima, relaxamento, força, matemática

25 de Abril: Quinta-feira

Dia do Cupim

De olhos fechados, em silêncio, respirando profundamente, imagine-se dando um grande abraço em uma árvore robusta e frondosa! (tempo) Imagine a seiva circulando dentro dela e todo o desenvolvimento que ela teve até chegar aqui. Permita-se fazer isto com todo o seu coração. (tempo) Não se critique, não se questione, mas envie carinho para esta planta que lhe dá o oxigênio e lhe permite viver. Sua existência só é possível por causa da existência das árvores e florestas. Abrace-a fortemente como se fosse uma pessoa que você gosta muito (tempo)! Depois, abra os olhos.

Observação 1: Se for possível, essa experiência pode ser feita ao ar livre, com árvores de verdade!

Observação 2: Assim como os cupins precisam das árvores para sua existência, para os seres humanos elas também são vitais.

- Atributos trabalhados: Relaxamento, compaixão, respeito ao meio ambiente.

26 de Abril: Sexta-feira

Dia da Marta

Faça dupla com algum colega seu, mas é preciso ser alguém que você, de preferência, não esteja muito acostumado a fazer dupla...

Leve seu caderno e lápis. Agora façam-se as seguintes perguntas: A) Qual sua cor preferida? B) Qual sua religião? C) Qual seu animal preferido? D) Qual sua música preferida? E) Qual seu time de futebol preferido? F) Qual seu personagem de filme favorito? Tome nota de cada um deles (tempo). A dupla toma nota do que o seu colega falou, de modo que haja a resposta dos dois. Após, pergunte por que ele escolheu essa resposta e tome nota ao lado (ou simplesmente escute-o). Agora, comparem as duas listas, com as respostas de cada um. Existe algo em comum? Existe algo diferente? Houveram respostas cujo motivo não soube ser explicado ou que a resposta era simplesmente “porque sim”? Já imaginou se todas as respostas da turma inteira fossem as mesmas, que sem graça? Saiba que todos temos coisas diferentes assim como preferências diferentes e isto é uma grande riqueza! Neste jogo, não existem preferências certas ou erradas, melhores ou piores, mas simplesmente diferenças naturais de cada ser humano. Ah! E se houveram respostas do tipo “porque sim” é porque talvez foi algo que nos foi ensinado que tomaríamos como escolhas, de acordo com nossas famílias ou lugares aonde fomos criados, por algum motivo, entendendo ser o melhor e também está tudo bem. (Pode ser o caso de religião, time de futebol, partido político etc). Quem sabe conviver com as diferenças, sabe viver em harmonia e crescimento, sabe viver melhor!

Observação: A marta (ou vison) são animais extremamente curiosos e de grande beleza. Mesmo que saiam dos seus ninhos, sempre voltam para cuidar dos filhotes.

27 de Abril: Sábado

Dia do Rouxinol

Quando você se comunica com os demais, tem utilizado as palavras “por favor”, “por gentileza”, “obrigada”, “de nada”, “bom dia”, “boa tarde”, “boa noite”, “com licença”...? Você sabia que quem usa essas palavras regularmente, no seu dia-dia, tem portas abertas para uma melhor comunicação? Em casa e na escola, podemos ter uma convivência muito mais harmônica. Para adultos, em seus trabalhos, já se sabe que o simples fato de usar essas palavras proporcionam uma possibilidade de emprego melhor? Então, verifique sua comunicação. Pense e reflita em como fala, escreve (mesmo no celular). Quem fala e escreve melhor, se relaciona com mais gentileza e prospera mais na vida. Faça um exercício familiar para um ajudar o outro! Escreva as palavras da gentileza e da boa educação (“abridor-de-portas”) na geladeira e procure utilizá-las ao máximo! Isso ajudará muito o crescimento de toda a família.

Observação: O rouxinol é um pássaro com um dos cantos mais bonitos do mundo. Todos gostam de ouvi-lo, seja suave como um rouxinol, seja doce no seu tratar com os demais!

- Atributos trabalhados: comunicação, convívio familiar, superação.

28 de Abril: Domingo

Dia da Pirambóia

Desafio: Use menos plástico. Seu comprometimento no dia de hoje é usar menos coisas com plástico, se possível. Converse com seus pais, irmãos, cuidadores, ou com quem fizer as compras da sua casa. Comente com eles que quanto menos coisas com plásticos forem compradas, melhor para o mundo inteiro! Se vocês conseguirem trocar algum item da lista de supermercado de plástico por papel, já será um grande ganho! Anote e comente com sua professora na segunda-feira.

Observação 1: A pirambóia é um peixe pulmonado ósseo encontrado na Amazônia, em lugares pantanosos que secam nos períodos das baixas dos rios. E nesse período, abandonam a respiração branquial, se enterram na lama e respiram através da bexiga natatória, funcionando como pulmão.

Observação 2: O plástico mal descartado e processado tem um grande impacto negativo na saúde das águas do nosso planeta, prejudicando os animais que lá moram.

Observação 3: Assim como a pirambóia, somos também capazes de nos adaptar ao novo. Somos resilientes. Basta termos ciência da importância de mudar determinados hábitos para conseguirmos a transformação que desejamos para nossa vida e nosso planeta!

- Atributos trabalhados: responsabilidade social, saúde, resiliência.

29 de Abril : Segunda-feira

Dia do Hanuman langur

A atividade de hoje vai requerer revistas velhas, tesoura, cola e uma folha A4 ou uma folha grande de papel pardo (se fizer em grupo).

Tem cara de quê? A brincadeira de hoje é procurar nas revistas caras compatíveis com as seguintes situações:

- Felicidade
- Tristeza
- Surpresa
- Tranquilidade
- Raiva

Observação: Muitos dos macacos, como os Hanuman langur, conseguem reconhecer as expressões dos demais membros do seu grupo.

- **Atributos trabalhados: reconhecimento de emoções, sensibilidade ao contexto, empatia.**

30 de Abril: Terça-feira

Dia do Cervo Almiscarado

Na semana passada, refletimos sobre coisas que você gostaria de melhorar em você mesmo para ir melhor na escola. Está lembrado disso? Você tomou nota em seu caderno sobre algumas coisas que pretendia melhorar. Busque em seu caderno, em silêncio, e leia em voz baixa. (Alternativamente, as crianças menores podem ter desenhado sobre isto. Da mesma forma, convide-as a observar seus desenhos).

Agora que você viu o que havia se comprometido em fazer, verifique se você conseguiu cumprir o que havia combinado consigo mesmo. Se você não conseguiu, procure refletir o motivo. Nada está perdido. O que você fez para atingir o que gostaria? Será que poderia tentar de uma forma diferente? Provavelmente, mudando a forma de fazer, mudará também o resultado. Se você conseguiu, parabéns! Que tal programar uma nova meta? Se não, redesenhe o que deseja e compartilhe com sua professora para que ela possa ajudá-lo a chegar lá! O importante é fazer de novo, com empenho e confiança!

Observação: O Almíscar ou o cervo almiscarado, tolera temperaturas difíceis e grandes altitudes. É, portanto, um animal bastante rústico e que produz um cheiro muito peculiar e muito apreciado.

- **Atributos trabalhados: resistência, persistência, resiliência, tolerância à frustração**

01 de Maio: Quarta-feira

Dia da Vespa

Hoje é feriado. Dia Mundial do Trabalhador. Assim, hoje não haverá aulas, mas você pode fazer um trabalho em casa. Existe algo que você conseguiria construir com sucata em seu lar? Um brinquedo ou um objeto que possa ser útil para sua casa... Use sua criatividade e depois,

durante a semana, compartilhe sua ideia com seu professor.

Observação: A vespa constrói seu ninho habilidosamente com vegetais, cascas e outros materiais da natureza e internamente os recobre com favo de mel.

- **Atributos trabalhados: criatividade, sustentabilidade**

02 de Maio: Quinta-feira

Dia do Antílope (Cudo real)

O Cudo real é um antílope, considerado majestoso para muitas culturas.

Para alguém ser considerado um rei, é preciso ter muitas características positivas. De todas essas abaixo, quais delas você escolheria? Escreva em seu caderno e aguarde os demais terminarem, para depois conversarem a respeito.

A) força física

B) posses ou dinheiro

- C)gentileza
- D)saber enganar os outros
- E)tratar os outros com respeito às diferenças
- F)seguir regras que sejam boas para todos
- G)ser honesto
- H)falar mais alto que os outros
- I)pedir ajuda, se necessário
- J)fama

Para se ter sucesso e felicidade depende de quem se é por dentro, não o que se tem ou de como se aparenta. Valores são as maiores riquezas que temos na vida. As verdadeiras riquezas são aquelas que nunca podem ser roubadas.

(Respostas: C,E,F,G,I)

- Atributos trabalhados: ética, respeito, fraternidade.

03 de maio: Sexta-feira

Dia do Dromedário

Grandes estudiosos estão pensando sobre o assunto, mas você pode ter a solução para ele. O desafio de hoje é pensar em uma pergunta que é muito importante para o mundo inteiro: “Como seria possível conseguir alimento suficiente para todas as pessoas do Planeta Terra”?

Primeiro, reflita em silêncio.... Depois, anote em seu caderno o que pensou. (Para os mais novos, pode-se desenhar).

Se o professor desejar, poderá compartilhar as respostas mais instigantes enviando para contato@menteviva.org

Observação: O dromedário é um animal que consegue sobreviver a períodos de escassez de alimento e água.

- Atributos trabalhados: Responsabilidade social, criatividade, altruísmo .

04 de Maio: Sábado

Dia do Pulgão

Pare alguns minutos do seu dia. Respire fundo. Pense no aprendizado que você teve no dia de hoje ou ainda nessa semana. Continue colocando a atenção na sua respiração e neste fato. (Pode ter a ver com você mesmo, ou ainda com outras pessoas, ou com o meio ambiente). Pense um pouco sobre isto. Se você se animar, escreva em uma única frase, qual foi o aprendizado da semana em seu caderno. Depois compartilhe com sua professora.

Observação: O pulgão é um inseto afídeo que pode migrar centenas de quilômetros. Além de caminharem bastante, eles podem ser levados pelo vento sendo deslocados, inclusive de um país a outro. Assim, usufruem de plantas e seivas diferentes, importantes para sua sobrevivência. Quando aprendemos um novo conhecimento, temos também, capacidade de migrarmos para lugares mais distantes que podem ser muito benéficos para nosso crescimento.

- Atributos trabalhados: Reflexão

05 de Maio: Domingo

Dia da Vaquinha-da-batatinha

Você gosta de comer batatinhas fritas? É gostoso, mas quando o alimento é frito, passa a não ser bom para a nossa saúde. Mas não fique triste! Uma ótima alternativa é colocar as batatinhas para assarem no forno com bem pouquinho de azeite de oliva ou manteiga e uma

pitadinha de sal. Elas ficam deliciosas! Que tal comentar em casa e pedir para algum adulto ajudar você a fazer neste final de semana?

Mais receitas saudáveis em: www.menteviva.org

Observação: A vaquinha-da-batatinha é um inseto que tem predileção por lavouras de batata e age em grupo. Uma ecologia adequada com seus naturais predadores, como aranhas, joaninhas e libélulas, podem fazer o controle biológico correto e aumentar o equilíbrio do ambiente.

- Atributos trabalhados: Saúde

06/05/2019: Segunda-feira

Dia da Viuvinha

De olhos abertos, com postura relaxada, mas sem se mexer, sem olhar para os lados, perceba como está o ambiente. Perceba tudo atentamente. Veja as cores diferentes e o brilho que está dentro do seu campo de visão. Procure ter olhar mais ampliado e detalhista do que normalmente o tem. Respire fundo e lentamente, fique em silêncio absoluto e coloque a atenção no sentido da visão. Com calma e de maneira curiosa e aberta como uma pessoa que está enxergando pela primeira vez!

Observação: Os pássaros têm uma atenção muito grande com a visão, pois precisam saber bem para aonde vão voar antes de levantarem o voo.

- Atributos trabalhados: Atenção, memória de trabalho, sensibilidade ao contexto, criatividade

07/05/2019: Terça-feira

Dia do Urial

A leitura é muito importante para deixar as pessoas mais inteligentes e com uma melhor memória. A sugestão dessa semana é que você escolha um livro de um assunto que goste, para ler e aproveitar! Depois que tiver decidido o livro, anote em seu caderno o nome do livro.

Observação: o urial é um carneiro selvagem extremamente persistente e resistente capaz de subir grandes montanhas rochosas.

- Atributos trabalhados: inteligência, persistência, tolerância à frustração

08/05/2019: Quarta-feira

Dia do Peixe Pedra

Mantenha-se de olhos fechados e com atenção na sua respiração. Mentalmente, repita bem vagarosamente a frase "Que eu tenha confiança e coragem"... O ideal é inspirar (puxar o ar, pelo nariz) e então expirar (soltar o ar, também pelo nariz) enquanto que se pensa na frase. Sinta esta frase fazendo efeito em você. E repita mentalmente. "Que eu tenha confiança e coragem" (tempo)... com calma e atenção... mais uma vez.. (tempo). Novamente (tempo)... e a última vez (tempo). Depois, pode abrir os olhos e perceber a sala de aula. (Para crianças menores, é possível que as frases sejam faladas em voz alta. Se for o caso, conduzir para que todos digam juntos).

- Atributos trabalhados: confiança, auto-estima

09/05/2019: Quinta-feira

Dia da Galinha de Angola

Sentado com postura confortável, costas eretas e relaxadas, pernas descruzadas, vamos iniciar essa atividade. De olhos fechados, você imagina uma grande árvore cheias de maçãs, uma macieira. (tempo) Você se aproxima dela, e para sua surpresa, a própria árvore coloca na sua mão uma bonita e saudável maçã! Você pega a maçã percebendo muito bem seu cheiro, formato, cor, textura, peso, gosto...

Observação: Além do milho, as galinhas de Angola comem outros grãos, vegetais e frutas. Em Angola, na África, há também produção de maçãs, ainda que pequena, mas com perspectivas de aumento. Maçã é uma fruta que faz muito bem à saúde!

- Atributos trabalhados: Gratidão, visualização criativa, saúde, visão de mundo

10/05/2019: Sexta-feira

Dia do Chipanzé

Observe a figura abaixo com cuidado. Reflita sobre o que cada um dos palhaços está expressando. Que tipo de emoções eles devem estar tendo? Escreva no seu caderno, de maneira breve, um pouquinho do que você acredita que eles estejam sentindo e por quê. Pode fazer uma pequena história a respeito.

E você, qual (quais) emoção (emoções) está sentindo no dia de hoje?

Observação: O chipanzé é um animal que consegue identificar as emoções de outros membros do grupo.



(Imagem gentilmente cedida pela Sra. Yedda Montano Difini, da Escola das Artes e Decoração, Porto Alegre – RS)

- Atributos trabalhados: reconhecimento de emoções, sensibilidade ao contexto, empatia

11/05/2019: Sábado

Dia do Peixe-Bolha

Você sabia que 70 a 75% do nosso corpo é composto de água? Isso significa que mais de dois terços do nosso corpo é água.

Hoje seu comprometimento é beber mais água do que normalmente está acostumado a beber! A água é muito importante para o bom funcionamento da nossa saúde.

Depois, na segunda-feira, conte para sua professora. Além disso, se você não conseguiu entender o que significa 70% ou mais de dois terços, peça para sua professora mostrar a você o que isto significa.

- Atributos trabalhados: Saúde, matemática

12/05/2019: Domingo

Dia da Águia rabalva

A sugestão de hoje é que você escute essa música com seus familiares ou cuidadores.

Ela é de Frédéric Chopin, um dos compositores e pianistas mais importantes da nossa história. Ele nasceu na Polônia, mas viveu na França. O animal que representa o país de seu nascimento é a águia rabalva. É um pássaro cujo vôo pode atingir alturas impressionantes.

Essa música se chama Joie de Vivre (ou alegria de viver). Nossa dica é que deixe a música tocar enquanto se cozinha, ou enquanto almoçam, ou ainda enquanto meditam e visualizam coisas boas, como o vôo de uma águia por exemplo.

<https://www.youtube.com/watch?v=JRFPT7cnnYE&feature=youtu.be>

- Atributos trabalhados: Convivência familiar, relaxamento, visão de mundo

13/05/2019: Segunda-feira

Dia da Torda-Mergulhadeira

Sentados no chão ou na cadeira (em sua classe), com um papel de rascunho ou não, giz de cera, lápis, terra, carvão, ou mesmo só com os dedos, convide o aluno escutar esta música e, então, a “pintar a música” intuitivamente. Isto mesmo! Professora fala pouco, mas está presente, participando. Momento de doação para o trabalho. Significado: sentidos da visão, audição e tato estão destinados à mesma causa fazendo que boa parte do cérebro esteja ativado para esta finalidade. Quando estamos

atentos, estamos presentes, de fato. É importante exercitar o silêncio, estar por inteiro.

Link para acessar a música: <https://www.youtube.com/watch?v=S6OgZCCoXWc>

Preferencialmente não mostre o vídeo para sua turma, apenas deixe-os escutar a música para que não se vinculem com nenhuma imagem específica. Esta canção é do famoso compositor alemão Johann Sebastian Bach, que viveu entre 1685-1750.

- Atributos trabalhados: Atenção, coordenação motora, concentração, criatividade, paciência

14/05/2019: Terça-feira

Dia do Hemitragus do Himalaia

No dia 16 de maio de 1975, uma japonesa chamada Junko Tabei foi a primeira mulher a escalar o Everest, conhecido por ser o pico com maior altura do mundo. São 8.844m de altitude, cheio de neve, frio, vento, tempestades e todo tipo de condições muito adversas. Quanto mais se sobe, menos oxigênio há e maior a dificuldade. Em silêncio, imagine-se subindo o monte Everest. (tempo) Procure perceber o que você vê a sua volta, mas também as sensações que provocam. (tempo) Siga sempre em frente e para cima, sem pensar em nunca desistir.. Até que você chega até o topo da montanha. Agora, procure pensar nas atitudes que fazem uma pessoa conseguir alcançar os seus objetivos.

- Atributos trabalhados: persistência, tolerância à frustração

15/05/2019: Quarta-feira

Dia do Goral

De olhos fechados, procure se lembrar de uma situação em sua vida na qual você teve muita coragem e força! Pode ser qualquer momento que você viveu, grande ou pequeno, e que sentiu orgulho de você mesmo. Se você não consegue se lembrar de nenhum, invente uma situação na sua imaginação, na qual você se sinta com força, confiança e coragem com generosidade. Crie uma estorinha onde você foi bastante corajoso. Imagine com riqueza dos detalhes, dos personagens à sua volta, das suas sensações. Respire fundo e perceba a coragem dentro de você... Quando estiver pronto, pode abrir os olhos.

- Atributos trabalhados: Auto-estima, coragem e capacidade para enfrentar os desafios.

16/05/2019: Quinta-feira

Dia do Pássaro Tecelão Social

Faça este exercício vagarosamente.

De olhos fechados, visualize sua casa. Veja todos os cômodos dela. Agora, veja-se no seu quarto. Em seu coração começa a aparecer uma luz branca muito forte e linda! Todo o seu corpo fica com esta luz! Ela é tão intensa e abundante, que vai tomando conta de todo o seu quarto, de todos os cômodos, da sua casa inteira e de todas as pessoas que lá estão. Quanto mais você percebe sua respiração, mais intensa fica esta luz. Ela é contagiante e faz bem a todas as pessoas que estão na sua casa. Quando estiver pronto, abra os olhos.

Observação: O pássaro tecelão social é um grande arquiteto e construtor. Além disso, ele está sempre zelando com muito esmero para que seu lar fique sempre bem.

- Atributos trabalhados: Relaxamento, atenção e cuidado com o entorno.

17/05/2019: Sexta-feira

Dia da Lontra

As lontras são animais que se abraçam muito umas às outras e muitas vezes, e já que costumam boiar para dormir, ficam de mãos dadas para fazerem uma soneca mais segura e não se perderem!

De pé, façam um círculo na sala de aula dando as mãos. Sintam a energia de toda a equipe unida. Fechem os olhos e percebam as imagens que começam a aparecer. Que emoções elas trouxeram para você?

- Atributos trabalhados: Reconhecimento de emoções, sensibilidade ao contexto, empatia

18/05/2019 – Sábado

Dia do Peru

O Peru, para os índios, é um animal que representa a doação. Procure doar um sorriso ou uma atitude amiga para o seu colega ou alguém próximo. Depois reflita sobre o que aconteceu a seguir e como você se sentiu.

Convide algum familiar ou cuidador para fazer isso também!

- Atributos trabalhados: Saúde e interação social.

19/05/2019 – Domingo

Dia do Trinca-ferro

O pássaro trinca-ferro tem um belíssimo canto. Assim como a natureza, o mundo oferece sons interessantíssimos! Convide algum familiar ou cuidador para conhecerem essa música diferente.

<https://www.youtube.com/watch?v=hHZvMAJUN5g&feature=youtu.be>

- Atributos trabalhados: Convivência familiar, visão de mundo, musicalidade.

20/05/2019: Segunda-feira

Dia da Rosa

As crianças e os jovens começarão realizar esse exercício sentadas e bem lentamente vão ficando em pé. Com movimentos dos braços poderão exercitar o desabrochar das rosas (das flores). Poderão ficar em pé ou se quiserem poderão sentar ou deitar. Como fizerem estará certo.

As rosas, como a maioria das flores, desabrocham para o mundo, com suavidade, beleza, perfume e cor. Também, se preferirem, poderão também desenhar a rosa que interpretaram. Poderão escolher os perfumes, cor (ou cores), texturas e tempo de desabrochar.

- Atributos trabalhados: serenidade, paz, suavidade, expansão e beleza.

21/05/2019: Terça-feira

Dia da Girafa Masai

Hoje é dia de fazer pesquisa. O que é ÉTICA? Em silêncio, primeiramente, reflita sobre a questão e tente achar a resposta dentro dos seus conhecimentos. Tome nota em seu caderno. Se você não sabe o que é, não se preocupe, teremos uma semana para descobrir! Faça esta pergunta em casa, pergunte a algum amigo, pesquise... Cada um deve escrever uma frase sobre o que entendeu sobre ética. Na semana que vem, todos deverão ler o que acharam. Aprender em conjunto é sempre melhor!

Observação: A Girafa Masai consegue ver tudo do alto. Para termos ética, precisamos enxergar tudo de maneira muito clara e ampla.

- Atributos trabalhados: Ética, tolerância à frustração

22/05/2019: Quarta-feira

Dia do Protozoário

Vamos imaginar que o mundo tivesse milhares de pessoas, mas essas pessoas fossem todas a mesma: VOCÊ. Assim, você seria pais, mães, irmãos, filhos, professores, médicos, engenheiros, faxineiros, eletricitas, políticos... Enfim, todas as pessoas seriam um monte de “você”. Consegue imaginar? Em silêncio e concentração, respire e reflita por um momento...

A) Como seria esse mundo, já que você poderia inventá-lo do jeito que quisesse?

B) O que ele teria de bom?

(As respostas podem ser escritas, desenhadas ou coladas através de figuras encontradas em revistas - opcional)

Observação: Os protozoários podem ser, talvez, um dos animais mais populosos e presentes em todo o planeta.

- Atributos trabalhados: autoestima, auto-aceitação, empatia, criatividade

23/05/2019: Quinta-feira

Dia do Camundongo

Você sabia que o lixo pode ser transformado em energia?

<https://www.youtube.com/watch?v=xjgZALE4Dm8>

Depois de assistir o vídeo, você está convidado a pensar em como pode melhorar o aproveitamento do lixo na sua casa ou na sua cidade!

Observação: Rato é o nome dado a mais de 600 espécies de roedores. É um animal que muitas vezes está associado ao lixo e sua proliferação desordenada é um problema para a saúde das pessoas.

Entretanto, a sua reprodução quando em equilíbrio é importante para a ecologia e para a cadeia alimentar natural.

- Atributos trabalhados: Sustentabilidade, criatividade, respeito ao Planeta Terra

24/05/2019: Sexta-feira

Dia do Canguru-arborícola

Sentado de olhos fechados, visualize-se dando abraço em alguém que você gosta (tempo). Perceba o que você sente... Neste momento, não deseje nada em troca (tempo). Quando tiver terminado, abra os olhos.

O Canguru-arborícola, apesar de ser bem diferente dos tradicionais cangurus, também gostam de estar bem juntinhos uns dos outros.

- Atributos trabalhados: Reconhecimento de emoções, empatia

25/05/2019: Sábado

Dia do Golfinho do Irauádi

Hoje a proposta é que você possa convidar seus amigos e familiares a não usarem os celulares enquanto estiverem reunidos. Você consegue fazer isto? Assim, sobrá mais tempo para que as pessoas possam se olhar mais e conversarem mais!

Observação: Os golfinhos do Irauádi, são muito diferentes fisicamente dos conhecidos golfinhos. Entretanto, todos eles são animas que mantém uma excelente comunicação entre seu grupo!

- Atributos trabalhados: Saúde, empatia

26/05/2019: Domingo

Dia do Morcego-marrom

Sono de dia : Se possível, procure realizar uma siesta de até 20 minutos após o almoço. Mais do que este tempo, pode prejudicar o sono da noite, mas se for um pequeno cochilo, pode ser muito benéfico para a memória e saúde como um todo. Caso não seja possível realizar uma siesta durante os dias úteis da semana, procure realizar nos finais de semana, pois será bem saudável..

Observação: O morcego-marrom já foi observado em laboratório dormindo mais de 20 horas ao dia, sendo um dos campeões do sono no reino animal.

- Atributos trabalhados: memória, saúde

27/05/2019: Segunda-feira

Dia do Loris

Loris é um animal cujos olhos grandes lhes propiciam uma boa visão. Por terem olhos grandes e arregalados, causam a impressão de estarem sempre atentos! E hoje, vamos trabalhar a atenção!

A letra de hoje é a “A”. Em silêncio, calmamente, verifique todos os objetos que tem à sua volta ou que você consiga enxergar na sala de aula, sem sair da sua classe, que comecem com a letra A. Respire fundo algumas vezes para ter mais atenção e pode começar! Depois, em voz alta, compartilhe com seu professor.

- Atributos trabalhados: Atenção, inteligência

28/05/2019: Terça-feira

Dia do Markhor

Hoje é dia de aumentar nosso conhecimento a partir da pesquisa iniciada na semana passada!

O que é ÉTICA? Você conseguiu responder a esta pergunta?

Agora, de acordo com o pedido da professora, conte para o grande grupo o que você entendeu por ética! É interessante que, depois disso, o professor possa dar um exemplo sobre ética dentro da sala de aula.

Para gerar conversa: “O termo ética deriva do grego ethos (caráter, modo de ser de uma pessoa). E caráter, segundo Epicuro, é aquilo que você é quando ninguém está olhando para você! “

Aprender em conjunto é sempre melhor!

Observação: O markhor é um lindo caprino ameaçado de extinção. Os animais em perigo de extinção são a prova de que precisamos de ética em nossas vidas.

- Atributos trabalhados: Ética, tolerância à frustração

29/05/2019: Quarta-feira

Dia do Macaco Dourado

Se você tivesse uma oportunidade única e pudesse ser o presidente do nosso país, por um dia, o que você faria? Além disso, você poderia dar uma mensagem positiva para toda a população. Que mensagem daria? Pode envolver qualquer área. Escreva em seu caderno, e depois, compartilhe com sua professora e com a turma toda. Lembre-se, esta não é uma atividade que tenha relação com nenhuma pessoa pública ou partido político.

Observação: O macaco dourado é encontrado na Ásia e vive em altitudes acima de 4mil metros. O que tem a ver com o exercício de ser presidente? Além dos macacos terem empatia e uma grande habilidade para a convivência com o grupo, ter um olhar “amplo” aonde se consiga ver toda a situação de um país (como se estivesse em cima de uma montanha) são qualidades necessárias para que possamos auxiliar a desenvolver um mundo melhor e mais fraterno!

- Atributos trabalhados: Empatia, responsabilidade social

30/05/2019: Quinta-feira

Dia do Colibri Esmeralda

Mantenha-se de olhos fechados e com atenção na sua respiração. Mentalmente, repita bem vagarosamente a frase "Que eu respeite e preserve a vida"... O ideal é inspirar (puxar o ar, pelo nariz) e então expirar (soltar o ar, também pelo nariz) enquanto que se pensa na frase. Sinta esta frase fazendo efeito em você. E repita mentalmente. "Que eu respeite e preserve a vida" (tempo)... com calma e atenção... mais uma vez.. (tempo). Novamente (tempo)... e a última vez (tempo). Então, pode abrir os olhos e perceber a sala de aula. (Para crianças menores, é possível que as frases sejam faladas em voz alta. Se for o caso, conduzir para que todos digam juntos).

Observação: O colibri esmeralda é um pássaro raro que apreciam o néctar doce das flores e cactos. Assim como ele, precisamos apreciar a vida, onde ela for linda e fácil, mas também, valorizá-la nos momentos difíceis (ou com espinhos, metaforicamente).

- Atributos trabalhados: Relaxamento, respeito, comprometimento com o Planeta Terra

31/05/2019: Sexta-feira

Dia do Cardeal do Norte

O cardeal do norte é um pássaro com uma coloração vermelha intensa!

Feche os olhos, respire fundo. Imagine neste momento que você tem suas mãos pintadas da cor vermelha, como se fosse uma luz vermelha. Vermelho é uma importante cor primária. Em seguida, perceba que esta luz se espalha para a sua classe e cadeira... (tempo) Ela vai se espalhando, para o chão, para as paredes, para o teto... (tempo) Devagarinho, você percebe que a luz vermelha tomou conta de toda a sala de aula ou de todo o ambiente no qual você se encontra. Tudo está vermelho a sua volta. Procure agora perceber, qual a sua sensação? Você se sente com frio, calor, ou não percebe mudança na temperatura? Existe mais alguma percepção? (tempo) Agora, volte a visualizar tudo à sua volta, com as cores como são. Ou seja, naturalmente colorido. No seu tempo, poderá abrir os olhos e escrever ou desenhar sobre a experiência.

- Atributos trabalhados: Reconhecimento de emoções, visualização criativa, sensibilidade ao contexto

01/06/2019: Sábado

Dia do Macaco-Sem-Nariz de Mianmar

No dia de hoje, você será presenteado com uma deliciosa receita! Lembre-se, não faça sozinho. SERÁ NECESSÀRIA E FUNDAMENTAL A PRESENÇA DE UM ADULTO RESPONSÁVEL PARA FAZER A RECEITA!

SMOOTHIE TROPICAL

Ingredientes

- ➡1 xícara abacaxi congelado
- ➡2 xícaras melancia congelada
- ➡1 banana congelada
- ➡1 cubo biomassa de banana verde

➡2 fatias gengibre

Modo de Preparo: Bater tudo no liquidificador até ficar cremoso.

BIOMASSA DE BANANA VERDE

Ingredientes

➡Bananas verdes com casca

➡Água

Modo de Preparo: Lavar as bananas com escova. Colocar as bananas na panela de pressão com água cobrindo todas as bananas. Ferver por 8 minutos após o início da pressão. Retirar a pressão. Bater no liquidificador acrescentando a água do cozimento até formar uma pasta homogênea. Proporção: 1 concha de água para 2 bananas.

Colocar na forma de gelo, congelar, desenformar e guardar no congelador em pote fechado. Isto poderá ser usado como BASE para várias outras receitas!

Observação: Macacos adoram bananas... e nós também!

• Atributos trabalhados: Saúde, tempo em família

•

(Receitas gentilmente cedidas pela Nutricionista Gabriela Port,
<http://tudofazbem.blogspot.com.br>)

02/06/2019: Domingo

Dia da Araponga

Você quer ter reduzir o estresse e melhorar o sono? Então verifique como estão seus hábitos ou vícios e procure ficar livre, como um pássaro araponga!

- Café sim, mas nem tanto: embora o efeito seja relacionado aos seus genes e, portanto, individual, devemos consumir no máximo duas bebidas ou alimentos cafeinados por dia e sempre antes das 17 horas.

- Se for menor de idade, não consuma álcool ou tabaco. Se for adulto, evite ou reduza o consumo de álcool e pare com o tabagismo – seja de cigarro, charuto ou cachimbo – e outras drogas. Embora muitas pessoas atribuam uma sensação tranquilizante ao uso dessas substâncias, todas elas têm um pseudo efeito de relaxamento, pois enganam o sistema nervoso central que, passados alguns segundos, minutos ou horas, reage com um rebote excitatório, o que aumenta significativamente o estresse.

• Atributos trabalhados: saúde

03/06/2019: Segunda-feira

Dia do ...

Vamos ver se você consegue resolver essa tarefa... Em silêncio, pense em um animal que comece com a letra “J”. Se você pensar mais de um, não tem problemas, melhor ainda. Anote em seu caderno. Agora veja se na sua lista tem algum animal que não tenha pelos e que saiba nadar. Ele coloca ovos e tem 4 patas. E... não possuem dentes como o jacaré... (Resposta: JABUTI)

Hoje é o dia do Jabuti! O que mais você consegue dizer sobre este bichinho?

• Atributos trabalhados: Concentração, inteligência e criatividade.

04/06/2019: Terça-feira

Dia do Camelo

Procure fazer um momento de reflexão. Existe alguma matéria na escola em que você poderia melhorar? Por exemplo, fazer mais o tema de casa, estudar algum assunto em especial ou aprender algum cálculo que esteja tendo dificuldade... Enfim, pode ser qualquer área em que gostaria de melhorar. Respire fundo, procure pensar com calma (tempo). Agora, pense em como se sentiria se melhorasse isto... (tempo) Depois, escreva este comprometimento em seu caderno e trace um plano para alcançá-lo. Por exemplo, agende uma hora todos os dias para fazer o tema de casa, ou peça ajuda e estude com um colega que entende mais sobre o assunto que você tem dificuldade, fazer alguma experiência prática para você entender melhor alguma matéria, ou assistir um filme que fale sobre o que você está estudando... Revise seu comprometimento todos os dias, durante uma semana. O importante é saber que sempre podemos melhorar algo quando tivermos desejo e persistência! Observação: O camelo é um dos animais mais resilientes e persistentes que existe no planeta!

- Atributos trabalhados: Persistência e resiliência.

05/06/2019: Quarta-feira

Dia do Pica-Pau

Muitos dos grandes pintores e escultores da humanidade fizeram seu auto retrato. Hoje vamos fazer arte! Use o material que você tiver disponível para fazer um desenho de você mesmo! Antes de fazer esta atividade, feche os olhos e reflita quais são suas características positivas... O que você tem de bom! Sempre temos coisas boas guardadas dentro de nós mesmos. Depois, abra os olhos e mãos à obra! Esteja certo que estas qualidades estejam presentes no seu desenho! Lembre-se: para a arte, não existe certo nem errado. Todo o trabalho feito com verdadeira dedicação e coração estará certo!

- Atributos trabalhados: autoestima e auto-aceitação



Frida Kahlo, 1907-1987, Coyoacán, México.



Pablo Picasso, 1881-1973, Málaga, Espanha.

06/06/2019: Quinta-feira

Dia da Mosquinha Caribenha

Será que se todas as moscas e mosquitos da face da Terra poderiam desaparecer? Para que servem as moscas e mosquitos, será que eles têm alguma “utilidade” ou propósito para o mundo? Hoje, a proposta é que você seja um pesquisador! Observe a vida destes insetos, reflita, procure saber mais a respeito. Se for possível vá com sua turma até o pátio e em silêncio observe a vida destes animais. Aproveite para fazer deste momento um tempo de reflexão. Na próxima quinta-feira, veremos a resposta em conjunto de todos e aprenderemos mais sobre o assunto! Observação: A mosquinha Caribenha (*Megaphragma caribea* nome científico) é considerada o menor inseto do mundo, medindo menos da metade de 1mm.

- Atributos trabalhados: sustentabilidade, criatividade e respeito ao Planeta Terra.

07/06/2019: Sexta-feira

Dia do Gibão

Imagine uma pessoa que esteja passando por uma situação difícil. Esta pessoa não pode ser alguém próximo a você. O convite de hoje, é que você possa escolher alguém distante. Pode ser um artista, um político, um músico, um jornalista... (tempo) Por alguns segundos, coloque-se no lugar desta pessoa e perceba o quão delicado é estar nessa situação (tempo). Agora, deseje a ela força... Capacidade de superação... E muito carinho... Para que consiga se sentir melhor com o que está vivendo. Respire fundo, sinta-se tranquilo. Devagarinho volte a abrir os olhos.

- Atributos trabalhados: empatia e altruísmo.

08/06/2019: Sábado

Dia da Tarântula de Gooty

Hoje é o Dia Mundial do Bem Estar! Você está convidado a fazer 7 passos para uma vida mais saudável e convidar outras pessoas a fazerem o mesmo!

1. Caminhar ou fazer algum exercício leve durante 1 hora
2. Comer mais saudavelmente (com mais frutas e verduras, com menos açúcar e sal)

3. Tomar bastante água
4. Reduzir o consumo de plásticos
5. Dormir o suficiente
6. Jantar com a família ou com quem você goste
7. Fazer uma boa ação

Observação: assim como a tarântula tem várias patas para agarrar firmemente tudo o que é importante para ela, nós também não podemos abrir mão daquilo que é muito importante na nossa vida. Seguir os 7 passos, e não abrir mão disso, nos ajuda a sermos mais felizes!

- Atributos trabalhados: saúde, sustentabilidade, sensibilidade ao contexto, empatia e compromisso com o Planeta Terra.

<http://www.globalwellnessday.org/brazil/>

09/06/2019: Domingo

Dia do Macaco Narigudo

Convide um familiar ou cuidador para fazerem juntos essa meditação:

Feche os olhos e sente-se confortavelmente. Imagine que neste momento está em um jardim com muitas flores perfumadas. Sinta o perfume das flores... respire fundo uma... duas... três... e quatro vezes. No seu tempo, abra os olhos e perceba aonde está. Que flores conseguiu imaginar? Como eram os aromas?

- Atributos trabalhados: relaxamento.

10/06/2019: Segunda-feira

Dia do Lêmure voador

Em silêncio e concentração, sem falar com os colegas ou fazer qualquer comentário, pegue seu caderno e lápis e caminhe pela sala observando se você encontra objetos que tenham a forma RETANGULAR. Você não precisa tocá-los ou pegá-los, basta observá-los e então escrever os objetos que encontrou, fazendo uma lista em seu caderno. Podem ser de colegas seus ou da sala de aula. Podem ser de tamanhos variados. Você é capaz de encontrar pelo menos 5 objetos. Boa sorte!

Observação: Lêmure voador ou sunda colugo é um animal que tem olhos bastante grandes e muito expressivos, dando a impressão de que estão sempre muito atentos a tudo o que enxergam ao redor!

- Atributos trabalhados: Concentração, inteligência, criatividade

OBS : Para esta quarta-feira, iremos necessitar uma muda de árvore. Pode ser qualquer tipo. Peça aos alunos para que providenciem para esta quarta-feira. Podem ser trazidas pelos alunos ou doadas por alguma empresa da sua cidade.

11/06/2019: Terça-feira

Dia da Lampreia

A lampreia é um peixe que possuiu uma fase de larva que pode durar 7 anos. Depois disso, é que há o amadurecimento do seu sistema. Assim como nos mostra a natureza, precisamos aprender a ter paciência e persistência.

Na semana passada, você refletiu sobre coisas que queria melhorar no seu desempenho escolar e anotou no seu caderno.

Verifique o que tinha escrito e se conseguiu atingir. Se sim, parabéns! Se ainda não conseguiu, procure pensar porque não foi possível atingir este resultado. Lembre-se de refletir sobre aquilo que tem relação diretamente com o seu comportamento (não com dos outros!).

Por exemplo: será que estudei o suficiente, será que pedi ajuda para quem poderia me ajudar, será que me dediquei verdadeiramente para meu comprometimento? Senão, sempre há tempo de se corrigir a rota. O que é preciso fazer para que eu consiga atingir o que eu desejo melhorar como aluno? Se necessário, peça ajuda! Escreva novamente, e dedique-se diariamente para chegar aonde você deseja. A única forma de chegarmos aonde desejamos é fazer diariamente, pequenas e positivas melhorias. O importante é saber que sempre podemos melhorar algo quando tivermos desejo e persistência! O tempo estará a nosso favor!

- Atributos trabalhados: Persistência, resiliência

12/06/2019: Quarta-feira

Dia da Gralha

Em muitos países, nestes dias acontece a Semana do Meio Ambiente! Mas todos os dias do ano devemos pensar no ambiente em que vivemos. Você conseguiria plantar uma árvore hoje? (Sugestão: todos plantarem árvores conjuntamente, no pátio da escola ou locais próximos. Mudanças podem ser trazidas pelos alunos ou doadas por empresas da sua cidade). Lembre-se de visitar e cuidar deste local sempre que for possível!

Observação: Muitos animais são bons agricultores. As gralhas fazem o plantio e a dispersão das araucárias, árvores importantíssimas para o eco-sistema.

- Atributos trabalhados: Sustentabilidade, comprometimento com o Planeta Terra

13/06/2019: Quinta-feira

Dia do Pernilongo

Olá Pesquisador! Na semana passada, você foi convidado a refletir e estudar sobre o propósito da existência de moscas e mosquitos no mundo. Será que eles poderiam desaparecer do Planeta Terra? Ou, tem alguma “utilidade” ou propósito para o mundo? O que você encontrou na sua pesquisa?

Formem grupos de 3-4 pessoas e veja o que encontraram. Depois, compartilhem com o grande grupo! (O professor irá mediar as respostas encontradas e poderá escrever os achados no quadro). Ver impacto na alimentação humana, na cadeia alimentar (é essencial para o cardápio, e então para a existência de alguns peixes), na saúde das pessoas e do Planeta... de uma forma ampla. Você pode, inclusive, trazer a curiosidade de que o cacau é polinizado por mosquitos (e por isso temos o chocolate!) Pensar

também sobre como manter o nível de moscas e mosquitos adequado, no mundo em que vivemos.

Importante reforçar que a natureza é sábia e todos os seres existem por um motivo importante.

- Atributos trabalhados: Sustentabilidade, criatividade, respeito ao Planeta Terra

14/06/2019: Sexta-feira

Dia do Hipopótamo pigmeu

Feche os olhos... se você pudesse agradecer a alguma pessoa na sua vida, de todas as pessoas que são importantes para você, quem seria essa pessoa? Alguém que você goste muito e que sinta reconhecimento e carinho por ela. Procure sentir seu agradecimento a ela, por tudo o que ela fez ou é para você. O que ela faz você sentir?

Agora, tome seu tempo para desenhar esta pessoa. Não precisa se preocupar com perfeição, mas procure colocar no desenho um tanto do seu agradecimento a ela, como se fosse um presente para ela. Se desejar, poderá dar mesmo de presente ou ficar para você.

Observação: O hipopótamo pigmeu difere bastante dos outros hipopótamos por várias características e está ameaçado de extinção. É um mamífero que marca seu território e mama até aproximadamente 8 meses de idade. Assim como outros mamíferos, estabelece relações nítidas de afeto.

- Atributos trabalhados: Relaxamento, empatia, gratidão

15/06/2019: Sábado

Dia do Canário da Terra

O canário da terra tem um canto muito suave e gostoso de se ouvir. Além disso, o “canarinho” amarelo é muito associado à cultura do nosso país. Até mesmo, a seleção brasileira de futebol, por causa da cor amarela na camisa, já foi batizada de seleção canarinho. O Brasil oferece muitas belezas nas histórias, cheiros, sabores, cores e sons...pro vindos da natureza ou os criados pelos homens.

Na sexta-feira à noite, ou mesmo no sábado, convide um familiar seu ou cuidador para escutar essa canção de um dos maiores compositores e músicos brasileiros: Antônio Carlos Jobim.

<https://www.youtube.com/watch?v=Dvt-LEl3Dn8>

Borzeguim sugere um tipo de bota utilizada pelos antigos bandeirantes, caçadores...A música é uma súplica, um verdadeiro pedido à humanidade para deixar o índio e toda a natureza viver!

- Atributos trabalhados: Convivência familiar, visão de mundo

16/06/2019: Domingo

Dia da Esponja

Você sabia que a atenção e concentração pode ser aprendida? Assim como também o relaxamento pode ser aprendido. Isto influencia no melhora do humor, na qualidade do aprendizado, em maiores notas escolares, em uma relação melhor com as pessoas.

Além disso, ajuda na melhora da 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 a melhorar a oxigenação tecidual.

Isto pode ser realizado diariamente. Assim, o benefício é ainda maior.

Observação: Esponjas, ao contrário do que muitos pensam, não são vegetais, mas animais. Não possuem um sistema respiratório, sendo que as trocas gasosas acontecem por meio de difusão.

- Atributos trabalhados: Saúde, relaxamento

17/06/2019: Segunda-feira

Dia do Lince Ibérico

Assim como o lince, impecável em sua atenção, treine esta habilidade.

Em silêncio e concentração, sem falar com os colegas ou fazer qualquer comentário, pegue seu caderno e lápis e caminhe pela sala observando se você encontra objetos que tenham a forma CIRCULAR. Você não precisa tocá-los ou pegá-los, basta observá-los e então escrever os objetos que encontrou, fazendo uma lista em seu caderno. Podem ser de colegas, seus ou da sala de aula. Podem ser de tamanhos variados. Você é capaz de encontrar pelo menos 5 objetos. Boa sorte!

- Atributos trabalhados: atenção, memória de trabalho

18/06/2019: Terça-feira

Dia do Besouro d'Água

Refleta, em silêncio, sobre alguma história que você conheça onde algum personagem tenha vivido alguma adversidade. Pode ter sido num livro ou em um filme. Pense no herói ou em um outro personagem que viveu momentos difíceis, que causaram medo, dúvidas, mas que depois de um certo tempo, conseguiram fazer alguma coisa para superar seus problemas. Escolha o personagem e a história. Depois, na medida em que a professora perguntar, compartilhe a história que pensou com os demais colegas. (exemplos: Shrek, Meninas superpoderosas, Três Porquinhos, KungFu Panda)

Observação: Os besouros d'água são pequenos mas...muito fortes .

- Atributos trabalhados: resiliência

19/06/2019: Quarta-feira

Dia do Motmot-marrom-turquesa

(Na semana passada, você plantou uma árvore. Confira se a sua plantinha está se desenvolvendo bem!)

Pinte as cores primarias em seu caderno. Agora, reflita sobre como seria o mundo se houvesse apenas as cores primarias, se tudo o que você conhece que tem cores secundarias ou terciárias tivessem de ser apenas amarelo, vermelho e azul... Pense em qual a importância de termos varias cores diferentes em nosso mundo, depois compartilhe sua reflexão com o grande grupo.

Observação: O motmot é um pássaro que tem uma pelagem com cores incríveis!



- Atributos trabalhados: sensibilidade ao contexto

20/06/2019: Quinta-feira

Dia do Araçari de Crista Encaracolada

Hoje o convite é de se trabalhar a criatividade! O professor é convidado a criar uma breve meditação que fale sobre RESPEITO. Se preferir, o professor pode convidar os alunos a fazerem a meditação. Neste caso, depois de escreverem a meditação, algum dos alunos que se habilitar, poderá conduzir a meditação com os demais colegas.

Observação: O araçari de crista encaracolada tem as penas muito diferentes da sua família, os tucanos. Imaginem se seus familiares ou amigos não “respeitassem” sua forma de ser fisicamente diferente?

- Atributos trabalhados: relaxamento, respeito

21/06/2019: Sexta-feira

Dia da Aranha Caerostris darwini

Reflita sobre a frase: Quando uma pessoa no mundo está pior, o mundo inteiro está pior. Respire e sinta. Mas, quando uma pessoa no mundo está melhor, todo o mundo inteiro está melhor. Respire e sinta. Perceba que você pode estar melhor agora mesmo e ajudar o mundo inteiro!

Observação: Apesar de pequeninha, a aranha caerostris faz a teia de aranha mais forte do mundo. A seda produzida por ela é mais forte colete a prova de balas! Na vida, precisamos fazer teias fortes. Todos os seres estão, de alguma forma, conectados pois vivemos em um mesmo planeta.

“As **teias** podem curar as suas queimaduras, consertar o seu joelho e servir como material para um resistente **colete** à prova de balas.”

Faça uma pesquisa na internet sobre as teias de aranhas.

- Atributos trabalhados: compaixão, ética, responsabilidade social

22/06/2019 : Sábado

Dia Tubarão Motosserra

Você já passou fio dental nos seus dentes hoje, não? Vá então em frente ao espelho e certifique-se de que está passando corretamente, o fio dental em todos os seus dentes. A escovação é muito importante, mas para ficar completo mesmo, é necessário usar o fio dental todos os dias! Convide sua família a fazer o mesmo! Cuidar de si para aprender a cuidar do mundo!

- Atributos trabalhados: saúde.

23/06/2019: Domingo

Dia do Macaco-coruja

O macaco coruja é um animal que dorme cerca de 17 horas por dia! E o seu sono e o de seus familiares, como está?

Para ter um bom sono, evite estímulos duas horas antes de dormir e vá para a cama sem material de trabalho, sem telas com luzes (televisão, tablets, smartphones), e principalmente sem discussões. O sono é de fundamental importância para o ajuste de hormônios e neurotransmissores e ajuda para a qualidade do humor. Faça a si mesmo três rápidas perguntas:

- a) Acordo sempre cansado?
- b) Nunca sonho ou me lembro dos sonhos?
- c) Dizem que ronco ou acordo com meu próprio ronco?

Se alguma dessas perguntas tiver resposta afirmativa, possivelmente a qualidade do seu sono não está sendo tão adequada e você pode obter melhoras conversando com um profissional da saúde.

- Atributos trabalhados: disciplina, saúde

24/06/2019: Segunda-feira

Dia do Gambá

Em silêncio e concentração, sem falar com os colegas ou fazer qualquer comentário, pegue seu caderno e lápis e caminhe pela sala observando se você encontra objetos que tenham a forma TRIANGULAR. Você não precisa tocá-los nem pegá-los, basta observá-los e então escrever no caderno os objetos que encontrou, fazendo uma lista. Podem ser objetos seus, de colegas ou outras formas presentes na sala de aula. Podem ser de cores e tamanhos variados. Você é capaz de encontrar pelo menos 5 objetos? Boa sorte!

- Atributos trabalhados: atenção, memória de trabalho.

25/06/2019: Segunda-feira

Dia da Foca

Tenha honestidade consigo mesmo e não olhe para o lado. Se dê o direito de exercitar sua memória! Procure se lembrar agora do nome de todos os seus colegas da classe. Comece a escrever em seu caderno. Talvez você tenha em mente a ordem de chamada da turma. Concentre-se e boa sorte!

- Atributos trabalhados: atenção, memória de trabalho, sensibilidade ao contexto.

26/06/2019: Quarta-feira

Dia do Tatu

Vamos imaginar que você está no tempo das cavernas e neste momento, não existem palavras para expressar o que desejasse. Tampouco, haveriam lápis, pedras ou pinturas para a expressão. Assim, você teria de usar as mãos para avisar a existência de um leão para algum amigo. Se você tivesse apenas as suas mãos e a face como instrumentos de comunicação, como construiria um leão? Que parte da sua mão seria o que? Com calma, procure encontrar diversas formas que representem melhor aquilo que você quer expressar. Depois, mostre para o colega mais próximo de você e veja como ele fez o animal dele. O importante é que não há uma só maneira. Existem várias formas e todas são válidas.

Reflexão: sempre é possível nos comunicarmos bem quando há desejo e abertura para a compreensão. No mundo, existem mais de 360 milhões de pessoas com dificuldade de audição e que se comunicam muito bem utilizando suas mãos e faces. Você também poderá se comunicar com elas, aprendendo a língua dos sinais e, principalmente, sabendo que, com dedicação, sempre é possível se fazer entender e ser entendido.

OBS: Tatu é um dos animais que menos emitem sons.

- Atributos trabalhados: sensibilidade ao contexto

27/06/2019: Quinta-feira

Dia do Manatim

Mantenha-se de olhos fechados e com a atenção na sua respiração. Mentalmente, repita bem vagarosamente a frase "Que eu tenha calma e atenção"... O ideal é inspirar (puxar o ar, pelo nariz) e então expirar (soltar o ar, também pelo nariz) enquanto se pensa na frase. Sinta esta frase fazendo efeito em você. E repita mentalmente. " Que eu tenha calma e atenção" (tempo)... com calma e atenção... mais uma vez... (tempo). Novamente (tempo)... e a última vez (tempo). Depois, pode abrir os olhos e perceber a sala de aula. (Para crianças menores, é possível que as frases sejam faladas em voz alta. Se for o caso, conduzir para que todos digam juntos).

OBS: O manatim, também conhecido como Vaca-Marinha, é um dos animais mais lentos do planeta. Ele se locomove em média a uma velocidade de 5km por hora.

- Atributos trabalhados: relaxamento, atenção

28/06/2019: Sexta-feira

Dia

O que é, o que é?

“O que é o que é que dá muitas voltas e não sai do lugar?”

Pense em silêncio e se você encontrar a resposta, escreva em seu caderno. Essa tarefa só será concluída com sucesso, se 70% da turma encontrar também a resposta.

O importante é que desperte o desejo dos seus colegas acertarem a tarefa...

(Resposta: o relógio)

Se necessário, dar outras pistas como as pessoas podem usar no pulso...)
Quando 70% da turma descobrir a palavra-chave, vamos dar uma bela salva de palmas para todos!

OBS: A zebra é um animal que sabe conviver muito bem em grupo.

- Atributos trabalhados: raciocínio, pertencimento ao grupo, colaboração

29/06/2019: Sábado

Dia do Percevejo

Você seria capaz de produzir a sua própria comida? Para isto, basta pegar um pouco de terra e colocar algumas sementes. Pode ser de cenoura, alface, agrião, rúcula... Enfim, você pode conversar com adultos em casa e então decidir. Mesmo que você more em um apartamento, poderá fazer o plantio em um vasinho ou um pote de plástico ou lata. Cultive-a com cuidado, regando-a e expondo-a corretamente ao sol. Depois de um tempo terá uma plantinha pronta para ser um nutritivo alimento, para você e sua família.

- Atributos trabalhados: saúde, responsabilidade social

30/06/2019: Domingo

Dia do Corrupião

Desfrute do tempo livre!

Mantenha uma hora do seu dia e reservado (ou protegido) para ser aproveitado da maneira como desejar, ao menos aos finais de semana)!

Pode ser lendo um livro (preferencialmente de áreas não relacionadas ao seu trabalho), assistindo a um filme (e segundo a literatura, os de comédia são os mais recomendados para a redução do cortisol). Poderá ser jogando (aqui, para as pessoas

que trabalham ou utilizam muito o computador, não valem os jogos virtuais), ou ainda plantando, cantando, dançando ou mesmo apenas exercendo o ócio (é fundamental que isso seja feito sem culpa).

Observação: O corrução é um pássaro, que como tal, gosta de voar livremente. Assim como ele, preserve momentos de leveza em seu dia!

- Atributos trabalhados: relaxamento, saúde

01/07/2019: Segunda-feira

Dia do Polvo

Feche os olhos e procure prestar a atenção no que vamos explicar. Esta é uma das tarefas mais importantes de todas. Para entender melhor esse exercício, pense num carro. Nossa mente passa boa parte do tempo achando que somos o carro, que anda por todas as direções, pega uma estrada ou uma rua. Na verdade, nós mesmos ou nossa consciência é como se fosse a estrada. Nós estamos ali e os carrinhos que nela passam, são os PENSAMENTOS. Quanto mais alinhados achamos que são os nossos pensamentos, mais nos distanciamos da verdade. Então, um ótimo exercício é perceber que não somos o nosso pensamento. E conseguimos isso através do SILÊNCIO. No silêncio reside o maior dos poderes. Procure, nos próximos instantes, silenciar, o máximo possível a mente, veja-se de cima, desapegue de um ou outro pensamento. (tempo) Você deve seguir ouvindo todos os sons ao seu redor. Está tudo bem. Mas não os julgue, tente não dar nenhum nome para eles, deixe... que aconteça. Procure atingir o silêncio. Respire fundo e OBSERVE. (tempo). Esse exercício é muito benéfico para você ter mais atenção e até melhor desempenho nas suas provas. Procure praticá-lo 1-3 minutinhos todos os dias!

OBS: o polvo é um animal extremamente atento.

- Atributos trabalhados: atenção plena

02/07/2019: Terça-feira

Dia da Formiga Cortadeira

O mês está começando e nada melhor do que ter muita disposição neste dia! Assim como a formiga que sabe bem o seu papel dentro o seu grupo, faça algo pelo seu grupo durante essa semana. Cada um tem uma missão dentro da sala de aula. Pense no que você poderia fazer pela sua turma ou sala de aula durante essa semana. Reflita em silêncio, depois tome nota em seu caderno e mostre para sua professora e para seus colegas. Pode ser por exemplo, limpar o quadro negro, ou varrer a sala, ou descartar materiais que já não são mais necessários, ou ajudar um colega a fazer o tema de casa, ou recolher o lixo... Enfim... aquilo que sentir vontade de fazer.

Lembre-se, aquilo que se propuser a fazer, faça com muito carinho e esmero! Sempre temos uma grande oportunidade de servirmos aos outros ao mesmo tempo em que

alegramos nossos corações. Texto complementar recomendado: Giri, no site www.menteviva.org

OBS: Essa formiga pode carregar o peso do que seria um ser humano carregar o peso de duas toneladas e meia.

- Atributos trabalhados: aluo-estima, altruísmo

03/07/2019: Quarta-feira

Dia da Mariposa (*Arctia cajal*)

Você já experimentou ser poeta? Com as palavras “coração”, “escola”, “colegas”, “emoção”, “natureza”, “borboleta” faça uma pequena poesia. Você poderá acrescentar quantas outras palavras desejar e coloca-las na ordem que preferir.

PS: para a tarefa de amanhã, você precisará trazer alguma sucata da sua casa, como lata, plástico, pedaço de tecido ou lã, barbante, cola.

- Atributos trabalhados: criatividade, raciocínio, inteligência

04/07/2019: Quinta-feira

Dia Ouriço do Mar

Com o material que você separou, (sucata, cola, etc), crie agora seu próprio bichinho! O lixo limpo tem diversas utilidades e podemos transformá-los em muitas coisas. Use sua criatividade e dê vida ao animal que você escolher! Você tem 10 minutos para fazer essa atividade. Lembre-se: dê o seu melhor e como ficar, estará bem! Depois de terminado, dê um nome a ele. (Sugerimos deixá-los em exposição)

PS: para o dia de amanhã, traga uma unidade de uma fruta, verdura ou legume de sua casa. Qualquer uma. Escolha com carinho.

Imagem gentilmente enviadas pelas meninas Larissa e Sara Catharina para Mente Viva!

- Atributos trabalhados: criatividade, sustentabilidade

05/07/2019: Sexta-feira

Dia do Caranguejo dos Coqueiros

Hoje você trouxe uma unidade de fruta, verdura ou legume de sua casa. Faça um grande círculo com todos os seus colegas de maneira em que possa ficar sentado no chão e coloque seu alimento à sua frente. Observe com atenção aquilo que você trouxe... Isto é algo que a natureza produziu e que demorou muitos dias para ficar pronto para ser ingerido. Possivelmente, precisou de uma pessoa para fazer o seu plantio, seja ele plantado na sua própria casa ou do outro lado do mundo. Além disso, precisou de muitos dias de sol, de água, da terra com seus sais minerais e, principalmente, precisou de tempo. Depois disso, necessitou ser colhido por outra pessoa, que dedicou um horário para fazer isso. Mais alguém ainda pode ter feito seu transporte do local de onde ele foi plantado até aqui e outro alguém ainda pode ter feito a lavagem deste vegetal. Graças a uma série de fatores, que envolve muitas condições naturais e, talvez muitas pessoas, você poderá também ser beneficiado com ele.

Este alimento é apenas um pequeno exemplo de como nossa vida é interligada com a vida dos outros e de todo o Planeta Terra! Além disso, se nós não trocássemos

alimentos (seja por outros alimentos ou por dinheiro), todos nós teríamos fome ou problemas de saúde! Nossa saúde está diretamente envolvida com a variedade de alimentos que comemos. Cada um deles pode ter um pouquinho de ingrediente diferente para que nosso organismo funcione perfeitamente! Agora que você refletiu sobre isto, vamos falar todos juntos a frase “eu compartilho e recebo com respeito e alegria” enquanto compartilha com o colega que está à sua direita aquilo que você trouxe.

Observação: O caranguejo dos coqueiros é um animal que escala as árvores para pegar a fruta.

- Atributos trabalhados: saúde, compaixão e comprometimento com o Planeta Terra.

06/07/2019: Sábado

Dia do laque

A linhaça é uma semente rica em uma fibra muito saudável chamada lignanae também, no famoso ácido graxo ômega 3. Ela é uma das formas mais baratas e efetivas para melhorar nossa saúde. Que tal pedir para esse ingrediente fazer parte do seu cardápio? Pode ser a linhaça dourada ou também a marrom (que é mais barata e também muito nutritiva). Ela ajuda a evitar problemas de gorduras em excesso no sangue e também ajuda o bom funcionamento dos intestinos. Você pode comer até uma colher de sobremesa (média) de linhaça por dia, adicionando-a a sopa, feijão, arroz, salada ou como preferir!

- Atributos trabalhados: saúde, alimentação saudável

07/07/2019 – Domingo

Dia do Drongo

Para ter saúde, seja legal consigo mesmo – e com os outros: depois de dez anos estudando como a personalidade pode influir no aumento ou na diminuição de expectativa de vida, pesquisadores holandeses concluíram que ter uma atitude positiva pode diminuir em até 55% o risco de morte prematura. Além disso, novos trabalhos têm indicado que, quanto mais altruísta o indivíduo for, maior benefício em termos de aumento de córtex cerebral ele terá. Segundo estudo publicado na revista Psychological Science, dar apoio físico ou emocional a outras pessoas reduz em até 60% o risco de mortes prematura no idoso.

Observação: O pássaro drongo e a suricata agem altruisticamente pela comida.

- Atributos trabalhados: altruísmo, compaixão, saúde

08/07/2019: Segunda-feira

Dia do Passaro Grimpeiro

Estando sentando confortavelmente ou deitado, imagine-se como um pássaro... Faça um voo em direção às nuvens. Depois ultrapasse-as e veja que esplendoroso céu azul...

Escolha a direção que queres ir...e .sinta o vento sobre sua face...Imagine a terra embaixo, com florestas, rios, mares ou desertos... Depois descreva para sua turma, em poucas linhas , tudo que sentiu de bom e presenciou nessa vivência.

- Atributos Trabalhados: atenção, criatividade e memória.

09/07/2019: Terça-feira

Dia da Águia careca

Em sua cadeira, procure encontrar uma postura relaxada. Feche os olhos e respire fundo. Imagine que está sentado, como uma águia, no topo de uma montanha. Observe tudo à sua volta bem lentamente e vá registrando tudo que for vendo através da sua imaginação. Perceba o silêncio em derredor. Sinta o vento, o ar puro e frio a adentrar suas narinas e seus pulmões, revitalizando todo o seu ser. Observe o céu (cor, luminosidade, se há nuvens, pássaros, etc). Sinta a relva macia sob seus pés e apoie suas mãos na saliência da pedra onde está sentado, de forma que se sinta integrado com a natureza. Sinta-se parte da montanha...Sinta-se renovado e revigorado. Aqui o nosso alimento é a paz. Descreva para sua turma, em poucas linhas , tudo que sentiu e presenciou nessa vivência.

- Atributos trabalhados: Atenção, criatividade, memória de trabalho.

10/07/2019: Quarta-feira

Dia da Saracura

As saracuras se alimentam do necessário, não desperdiçando nada do que consomem. Como está a sua alimentação? Ao final, você tem conseguido deixar o prato completamente vazio? Não desperdice os alimentos. Coloque em seu prato (seja lanche ou almoço) apenas aquilo que pode comer, saudavelmente, valorizando e agradecendo tudo que a Natureza nos oferece. Uma boa alimentação permite um perfeito funcionamento de todo o nosso organismo. A Natureza nos oferece a água e os alimentos para o nosso desenvolvimento e bem estar. Portanto, não podemos desperdiça-los! Uma alimentação saudável e uma boa hidratação nos permite usufruir de uma vida com bastante saúde e vigor!

- Atributos Trabalhados: saúde, auto estima, cuidado com o próprio corpo e com o planeta.

11/07/2019: Quinta-feira

Dia da Vicunha

Aprenda a economizar energia com a vicunha. Ela é o nossa irmã da natureza e nos ensina com a sua essência o dom de prover e guardar o necessário. Não disperse

energias inutilmente. Não gaste energia mental em situações que não contribuirão com seu progresso e a sua paz interior. Aprenda a escolher os pensamentos positivos e a separar e descartar todo o lixo mental e tudo aquilo que efetivamente não contribui para o seu bem estar. A vicunha também nos ensina a saber preservar nossas relações de parentesco e amizade. É muito importante valorizar as pessoas que convivem conosco! Faça um círculo grande numa folha de papel e escreva dentro dele o nome de todos aqueles que você quer bem e que fazem parte de sua vida: os seus familiares, professores, colegas e amigos.

- Atributos Trabalhados: empatia e auto estima.

12/07/2019: Sexta-feira

Dia da Medusa-da-lua

Você consegue expressar, confortavelmente, as suas emoções e sentimentos? Se melindra com facilidade? Existe nobreza em conseguir superar, com dignidade, divergências emocionais e perdoar sempre os seus amigos e familiares. Procure ser leal e sincero, amoroso e cordial. Escreva o nome dos seus três melhores amigos e coloque ao lado as qualidades que mais admira deles.

OBS: A medusa-da-lua é um bonito animal transparente. Às vezes, precisamos desenvolver nosso lado transparente e sincero para vivermos com mais harmonia.

- Atributos Trabalhados: empatia, altruísmo e auto estima.

13/07/2019: Sábado

Dia da Bolacha-do-mar

Inspire e expire, profundamente, 5 vezes. Imagine estar em alto-mar e em meio a um grupo de baleias. Imagine-se mergulhando e interagindo com esses gigantescos animais marinhos. O mar de um azul profundo. O céu azul celeste. Um sol radiante cobrindo a tudo com sua luz e calor. Consegue imaginar e escutar o canto de suas amigas baleias? De olhos fechados, descreva as imagens que aparecerem em sua mente e compartilhe com seus colegas o que sentiu e presenciou.

- Atributos Trabalhados: memória, criatividade e atenção.

14/07/2019: Domingo

Dia do Urso Malaio

O Urso vai para sua caverna hibernar durante o inverno. Sinta a necessidade de descansar e se reabastecer dormindo à noite muito bem. Durma cedo e de preferência com a luz apagada. O seu organismo agradece. Nosso corpo tem necessidades básicas e alguns limites físicos e mentais. Aprenda com o amigo Urso e busque o descanso necessário sempre que sentir a necessidade e for possível. Um bom descanso e um sono reparador, permite o organismo se fortalecer para as atividades do dia seguinte. Quantas horas de sono você tem por noite?

- Atributos Trabalhados : Cuidado com a saúde, auto estima.

15/07/2019 : Segunda-feira

Dia do Texugo

Imagine um galo ciscando num grande terreiro... Observe os movimento que ele faz. Ele faz escolhas. Ele somente pegará o que deva lhe servir de alimento. Analise criteriosamente tudo o que poderá alimentar o seu corpo e a sua alma e que seja saudável. E faça a escolha certa para aquilo que lhe faça somente o bem.

Atributos trabalhados: Saúde, alimentação saudável

16/07/2019: Terça-feira

Dia da Abelha

As abelhas trabalham em conjunto para o bem de todos e de toda a sua coletividade. Mantém a suas colmeias sempre limpas e quentinhas. E sua sala de aula, sua escola, seu lar? Você ajuda a mantê-los limpos e em ordem? Todos deverão contribuir para a limpeza e organização do ambiente em que vivem.

Atributos trabalhados: Organização, sentimento de equipe, sustentabilidade.

17/07/2019: Quarta-feira

Dia do Olm

Em silêncio e concentração, sem falar com os colegas ou fazer qualquer comentário, pegue seu caderno e lápis e caminhe pela sala observando se você encontra objetos que tenham a cor laranja. Você não precisa tocá-los ou pegá-los, basta observá-los e então escrever os objetos que encontrou, fazendo uma lista em seu caderno. Podem ser de colegas, seus ou da sala de aula. Podem ser de tamanhos variados, formas e tons variados. Você é capaz de encontrar pelo menos 5 objetos. Na vida, só enxergamos as coisas, mesmo as que estão próximas a nós, quando colocamos atenção.

Observação: O Olm é um animal sereno, que vive em águas profundas.

Atributos trabalhados: atenção, raciocínio

18/07/2019: Quinta-feira

Dia da Pantera Negra

A Pantera é um felino forte e muito atento. Fechem os olhos e se imaginem como uma grande e negra e lustrosa Pantera. Sinta a sua força, sua tranquilidade, sua confiança em si própria e no domínio integral de seus músculos, do seu corpo...Sinta essa força e mantenha o domínio de sua mente e do seu corpo.

Atributos trabalhados: Consciência do corpo físico e da mente.

19/07/2019: Sexta-feira

Dia do Baiacu

Fique sentado, de olhos fechados. Perceba as batidas do seu coração... Perceba o ar entrando pelas narinas, enchendo seu abdômem (como se fosse um balão) ... e saindo lentamente, bem devagarinho. O abdômem vai esvaziando e o ar vai saindo, vagarosamente. Procure ficar muito atento ao presente momento, ao seja, a isto o que está acontecendo agora, que inclui prestar a atenção em você mesmo.

E agora, procure agradecer o dia de hoje! Agradeça, profundamente dentro do seu coração, este dia que estamos vivendo, exatamente como ele está. Agradeça por estar vivo e por este momento! Devagarinho, abra os olhos, e perceba todo o ambiente em derredor... Sentiu alguma diferença?.

- -Atributos trabalhados: relaxamento, atenção.

20/07/2019 : Sábado

Dia do Golfinho

Os golfinhos rotadores são animais belíssimos, além de muito inteligentes! Saltam nas águas, fazendo grandes piruetas e acrobacias. Os golfinhos trabalham bastantes suas respirações com muita precisão. E você, consegue respirar bem? Imagina agora uma fresca brisa marinha... Inspire e expire todos os aromas da natureza que você conseguir lembrar....Pode ser também a brisa dos campos, das montanhas, das flores-de-laranjeiras, das lavandas, dos pinheiros, de rosas ou jasmims, das matas.... Escolha um desses suaves aromas e inspire e expire cuidadosamente : quais imagens aparecem em sua mentes ?

. Atributos trabalhados: Criatividade, bem estar, imaginação.

21/07/2019: Domingo

Dia do Pavão

O Pavão é uma bela ave. Utiliza a sua cauda, abrindo-a como um grande leque, quer seja para atrair a fêmea para o acasalamento, quer seja num movimento de defesa para afastar animais predadores. Ao abrir a sua cauda em movimento de defesa ele faz que o predador acredite que ele é muito amior e que tem vários olhos ou que são muitos....Acredite no amparo e sabedoria da natureza. Utilize sua inteligência abrindo sua mente para o bem, par o bom e para o belo. Escreva cinco palavras que descdeva a sua beleza interior.

Atributos trabalhados: Auto estima e beleza interior.

22/07/2019: Segunda-feira

Dia do Anuro

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! 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 no papel o

nome das cores que você viu. Ou, faça seu desenho no papel, 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.

23/07/2019: Terça-feira

Dia da Ostra

Um dos grandes desafios do mundo é a sustentabilidade. Ou seja, como podemos garantir que o meio ambiente seja preservado e que o Planeta Terra possa ser sustentado com todos os seus recursos disponíveis por milhares de anos?

Entretanto, temos muitos problemas para resolver como o excesso de lixo, a poluição dos rios e mares, a poluição do ar e etc... Você tem alguma ideia de como o meio ambiente possa ser melhorado? Reflita sobre a sua sugestão e escreva em seu caderno. (Se o professor desejar, poderá compartilhar as respostas – ou as pérolas preciosas - conosco através do e-mail contato@menteviva.org e com seus colegas)

- Atributos trabalhados: ética, Comprometimento com o Planeta Terra

24/07/2019: Quarta-feira

Dia do Flamboyant cuttelfish (ou Sépia Extravagante)

Dia Mundial da Cultura da Paz : Hoje em muitos países se considera o Dia Mundial da Cultura da Paz. O que você pode fazer para ser um promotor da paz? Procure pensar em alguma ação que venha a contribuir com a paz da sua escola, da sua casa, da sua rua ou do prédio aonde mora. Manifeste sua paz! Lembre-se: se você deseja, de verdade, contribuir para a paz no mundo, saiba que ela sempre começa dentro de você e se você estiver em paz, as outras pessoas também se beneficiarão disso! Então, hoje vamos fazer uma meditação sobre este tema. Respire fundo... E repita mentalmente e calmamente, 3 vezes a seguinte sequência: "Que a paz esteja comigo... Que a paz esteja com você".

Vagarosamente, abra os olhos e escreva ou desenhe seu propósito pela paz. Observação: o Flamboyant cuttlefish ou a sépia extravagante é um molusco absolutamente surpreendente e encantador! Enquanto nada, muda de cor de maneira dinâmica e inesperada. Seu pequeno corpo parece uma tela onde novas imagens vão aparecendo a cada momento. A analogia do animal de hoje é para mostrar que o ser humano quando está em seu estado de paz pode contagiar positivamente outras pessoas para também manifestarem sua beleza e sua paz!

- Atributos trabalhados: Relaxamento, Altruísmo

25/07/2019: Quinta-feira

Dia do Jacamin

Feche os olhos e faça a respiração relaxante que você já sabe. (Basta respirar com bem calma e colocando atenção na entrada e na saída do ar...). Tempo... Agora, pense em sua professora. Visualize-a na sua frente... Deseje nesse momento que ela possa ter

um ótimo dia, que ela possa ter saúde e alegria por onde passar. Devagarinho, abra os olhos.

- Atributos trabalhados: relaxamento, empatia, compaixão.

Para a atividade de amanhã, você vai precisar de um globo terrestre ou de um mapa-múndi.

26/07/2019: Sexta-feira

Dia da Saiga

Hoje faremos uma atividade especial! O professor passará o globo (ou o mapa-múndi) para cada um dos alunos. Cada aluno, de olhos fechados, deverá escolher um país. Pode-se girar o globo ou o mapa e pedir para cada aluno posicionar o dedo aonde parar. É preciso que a escolha seja aleatória e não intencional, preferencialmente. Se cair em um oceano ou em um glacial, escolha o país mais próximo do local selecionado. Cada aluno deverá anotar o seu país selecionado e procurar se informar de: nome do país, nome da nacionalidade, continente em que se encontra, idioma falado, principal característica. Na próxima sexta-feira, você deve trazer essas respostas para serem vistas com sua turma. Lembre-se: temos muito o que aprender com todo o mundo!

- Atributos trabalhados: sensibilidade ao contexto, empatia

27/07/2019: Sábado

Dia do Caracol

A proposta de hoje é que você consiga fazer uma meditação antes de dormir e, de preferência, convidar mais alguém de sua casa para também realizar uma meditação antes de ir dormir! Poderá colocar uma música relaxante antes. Ter um bom sono é muito importante para a saúde!

- Atributo trabalhado: saúde

28/07/2019: Domingo

Dia do Ouriço Cacheiro

Assista este vídeo do ouriço cacheiro em família. Depois, conversem a respeito. Todos nós temos dificuldades ou pontos que precisamos melhorar, mas com boa vontade e ajuda, conseguimos superar nossos problemas!

<https://m.youtube.com/watch?v=rHTEZNhQJP8>

- Atributo trabalhado: resiliência

29/07/2019: Segunda-feira

Dia do Crocodilo fiipino

Sentando como você está, de olhos abertos, toque nos seus cabelos ou na sua própria cabeça. Muitas vezes ao longo do dia, você deve fazer isso, e nem percebe. Agora, de olhos fechados, preste atenção na sua respiração (tempo). Com as duas mãos (quando possível), começando pelas pontas dos dedos, vá tocando os seus cabelos... sem pressa, e com toda a atenção, muito vagarosamente, vá sentindo todo o seu couro cabeludo. Perceba a temperatura, a umidade, a espessura dos seus fios, o

comprimento do seu cabelo, a sensação do couro cabeludo recebendo o toque das suas mãos, a sensação das suas mãos sobre sua cabeça... (tempo). Procure fazer uma auto-massagem. Devagarinho, abra os olhos e verifique como se sentiu.

- Atributos trabalhados: Atenção plena

30/07/2019: Terça-feira

Dia do Leopardo

Feche os olhos e mantenha atenção na sua respiração. (tempo) Perceba qual é a emoção que você está sentindo hoje. Coloque agora a atenção no seu corpo e perceba se existe alguma área mais tensa ou dolorida. Quase sempre, observar o corpo ajuda a entender o que estamos sentindo. Às vezes, um aperto no peito ou respiração difícil, pode representar tristeza... um “embrulho” no estomago pode significar medo... enfim, veja se o corpo está dando algum sinal de seus sentimentos e emoções. Você acha que hoje está : nervoso, com medo, com raiva, ou tranquilo, alegre e em paz...? (tempo) Agora, abra os olhos e procure desenhar (ou escrever), demonstrando através de desenhos ou poesia, como está se sentindo.

Reconhecer as emoções é muito importante para todos os momentos da nossa vida e quanto mais atentos estivermos a isto, melhor serão nossos relacionamentos (amizades).

-

31/07/2019: Quarta-feira

A ROSA

EXERCÍCIO :

As crianças e os jovens começarão realizar esse exercício sentadas e bem lentamente vão ficando em pé. Com movimentos dos braços poderão exercitar o desabrochar das rosas (das flores). Poderão ficar em pé ou se quiserem poderão sentar ou deitar. Como fizerem estará certo. As rosas, como a maioria das flores, desabrocham para o mundo, com suavidade, beleza, perfume e cor. Também, se preferirem, poderão também desenhar a rosa que interpretaram. Poderão escolher os perfumes, cor (ou cores), texturas e tempo de desabrochar.

ATRIBUTO CENTRAL : Serenidade.

OUTROS ATRIBUTOS : Paz, suavidade, expansão e beleza.

SUGESTÃO DE MÚSICA : La vien em rose

<https://www.youtube.com/watch?v=sLIEgTpBt2E>

-

Terra

01/08/2019: Quinta-feira

Dia do Chacal

Você sabia que os chacais e os lobos possuem audição super aguçada? São muito atentos e capazes de ouvir até o barulho das folhas das árvores caindo no chão. Feche os olhos e procure ouvir os barulhos à sua volta. Todos eles. (tempo) Será que consegue captar algum barulho de pessoas falando... músicas... aparelhos elétricos... ou sons do meio ambiente...? Consegue perceber o barulho da sua respiração? Lentamente abra os olhos.

-

02/08/2019: Sexta-feira

Dia do Íbis-eremita

Na semana passada tivemos uma atividade especial. Cada aluno foi convidado a rodar o globo ou o mapa-mundi e, de olhos fechados, escolher com o dedo um local. (Se você estava de férias, poderá realizá-lo agora)! O objetivo é escolher um país. Então, se tiver caído em um oceano ou polo a intenção é se identificar o país mais próximo para ser escolhido. O ideal é que cada aluno escolha um país diferente. Cada aluno deve anotar o seu país selecionado e procurar se informar sobre: o nome do país, nome da nacionalidade, continente em que se encontra, idioma falado, principal característica. Hoje, deverá buscar sobre comidas típicas e clima. Depois, compartilhe essa informação com os demais colegas. Lembre-se: temos muito o que aprender com nosso mundo e seus habitantes!

- Atributos trabalhados: sensibilidade ao contexto, empatia

03/08/2019: Sábado

Dia da Kokaburra

Será que você sorriu hoje? Sorrir, além de fazer bem para a saúde, pode ajudar a melhorar o ambiente em que vivemos. Se você sentir vontade, procure olhar nos olhos das pessoas da sua família ou as que convivem com você e dê um belo e sincero sorriso! Procure convidar um familiar para fazer o mesmo com você.

Observação: Essa ave australiana quando canta parece estar dando risadas!

- Atributos trabalhados: Saúde, sensibilidade ao contexto.

04/08/2019: Domingo

Dia do Tigre-de-bengala-branco

Os tigres são animais muito atentos.

Esteja presente de fato! Exercite a atenção plena a pequenos e diversos períodos do dia. Por exemplo, quando estiver esperando o elevador, preste atenção absoluta à sua postura, à temperatura e à umidade do ar, à luminosidade à sua volta, ao andar em que o elevador está. Nesse momento, o exercício é ficar plenamente no presente, é um tempo para não pensar no que fez nem no que vai fazer.

- Atributos trabalhados: atenção plena, memória de trabalho

05/08/2019: Segunda-feira

Dia da Gaivota

Imagine uma linda gaivota voando sobre o mar azul. De olhos fechados, procure visualizar . Em silêncio, reflita sobre as características dessa ave (tempo). Existe alguma característica da gaivota que você ache legal? De olhos abertos, escreva ou desenhe brevemente, aquilo que você encontrou.

- Atributos trabalhados: Sensibilidade ao contexto, criatividade, atenção

06/08/2019: Terça-feira

Dia da Mula

“Assim como o cavalo e o burro, a mula ajudou a contruir boa parte do mundo”. Em silêncio, durante 2 minutos, procure refletir sobre esta frase. O que isto quer dizer? O que as mulas tem a ver com a construção das comunidades e construções? Em seguida, anote ou desenhe o que encontrou e compartilhe com os demais colegas, na medida que o professor solicitar.

- Atributos trabalhados: Lógica, atenção, inteligência e criatividade

07/08/2019: Quarta-feira

Dia do Golfinho

Feche os olhos, respire profundamente e lentamente po 5 vezes. (tempo) Imagine um golfinho nadando suavemente no mar... ele é um animal doce e tranquilo. Você visualiza um dia lindo, água do mar com uma ótima temperatura, e você está em cima do barco visualizando os golfinhos. Observa um bando deles. Em seguida, você resolve entrar no mar... e começa a nadar juntamente com eles. Você está tranquilo e seguro e se sente muito leve e solto nadando no mar, com alegria e serenidade. Depois, você se despede desses animais e volta para o barco. Devagarinho abra os olhos e perceba como se sente.

- Atributos trabalhados: Relaxamento e visualização criativa

08/08/2019 - Quinta-feira

Dia do Lobo-guará

Feche os olhos, respire profundamente e lentamente po 3 vezes. Procure visualizar um lar de idosos. Tente visualizar como é um lar onde moram muitos velinhos. Veja que existem alguns que estão doentes, outros que estão saudáveis... é uma casa onde todas as pessoas tem muitas histórias de vida e muitos tem muitas histórias para ensinar. Agora, procure desejar coisas boas a essas pessoas idosas. Agradeça a eles por suas vidas, por terem feito coisas boas para outras vidas, pela sua sabedoria, pela contribuição que deram ao planeta. De vagarinho, abra os olhos.

(Lobos são animais que costumam respeitar os animais mais velhos).

- Atributos trabalhados: respeito, empatia, imaginação criativa

09/08/2019 - Sexta-feira

Dia da Arraia

Você lembra qual era seu pais encontrado no mapa? Já sabemos o nome do país, nome da nacionalidade, continente em que se encontra, idioma falado, principal

característica. Já sabemos também a comida típica e o clima desse local. Depois, você foi convidado a compartilhar essa informação com os demais colegas. Hoje, procure descobrir que tipo de animais moram lá. Descubra também se há atrativo ou diferencial para este local! Lembre-se: temos muito o que aprender com nosso mundo e com todos os seus habitantes!

- Atributos trabalhados: Sensibilidade ao Contexto, Empatia

10/08/2019: Sábado

Dia do Guaxinim

Uma dica de saúde é consumir limão diariamente. Somado a um estilo de vida saudável, suco de limão ou de laranja, pode ser útil para ajudar a evitar algumas doenças e promover maior saúde! Você também poderá substituir o limão por lima ou toranja (grapefruit), ou até por uma vitamina de frutas. Seria muito bacana se convidasse outras pessoas da sua família para fazerem o mesmo! Que tal?

- Atributos trabalhados: Saúde

11/08/2019 – Domingo

Dia da Sucuri

Não deixe de tomar seu café da manhã. Um pesquisa realizada no Instituto de Gerontologia da Universidade da Geórgia averiguou que os idosos “centenários”, diferentemente de pessoas que não atingiram os 100 anos, não costumam dispensar essa refeição.

Observação: A sucuri é um dos animais com maior apetite que existe.

- Atributos trabalhados: saúde

12/08/2019: Segunda-feira

Dia do Gato

Você já bocejou hoje? Não importa a hora do dia, bocejar e se espreguiçar faz muito bem para a oxigenação tecidual e para a boa postura. Então, vamos lá! Fique muito à vontade para se espreguiçar e bocejar! Respire profundamente, segure a respiração e estique bem seus braços, tronco, pernas, mexa seu pescoço e ombros. Sinta sua própria força e energia! Pode fazer isto sentado ou em pé!

- Atributos trabalhados: Relaxamento e saúde

13/08/2019: Terça-feira

Dia da Centopéia

Assim como a centopéia possui muitas pernas, todos nós temos várias habilidades que poderão ser utilizadas e desenvolvidas durante a nossa existência. Vamos perceber os nossos dons e nossas habilidades positivas e desenvolvê-las.

Obs: A centopéia é um animal que é conhecido por ter muitas pernas. Entretanto, existem muitos tipos diferentes de centopéias ou lacraias.

Para o exercício de amanhã é recomendado lapis de cor ou giz de cera.

- Atributos trabalhados: Resilência

14/08/2019: Quarta-feira

Dia do Pelicano

Hoje, vamos pintar a música! Veja que arte consegue criar ouvindo esta música. https://youtu.be/CvFH_6DNRCY Ela foi composta pelo famoso músico francês Claude Debussy que viveu entre 1884 e 1916. Depois, a sugestão é fazer uma exposição com as obras de arte na sala de aula!

Observação: Pelicanos costumam viajar em bando e caçar cooperativamente. Também tem hábitos noturnos e por isso podem apreciar a lua enquanto voam!

- Atributos trabalhados: Relaxamento, visualização criativa

15/08/2019: Quinta-feira

Dia do Quati

Feche os olhos e reflita: existe alguém que o tenha magoado, ultimamente? (tempo de 20 segundos). Se você identificou que sim, então procure imaginar resolvendo a situação de outra forma, de maneira que não seja necessário faltar com respeito a esta pessoa. Você pode expressar o que sente a ela, mas de maneira calma e procurar se harmonizar com ela.

- Atributos trabalhados: respeito, empatia

Para o exercício de amanhã é recomendado lapis de cor ou giz de cera, cola e tesoura.

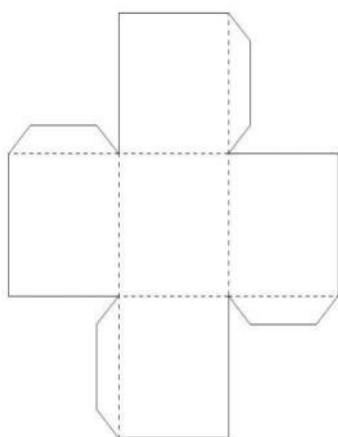
Observação: o quati é um mamífero que vive em bandos entre 4 a 20 indivíduos e por isso precisa aprender a conviver com os demais.

16/08/2019: Sexta-feira

Dia da Chita

Hoje é o dia da Caixa das Qualidades! A partir de um recorte de molde de papel (conforme abaixo) ou ainda de outra forma livre que desejar, monte uma caixinha; um cubo de 6 lados. Antes de montar, fique livre para desenhar ou escrever nele as SUAS PRÓPRIAS QUALIDADES! Reflita sobre seus dons, sobre aquilo que se orgulha de si mesmo. Todos temos dons e qualidades...

(Professor ajuda o aluno a reconhecer e expressar as qualidades).



- Atributos trabalhados: reconhecimento de emoções, auto-estima

Observação: a chita ou guepardo é um dos animais mais bonitos da natureza.

17/08/2019 - Sábado

Dia da Phasmidea

Dia off line! O convite de hoje é que você fique sem utilizar as telas... Isso mesmo! Procure não utilizar celular, tablets, computadores nem televisão. Você aceita este desafio? Sem eles, você passará a ver outras coisas no seu dia-dia que provavelmente não costuma enxergar ou fazer! Convide sua família para se unir ao desafio! Depois, nos avise o resultado!

- Atributos trabalhados: Saúde, convivência familiar

Observação: Phasmidea ou bicho-pau é um inseto que mimetiza a madeira para se proteger. Às vezes, precisamos estar em um ritmo mais lento, como acontece no reino vegetal, para desfrutarmos todos os momentos com maior calma e atenção plena.

18/08/2019 - Domingo

Dia do Peixe-cachorro

Dentes muito limpos de toda a família, desde sempre! Quem não teve cárie até os 12 anos tem muito menos chances de ter mais tarde. Além disso, pesquisadores da Universidade de Harvard identificaram que a inflamação bacteriana da gengiva, causada pelo acúmulo de resíduos alimentares entre os dentes, aumenta em 72% o risco de doença cardiovascular. Para você ter uma ideia, pessoas com pior saúde bucal (medida pelo número de dentes presentes na boca) morrem mais cedo de doenças cardiovasculares em todas as faixas etárias. E em octogenários, a presença de um maior número de dentes é indicativo de maior expectativa de vida.

Duas dicas fundamentais: 1- evite consumo de açúcares e 2- higiene dos dentes impecável ao menos uma vez ao dia.

Observação: O peixe-cachorro chama a atenção pelos seus dentes.

- Atributo trabalhado: saúde

19/08/2019: Segunda-feira

Dia do Gnu

O gnu acorda cedo cheio de disposição e alegria. Aprenda com esse nosso amigo do reino animal a ter muita disposição para um novo dia, tendo, no mínimo 7 horas de sono durante a noite. Pense na alegria que é poder dispor de um corpo cheio de saúde e vitalidade. Faça as contas e veja se você está conseguindo cumprir a sua jornada de sono e de reposição das energias. Analise criteriosamente tudo o que poderá alimentar o seu corpo e a sua alma. E faça a escolha certa para aquilo que lhe faça somente o bem.

- Atributos Trabalhados: Autoestima, atenção, saúde, respeito.

20/08/2019: Terça-feira

Dia do Jumento

O jumento, assim como o cavalo, também é um grande amigo do homem, apesar de possuir características diferentes. Nós possuímos diversos tipos de amigos. Saibamos respeitar as suas diferenças e suas diversas formas de aproximação e de amizade para podermos construir um mundo mais rico, mais plural e mais fascinante. Permita, assim, um maior e mais variado aprendizado em nossas vidas. Nós também podemos ser grandes amigos, e aprendermos a realizar amizades gratificantes.

- Atributos Trabalhados: Altruísmo; trabalho em grupo, empatia.

21/08/2019: Quarta-feira

Dia do Boto Cor de Rosa

A inteligência e a docilidade dos botos é algo extraordinário. São, como nós, mamíferos e têm noção, assim como os golfinhos, do sentido de família. Possuem lembranças e quando se reencontram, se ficam longe e deixam de se ver por um tempo, se reconhecem e demonstram felicidade pelo reencontro.

Feche os olhos e se imagine em um rio onde possa observar os botos. Deixe fluir e pulsar dentro do seu coração o boto que existe em cada um de nós e mergulhe nas águas de gratidão, a confiança e a amizade. Vagarosamente, respire fundo e abra, lentamente, os olhos.

- Atributos Trabalhados: Relaxamento, empatia.

22/08/2019: Quinta-feira

Dia do Triops (dinossauro girino)

No dia de hoje, façam uma grande roda com as cadeiras, sentando, de maneira que todos possam se ver. Agora, o professor lança a pergunta: o que queremos aprender juntos nesta próxima semana? Peguem um papel e anotem todas as sugestões que aparecerem. Todas as sugestões são bem vindas. Depois, a turma elege um assunto de interesse. A partir daí, o professor tenta conciliar este tema com seu cronograma, de forma em que todos fiquem responsáveis pelo que se está estudando.

- Atributos Trabalhados: Empatia, cooperação.

O Triops longicaudatus é um crustáceo de água doce da ordem Notostraca, semelhante a um pequeno caranguejo-ferradura.

Observação: Trabalhar em grupo é uma grande sabedoria e, possivelmente, será o que nos levará a sobrevivência do nosso planeta. O triops é um animal que sobreviveu intacto à evolução, por milhares de anos.

23/08/2019: Sexta-feira

Dia do Falcão

Imagine-se como um falcão e que está sentado sobre uma grande árvore. Do alto você poderá observar tudo em derredor. O Falcão tem excelente visão e consegue enxergar detalhes longe...

Assim como o falcão procure observar também os detalhes de tudo que está aprendendo e do ambiente à sua volta. Os detalhes são também muito importantes.

Atributos Trabalhados: Observação, atenção no presente.

24/08/2019: Sábado

Dia da Noz-do-mar

Este animal é quase todo transparente, mas emite uma bioluminescência verde azulada muito linda! Na vida, também precisamos emitir o nosso brilho e fazer com que situações do dia-dia se tornem especiais!

Inspire e expire por 5 vezes bem lentamente. Deixe-se levar pelas águas do tempo, sem medo e sem receios. Brincar e ser mais feliz também faz parte do aprendizado. Escreva duas situações que o deixam muito contente e radiante.

- Atributos Trabalhados: Memória, resiliência, autoestima.

25/08/2019: Domingo

Dia do Tatu

Para ler com seus familiares ou cuidadores.

O Tatu –Fada- Rosa vive nas tocas que ele mesmo escava na terra e defende-se dos seus predadores utilizando a sua carapaça protetora. Utilize a verdade. Priorize a verdade. Sempre. Realize todas as suas ações com muita garra e determinação. Suas atitudes corretas e honestas serão como uma enorme carapaça a lhe proteger por toda a vida, em qualquer situação.

- Atributos Trabalhados: Respeito, autoestima, ética.

26/08/2019 – Segunda-feira

Dia do Condor

Sente-se confortavelmente. Mantenha postura ereta e os pés bem apoiados no chão. Apoie confortavelmente as mãos sobre as suas pernas. De olhos abertos, coloque a atenção para um ponto fixo à sua frente. De olhos abertos, procure fixar a atenção neste ponto o máximo possível. Respire profundamente e apenas coloque a atenção neste ponto e na sua respiração. Fique com boa postura, mas verifique para não ter áreas de tensão no seu corpo. Respire por 5 ciclos respiratórios (inspirando e expirando) e encerre a prática.

- Atributos trabalhados: atenção plena

27/08/2019 - Terça-feira

Dia do Guanaco

Vamos ler um livro? Vá até a biblioteca mais perto e escolha um livro que possa terminar até a próxima terça-feira!

Atenção: o mais importante de tudo não é o tamanho do livro, mas que você goste do conteúdo e que consiga finalizá-lo em uma semana!

- Atributos trabalhados: inteligência, paciência, resiliência.

28/08/2019: Quarta-feira

Dia do Aardvark (porco da terra)

De olhos fechados, procure pensar em algo positivo para a pessoa que está sentada à sua frente (ou atrás, ou ainda ao lado). Deseje algo muito positivo para este colega, que talvez esteja precisando de algo em especial. Este desejo não pode ser algo material, mas um sentimento ou uma atitude (como calma, coragem, força, alegria, vitalidade)... Devagarinho abra os olhos. Você não precisa compartilhar com o colega o que desejou para ele, basta ter desejado algo bom!

- Atributos trabalhados: empatia, compaixão.

Ps: apesar de conhecido como porco da terra, esse animal africano não é um suíno, mas orycteropodidade (também mamífero)!

29/08/2019: Quinta-feira

Dia da Doninha

Reflita sobre a frase de Albert Einstein: "a mente que se abre a uma nova idéia, jamais voltará ao seu tamanho original...". O que será que ele quis dizer sobre isto? Escreva ou desenhe, brevemente, o que compreendeu. Se desejarem, as respostas podem ser expostas ao grupo.

- Atributos trabalhados: inteligência, criatividade.

Observação: Para atividade de amanhã, será necessário uma folha de papel (qualquer tipo ou tamanho), terra e água.

30/08/2019: Sexta-feira

Dia do Cachalote

A sugestão de hoje é ouvir essa música enquanto se faz arte! Você pode usar terra para colocar no papel e colocar ali tudo o que gostaria! Desenhe com a mão.

Esta atividade é como uma meditação. Respire fundo e faça-a em silêncio. Pode ouvir a música por duas vezes, se desejar.

<https://youtu.be/Nz0b4STz1lo>

Música de Gustav Holst, performada por James Levine e Orchestra Sinfônica de Chicago.

- Atributos trabalhados: atenção, criatividade.

31/08/2019: Sábado

Dia do Tenrecos

Você é uma pessoa que está acostumada a tomar refrigerantes? Saiba que o consumo frequente desta bebida pode estar relacionado com aumento de peso, diabetes e síndrome metabólica. Assim, procure evitar ao máximo este consumo. Procure substituir por água, chás feito ou sucos de fruta feitos em casa, sem adição de açúcar!

Você consegue vencer o desafio de não tomar refrigerantes nesta semana? Convide um familiar para se unir a você nesta tarefa! Se conseguirem retirar este hábito, será um grande feito! Boa sorte!

- Atributos trabalhados: saúde, inteiração familiar.

01/09/2019 – Domingo

Dia do Serelepe

Seja superativo e incentive toda sua família a ser também! Seja ativo fisicamente, tanto caminhando e fazendo atividades dentro de casa como praticando exercícios

físicos. Centenas de trabalhos relacionam a longevidade e a autonomia com a atividade física. A Associação Americana do Coração evidenciou que exercícios diários moderados ajudam a aumentar o tempo de vida em até seis anos. E, se for possível, mantenha a prática do exercício físico junto ao contato com a natureza. Pesquisadores japoneses concluíram que a expectativa de vida de idosos que moram próximos a áreas verdes é maior que a daqueles que vivem cercados de arranha-céus.

Observação: O serelepe ou caxinguelê é um tipo de um esquilo, muito ativo.

- Atributo trabalhado: saúde

02/09/2019: Segunda-feira

Dia do Budião Azul

Respire fundo e reflita sobre o seu final de semana. Que situação positiva você viveu durante o final de semana? Lembre-se: sempre há algo de positivo, mesmo que tenha passado por dificuldades. Escreva em um parágrafo um breve relato do que foi positivo. (Para crianças menores, se preferir, poderão desenhar). Depois, compartilhe com seu professor!

- Atributos trabalhados: Resiliência, atenção

03/09/2019: Terça-feira

Dia Zebra

Tente dizer a sequência de cores abaixo SEM LER as palavras, apenas dizendo as cores.

AZUL AMARELO LARANJA
PRETO VERMELHO ROXO
ROXO VERDE VERMELHO
AMARELO LARANJA AZUL
PRETO AZUL VERMELHO
AMARELO VERDE ROXO
LARANJA PRETO VERDE

(Site: <http://blog.brasilacademico.com/2010/03/8-exercicios-para-oseu-cerebro.html>)

Difícil, não é? Uma parte do nosso cérebro tenta identificar a escrita e a outra parte, as cores.

- Atributos trabalhados: Lógica, atenção, inteligência

04/09/2019: Quarta-feira

Dia do Esfinge de Morgan

Feche os olhos, respire profundamente e lentamente por 5 vezes. (tempo). Saiba que ao mesmo tempo em que você se encontra aqui, na sua sala de aula, fazendo este

exercício de relaxamento e procurando um mundo melhor, existem muitas crianças e adolescentes no mundo inteiro fazendo o mesmo. Neste momento, pessoas do Brasil, da Alemanha, Portugal, Camboja estão fazendo o mesmo que vocês. Não importa as diferenças, todos desejam saúde, paz, amor, felicidade. Procure, por alguns segundos, com seus sentimentos mais sinceros, desejar isto para eles agora! "... Que todos possamos estar bem..." Agora respire fundo... e abra os olhos.

Observação: Este animal é uma espécie de mariposa que vive em Madagascar que, semelhantemente ao beija-flor, se alimentam de néctar das flores.

- Atributos trabalhados: Relaxamento, empatia.

05/09/2019: Quinta-feira

Dia da Cacatua

Sem usar a caneta ou lápis, sem escrever, procure somar mentalmente o número da data do seu nascimento. Some o dia + o mês + o ano. Tome seu tempo, concentre-se. O importante é somar com calma. Deverá sobrar apenas um dígito só. O seja se a soma der 25, some $2+5=7$.

Observação: A cacatua é um animal muito inteligente.

- Atributos trabalhados: atenção, memória de trabalho, inteligência

06/09/2019: Sexta-feira

Dia Mariposa poodle

Para cada letra do seu nome, escreva uma qualidade sua. Por exemplo: PATRICIA: P= Parceira A=Amiga T= Talentosa R= Risonha I= Inteligente C= Criativa I= Íntegra A= Atenciosa

Observação: Mariposa poodle foi identificada recentemente há menos de uma década. Talvez você ainda não tenha percebido o quanto importante você é para este planeta!

- Atributos trabalhados: Criatividade, auto-estima.

07/09/2019: Sábado

Dia do Agulhão Vela

Faça uma hora de atividade física hoje! Escolha algo que você gosta e vamos lá!

Observação: Este animal, além de ser um dos mais velozes do oceano, está sempre em movimento!

- Atributos trabalhados: Saúde

08/09/2019: Domingo

Dia do Polvo de Vidro

Individualmente, faça uma lista de, no mínimo, 10 pessoas pelas quais você sente gratidão!

É importante que cada um pense nos motivos pelos quais se é grato por essa pessoa e em que momento da vida. Depois, cada qual fala, se quiser, sobre as pessoas da sua lista e porque são gratas.. Os próprios membros da família ou cuidadores também podem estar nesta lista.

Observação: O que o polvo de vidro tem a ver com esse exercício? Primeiro, que o polvo tem vários “braços” que entram em contato com muitos seres vivos, como nós que nós ligamos a varias pessoas durante a vida. Segundo, que a transparência dele nos lembra de sermos transparentes com nossa emoções e podermos expressar a gratidão, por exemplo.

- Atributos trabalhados: Gratidão, empatia, convívio familiar

09/09/2019: Segunda-feira

Dia do João Grande

Hoje faremos uma breve meditação, de uma forma um pouco diferente. Cada aluno leva sua cadeira de modo a posicioná-la com espaldo (as costas da cadeira) coladas na parede. Assim, cada um deverá se sentar nas extremidades, olhando para o centro.

“De olhos abertos, procure ficar em postura ereta, mas ao mesmo tempo, relaxado.

Mantenha a coluna ereta, mas direcione os olhos levemente para baixo, de maneira que consiga enxergar seus joelhos. Sempre de forma confortável. Mantenha os olhos abertos. Se necessário, poderá piscar-los. Observe sua respiração com calma. Percepa o ar que entra e que sai do seu corpo. Perceba as batidas do seu coração... e também, se há algum som no ambiente. Se vier algum pensamento, não se critique, apenas deixe-o ir... e volte a perceber sua respiração. Após espriguiçar-se, cada qual poderá voltar às suas atividades”.

Observação: a meditação realizada com as costas protegidas e com olhos abertos, pode aumentar a confiança e concentração, é muito testada e recomendada para ser realizada em comunidades de áreas de conflito ou com violência constante.

- Atributos trabalhados: Atenção

10/09/2019: Terça-feira

Dia da Térmitas

A tarefa de hoje é organizar uma benfeitoria que possa ser feita em sua cidade. Para melhor organização, o ideal é seguir alguns passos: (1) Professor convida a todos a pensar em problemas da comunidade ou situações que tem espaço para haver uma melhoria; (2) Em seguida, escreve tópicos no quadro, de acordo com as situações problemas trazidos pelos alunos;(3) Então, cada um escreve o que e de que forma a turma poderá trabalhar para proporcionar um benefício para a cidade e escreve num papel e entrega para o Professor;(4) O Professor novamente escreve as “situações /soluções” no quadro e todos votam a melhor atividade. É preciso pensar em detalhes e combiná-los. Fazer algumas perguntas para isto, costuma ser muito útil, como: o quê, por quê, quando (incio e fim), quem fará, para quem fará, de que forma, quanto (se houver), quais materiais, qual manutenção (se houver)...

É importante que a ação (situação-solução) seja algo simples de se fazer, como por exemplo: limpar um parque, organizar recipientes para separação de lixo em um bairro, fazer uma oficina com comunidades sobre algum tema de interesse, fazer uma

apresentação em um lar de idosos, construir banco em alguma calçada, pintar brinquedos em alguma pracinha...

É muito importante que toda a turma participe junto desta ação!

Observação 1: A térmita é um animal que semelhantemente à formiga vive em comunidade social (em cidades) e cada uma sabe muito bem a sua função para o todo.

Observação 2: Para a tarefa de amanhã você vai precisar trazer sucata como garrafas pet, potes vazios, latas, tampinhas de garrafa, ... barbante, novelos de lã...

- Atributos trabalhados: Criatividade, altruísmo, resiliência

11/09/2019: Quarta-feira

Dia do Uirapuru

Usando o material que você trouxe, crie um instrumento musical! Você precisará usar sua criatividade e sensibilidade para fazer um instrumento, de qualquer natureza, que produza um som. Vá montando, agregando, trocando, até que tenha conseguido desenvolver seu instrumento. Depois de pronto, dê um nome a ele.

Cada aluno mostra seu som para os demais colegas e, então, todos tocam juntos, como uma grande orquestra.

Abaixo, veja um belo exemplo de orquestra criada a partir de materiais recicláveis.

https://www.youtube.com/watch?v=_21MpYU8SJw

Observação: O pássaro uirapuru é um dos maiores músicos da natureza.

- Atributos trabalhados: Criatividade, sensibilidade ao contexto

12/09/2019: Quinta-feira

Dia do Macaco Parauacu

O Professor escolhe 10 objetos da sala de aula e os coloca sobre sua mesa, ou no centro da sala. Dá um tempo para que todos observem ...(uns 20 segundos). Em seguida cobre os objetos com um pano e retira o e leva-os para fora da sala.

Novamente, pede para que os alunos observem a diferença. Alguns alunos serão rápidos ao perceberem a diferença, outros demorarão um pouco mais, mas é natural que isto aconteça. Quando todos descobrirem os objetos faltantes, o professor parabeniza os alunos e reforça que só existe memória quando houver atenção e que isto é algo que podemos exercitar.

- Para crianças menores, poderá ser utilizada uma quantidade menor de objetos, como 5. Atributos trabalhados: atenção, memória de trabalho, inteligência

13/09/2019: Sexta-feira

Dia da Arara

A arara é um animal que nos faz lembrar alegria e comunicação! Pense e depois escreva (ou deseneje para crianças menores) 5 momentos da sua vida em que foram alegres.

- Atributos trabalhados: Auto-estima

14/09/2019: Sábado**Dia do Bacalhau**

Proponha que hoje sua família (ou o lugar onde você viva) não use sal ou ainda, use menos sal do que o que costuma fazer. Isto ajudará a melhorar a frequência cardíaca e pressão arterial de quem praticar, além de reduzir inchaços nas pernas e abdome de todos aqueles que praticarem. Diminuir o sal (e, portanto, o sódio) também fará com que o mineral cálcio seja melhor absorvido e com isso haja menos chances de osteoporose. Saiba que todo o sal (ou sódio) que precisamos já é naturalmente presente nas frutas, verduras e legumes que ingerimos, entretanto, se quisermos adicionar uma pitada pequena, não será prejudicial. Neste dia, se estiver de acordo com sua família ou ambiente, procure não usar o saleiro. Boas alternativas ao sal para aumentar o sabor dos alimentos são: cebola, alho, manjeriço, orégano, sálvia, salsa, alecrim, pimenta, gergelim, entre outros.

- Atributos trabalhados: Saúde

15/09/2019: Domingo**Dia do Jupará**

Esse animal, também conhecido como bicho da mata, gosta muito de frutas, frutos e também de melado. Ele adoraria a bolachinha da nossa receita!

A sugestão é preparar essa fácil receita em família!

Cookies de Amêndoas

Ingredientes:

- 2 bananas maduras amassadas
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de linhaça triturada
- 2 colheres de sopa de amendoim
- 3 colheres de sopa de melado de cana
- ½ colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de sopa de óleo de coco

Modo de preparo:

Misture bem todos os ingredientes e leve ao forno pré-aquecido, por aproximadamente 30 minutos. Elas ficam molinhas mas se quiser mais crocante é só deixar mais tempo. Pode colocar pedaços de chocolate em cima ou castanhas picadas.

Observação: Receita gentilmente cedida por Stela Jawetz.

- Atributos trabalhados: saúde, convívio familiar.

16/09/2019: Segunda-feira**Dia do Flamingo**

Fique em pé. Feche os olhos e respire e inspire lentamente por 2 minutos. Imagine que o flamingo tem o poder de conectá-lo, através de seus pés e garras, com a terra... Deixe fluir para a terra todo sentimento de desconforto, medos, insegurança. Tente imaginar como o planeta é grande...e os seus pés fazem a sua conexão com esse

imenso gigante através do magnetismo e da gravidade que o atraem...invariavelmente para o solo. Afaste seus pés um do outro, procure um posicionamento que lhe permita uma boa base, levante seus braços e aponte seus dedos em direção ao céu... Por alguns segundos, pode imaginar que está voando. E assim, nessa posição de pé, deixe fluir todos os pensamentos naturalmente. Depois, abra os olhos e comente com seus colegas qual imagem ou quais imagens mais surgiram em sua mente.

- Atributos Trabalhados : Auto estima, atenção, respeito.

17/09/2019: Terça-feira

Dia do Jacaretinga

Dia de pesquisa. Você já ouviu falar de Curupira? É um personagem do folclore brasileiro. Diz a lenda, que ele teria cabelos vermelhos e teria os pés virados para trás e protegeria as florestas e seus animais. Além do jacaretinga, quais outros 5 animais que só existe na Amazônia, ele poderia proteger? Sugestao: atividade fica mais dinâmica se feito em dupla ou em trio.

- Atributos Trabalhados : Sensibilidade ao contexto.

18/09/2019: Quarta-feira

Dia do Gavião Real (ou Harpia)

Assim como o pássaro observador que vive na Amazônia, juntamente com sua professora e em absoluto silêncio e respeito, saiam da sala de aula agora para darem uma breve caminhada pela escola. (Em torno de 5-10 mun). Veja, com olhos críticos, mas amorosos e legais, se há algo que possa ser feito para melhorar sua escola. Tome nota em seu caderno. Por exemplo, se há algo que precise ser limpo, pintado, refeito ou decorado.... Voltando para a sala de aula, o Professor toma nota do que os alunos observaram. Não significa que tudo será feito, mas que será escutado. Em seguida, a turma propõe soluções de como os alunos poderiam ajudar a resolver os itens trazidos, colaborativamente e, de preferência, já colocando o nome dos voluntários. Esse material poderá ser levado para a Diretoria e se seguir trabalhando nisto como um projeto com suas tarefas.

- Atributos Trabalhados: Sensibilidade ao contexto, respeito, auto-estima

19/09/2019: Quinta-feira

Dia do o Aardvark (porco formigueiro)

Feche os olhos. Ouça a música, em total silencio. Imagine em uma savana africana... (tempo) Procure imaginar como é a temperatura dali, a vegetação, os animais... Terminada a música, conte para seus colegas o que você viu e como se sentiu imaginando as duas imagens.

<https://www.youtube.com/watch?v=jmax47I2hLU>

Ennio Morricone - Monaco - Gabriel's Oboe

- Atributos Trabalhados : Visualização criativa, empatia

20/09/2019: Sexta-feira

Dia do Mico Leão Dourado

Hoje, faça algum elogio sincero a alguma pessoa da sua escola. Pode ser algo bem simples, mas precisa ser de coração. Quando reencontrar essa pessoa, olhe em seus olhos e diga a ela algo que lhe fará bem. Poderá elogiar a limpeza da escola, ou as

merendeiras por fazerem sempre a melhor comida possível, ou a diretora ou seu próprio professor.

- Atributos Trabalhados : Empatia

21/09/2019: Sábado

Dia da Ariranha

Aprenda com a ariranha a ter mais tolerância e equilíbrio. Assim como a lontra, esse animal vive na água e na terra e, não obstante a diferença, consegue ser feliz nos dois meios. Aprenda a conviver harmonicamente nos opostos e com as demais pessoas que participam de seu mundo exterior, respeitando os ambientes e as suas próprias emoções de seu mundo interior e particular. Existe alguma situação, dentro da sua casa que você possa ser mais tolerante? Escreva ou desenhe sobre isto e converse a respeito com seu familiar ou cuidador sobre isto, se desejar.

- Atributos Trabalhados : Resiliência, auto estima

22/09/2019: Domingo

Dia do Jubilut

Aprenda com este peixe a ser resiliente e resistente...Assim como ele é capaz de hibernar em períodos de seca, veja se há algo em sua casa ou na sua vida que está lhe incomodando. Feche os olhos e identifique essa situação. Em seguida, perceba-se cheio de força para poder superar este problema. Ainda: se você puder, peça para seu familiar ou cuidador, adulto, acessar este link de musica relaxante para vocês ouvirem juntos: <https://www.youtube.com/watch?v=jmax47l2hLU>

- Atributos Trabalhados : Relaxamento, reflexão, resiliência

23/09/2019: Segunda-feira

Dia do Mexilhão

Hoje você será um investigador. Procure observar sua sala de aula. Você consegue enxergar, ou adivinhar, algum elemento que foi feito a partir de areia? (Tempo para refletir e procurar).

Você encontrou?

O vidro! Ele é feito a partir de uma mistura de materiais. Ou seja, o material que está aí tem centenas de milhares de anos... já deve ter rolado muito com as ondas do mar. Muitos peixes e outros animais já devem ter passado por cima dessa “areia”... Conta a lenda que o vidro teria sido inventado por acaso, por navegadores que tinham feito uma fogueira na praia e com a mistura de areia e do calcário das conchas, teriam descoberto o vidro.

Observação: O mexilhão mora na areia e no mar. Boa parte da areia é também composta por resíduos minerais de cascas de animais.

- Atributos trabalhados: Atenção, inteligência

24/09/2019: Terça-feira

Dia do Louva-a-Deus

Quanto mais você amplia seus conhecimentos, mais interessante você se torna! Além disso, terá maiores chances de lidar com diferentes situações na vida. Conhecer nossa cultura, é muito importante para isto. E poesia é cultura.

Você conhece o nome de algum poeta ? Se sim, leve a mãe e comente com seus colegas. O professor vai mediando a dinâmica e ajudando a recordar novos nomes e obras. Depois, a turma escolhe algum poeta para estudar melhor e buscar uma poesia para conhecer.

Observação: Este animal está especialmente no dia de hoje porque em países como China, Egito, Grécia e a antiga Assíria existiam lendas e poesias sobre ele. É possível se fazer poesia sobre todos os detalhes da vida!

- Atributos trabalhados: Inteligência, criatividade

25/09/2019: Quarta-feira

Dia da Preá

O professor deverá escrever o nome de cada um dos alunos em um pedaço de papel. Depois, cola este papel com fita colante, nas costas dos alunos, aleatoriamente, (só não pode ficar o nome escrito nas costas da pessoa dona do nome). Depois disso, cada aluno deve andar pela sala, lendo os nomes nas costas dos colegas, até encontrar o seu! Então, quem levar o nome escrito do colega deverá perguntar para ele: “de que forma eu posso te ajudar para ir melhor na escola?” A resposta precisa sempre ser positiva e então ser anotada e planejada. As pessoas sempre podem se ajudar. O professor pode auxiliar a mediar esta dinâmica e a torná-la ainda mais construtiva!

- Atributos trabalhados: Sensibilidade ao contexto, empatia, ética

26/09/2019: Quinta-feira

Dia do Escorpião

(Exercícios recomendados para crianças acima de 10 anos de idade): Drogas destroem a vida das pessoas. Você já deve saber disso. Já deve saber também, que uma vez que se experimenta uma droga é difícil de parar. Por isso, é melhor nunca se iniciar. Além disso, você já parou para pensar o que a droga tem a ver com a violência? Além de quem consumir droga ter grande chance de ficar muito violento.... Quem usa droga pode ser ajudado. Se alguém em sua família está fazendo o uso, avise, EM PARTICULAR, para seu professor de forma que ele possa ajudá-lo a endereçar este tema para quem poderá intervir ou prestar auxílio com isto.

- Atributos trabalhados: resiliência, prevenção do uso de drogas

(Exercício recomendado para crianças menores de 10 anos): Desenhe um mundo perfeito!

27/09/2019: Sexta-feira

Dia do Dugongo

Em silêncio e individualmente, escreva três qualidades sobre cada um dos seus familiares ou cuidadores próximos. (Se você não se sentir à vontade para fazer este exercício, comunique para seu professor.) No sábado, peça para que seus familiares próximos, que morem com você, escrevam 3 qualidades sobre você, em seu caderno. Na próxima semana, compartilhe com seu professor.

- Atributos trabalhados: Autoestima, respeito

Observação: Os dugongos são mamíferos marinhos, ameaçador de extinção, que cuidam muito bem de seu grupo.

28/09/2019: Sábado

Dia do Gru Coroadado

É uma belíssima de ave da família Gruidae, encontrada na África. Símbolo na bandeira nacional da Uganda são animais monogâmicos, tendo um parceiro para toda a vida. A lealdade é uma virtude muito bela e tem muitos aspectos importantes tais como: amizade verdadeira, admiração, respeito mútuo, auto estima, resiliência, etc. Vamos ser leais sempre em nossas atitudes, com nossas mentes e corações puros e harmonizados para com o próximo, seja ele na pessoa dos amigos, dos parentes, colegas, familiares e até consigo mesmo. Para você o que é ser leal? Escreva sua resposta em até 03 linhas.

- Atributos trabalhados: Convivência familiar, autoestima, respeito.

Dia do Gato

Que tal preparar um chá (juntamente com um adulto familiar ou cuidador) e tomarem juntos?

- Atributos trabalhados: saúde, vínculos

30/09/2019: Segunda-feira

Dia do Lince

O lince é um animal muito seguro e determinado. Demonstra uma auto estima forte e elevada. Cuida do seu território, tendo muito cuidando em preservar o seu espaço. Aprenda como o lince a cuidar do seu próprio corpo. Reflita sobre essas questões abaixo:

Você pratica alguma atividade física? Qual e com que frequência?

Você come pelo menos 3 porções de frutas, verduras ou legumes ao dia?

Você se considera feliz?

Se você teve alguma resposta não nessas perguntas, a sugestão é poder conversa-las com seu professor para poder melhorar sua saúde e bem Estar.

- Atributos Trabalhados : Auto estima, saúde, respeito.

//até aqui

01/10/2019: Terça-feira

Dia do Asno Selvagem

O asno, semelhantemente ao cavalo, tem muita força e tolerância. Quais as disciplinas escolares que você tem mais facilidade para aprender e mais gosta ? Você consegue compartilhar esses dons e conhecimentos, facilmente, com seus colegas? O professor pode fazer um grupo heterogêneo de 4 participantes onde cada um fica sendo guardião de um tipo de inteligência: matemática, musical, espacial, emocional. Importante: todos precisam ser o guardião de ALGUM tipo de inteligência para apoiarem os demais colegas em atividades que possam ser necessárias durante as próximas semanas.

- Atributos Trabalhados : Altruísmo, trabalho em grupo, empatia.

02/10/2019: Quarta-feira

Dia do Coelho

Hoje é o Dia Mundial do Dentista

Você sabia que a maioria das pessoas usa somente cerca de 16 metros de fio dental ao ano, enquanto o ideal seria usar cerca de 110 metros?

Você já usou fio dental hoje?

- Atributos Trabalhados : Higiene, saúde

03/10/2019: Quinta-feira

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. Acompanhado de seu Professor (e de outros responsáveis da escola, se necessário), o convite é para se dar uma volta na quadra e se observar quantos animais é possível ver. (Se o Professor entender melhor não sair da escola, poderá ir até o pátio). O importante é que cada aluno tome nota (ou desenhe) aquilo que se viu. Todo e qualquer animal visto é importante, incluindo formigas, joaninhas, mosquito...

- Atributos Trabalhados: Atenção, respeito

04/10/2019: Sexta-feira

Dia do Bem-te-vi

A energia de pureza, leveza e atitudes delicadas caracterizam o Bem-te-vi! Ao se dirigir às outras pessoas, aos colegas e professores, amigos e familiares, você também se expressa de forma respeitosa e educada? Faça uma dupla com um colega. Reflita e escreva 03 palavras expressando aquilo que você mais admira em seu comportamento e apresente ao seu professor.

- Atributos Trabalhados: Empatia

05/10/2019: Sábado

Dia da Cinchila

A Chinchila é um mamífero roedor que, por tanto, necessita muito dos seus dentes para seguir existindo. Certifique-se de ter escovado seus dentes hoje! Questione, amigavelmente, aos seus familiares e cuidadores se eles estão fazendo uma higiene impecável (boa escovação + fio dental), ao menos 1x ao dia. Se não, pensem juntos em estratégias para aumentar esta frequência e fazer disso um hábito. Quem sabe colocar bilhetes no banheiro lembrando-os de usar a escova e o fio dental? Talvez precise adquirir algum material? (Muitos postos de saúde fornecem o que você precisa, verifique!)

- Atributos Trabalhados: Higiene, saúde

06/10/2019: Domingo

Dia do Bagre

Este animal possui aguçadas habilidades sensoriais. Além disso, consegue cavar buracos para se proteger. Fazendo uma reflexão em sua casa (neste domingo) que habilidades você aprendeu durante esta semana? Você pode escrever ou desenhar.

- Atributos Trabalhados: Reflexão

07/10/2019 - Segunda-feira**Dia do Sauim de Coleira da Amazônia**

Hoje você será um investigador. Procure observar o ambiente à sua volta. Você consegue enxergar, ou adivinhar, algum elemento que foi feito a partir das árvores ou derivados delas? (Tempo de 1 minuto para refletir e procurar). Você encontrou? Talvez você possa encontrar paredes de madeira, móveis de madeira, frutas ou frutos... mas também, lembre-se do papel e da borracha! E o mais importante: não se esqueça de que o oxigênio que respiramos é proveniente das plantas, inclusive das árvores.

Observação: O Sauim da Amazônia é um ser vivo que, assim como nós, depende do uso da equilíbrio da madeira para sua vida.

- Atributos trabalhados: Atenção, sensibilidade ao contexto, inteligência

08/10/2019: Terça-feira**Dia do Vaga-lume**

Você sabe quem foi o inventor da lâmpada e da Câmara cinematográfica? Ele se chamou Thomas Edson. Qual a importância que ele teve para o mundo e qual descoberta que ele fez?

- Atributos trabalhados: Sensibilidade ao contexto, raciocínio.

09/10/2019: Quarta-feira**Dia do Peixe-Lua**

Faça uma lista de coisas que você gosta de fazer e que considere que saiba fazer bem, entre 1 à 3 atividades. Se você preferir, poderá desenhar ou representar.

- Atributos trabalhados: Autoestima, auto-compaixão

10/10/2019: Quinta-feira**Dia da Andorinha**

Sente-se confortavelmente em uma cadeira e feche os olhos por alguns minutos. Preste a atenção na sua respiração e na batida de seu coração... Procure ficar relaxado. Perceba os seus pés, os dedinhos dos pés, suas mãos, os dedinhos das mãos. Perceba o ar entrando nas suas narinas. Perceba sua língua, bem relaxada dentro da sua boca. Respire fundo por três vezes. Devagarinho, abra os olhos.

- Atributos trabalhados: relaxamento, atenção plena

11/10/2019: Sábado**Dia do Cabrito-Zebra**

Hoje você está sendo convidado para um desafio. Consegue comer entre 3 e 5 porções de frutas e verduras por dia? Que tal convidar sua família para fazer o mesmo? Lembre-se, uma porção equivale ao tamanho da palma da sua mão, aproximadamente

ou à um baralho de cartas. Essa atitude é muito importante para a saúde e pode ajudar a evitar várias doenças.

- Atributos trabalhados: Saúde, convivência familiar

12/10/2019: Sexta-feira

Dia da Ave-do-Paraíso

Hoje, no Brasil, é comemorado o Dia das Crianças! Entretanto, este exercício, neste momento, está sendo feito por crianças e adolescentes em outros países do mundo como Angola e Camboja. Assim, por alguns minutos, você está convidado a fechar os olhos e a imaginar crianças felizes nestes países e ao redor do mundo inteiro, começando por você! (1 minuto)

- Atributos trabalhados: empatia, fraternidade

13/10/2019: Domingo

Dia da Cabra

Pergunte para seus familiares ou cuidadores se eles conhecem alguma canção de ninar. Cada região do mundo tem a sua e elas falam muito sobre a cultura popular. Procure tomar nota e no outro dia, mostre para seus colegas.

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

14/10/2019: Segunda-feira

Dia do Chabino

Os chabinos, que são cruzas de cabras com carneiros, são animais que gostam de liberdade e necessitam de espaço para se exercitarem e viverem com boa saúde. Nós, os humanos, necessitamos também de exercícios físicos regulares, com muita natureza e ar puro. Existe algum parque ou alguma praça arborizada próximos de sua residência ou da sua escola? Você costuma passear nesses lugares ou praticar exercícios físicos? Se não, que tal convidar um familiar e experimentar fazer uma caminhada?

- Atributos Trabalhados: Saúde e Bem estar

15/10/2019: Terça-feira

Dia do Alce

Hoje é um dia muito especial pois começaremos a Campanha “O Melhor do Mundo dentro da Nossa Escola”. Para isso, o professor fará um sorteio de valores. Colocará em

bilhetinhos de tamanhos iguais, e de acordo com o número de alunos, as seguintes palavras: Amor, Respeito, Ética, Humildade, Gratidão, Prosperidade, Conhecimento, Propósito, Compaixão, Fé, Honestidade, Lealdade, Inovação, Melhoria Contínua, Desenvolvimento do Ser, Inteligência, Paz, Otimismo, Tolerância, Disciplina, Sabedoria, Estudo, Família, Comprometimento, Saúde, Escola, Riqueza, Segurança, Conexão, Realização, Autonomia com Responsabilidade, Sustentabilidade, Perseverança, Eficácia, Equilíbrio Emocional, Resiliência, Coragem, Superação, Protagonismo, Espiritualidade. São 40 valores, mas o número deverá adaptado de acordo com a quantidade de alunos por sala de aula, de modo que cada um fique com um valor. Ou seja, se houverem 20 alunos, serão 20 valores selecionados pelo grupo. Deverá ocorrer de outras pessoas, em outras turmas da escola, terem o mesmo valor, mas não na sua turma.

Após a seleção e o sorteio, o professor anota uma lista com o nome do valor e o nome do aluno e passa por WhatsApp para o celular do Mente Viva. Ao longo dos dias, trabalharemos com tais valores!

- Atributos Trabalhados: Comprometimento, Sensibilidade ao Contexto

16/10/2019: Quarta-feira

Dia da Tartaruga Gigante de Casco Mole de Cantor

Os alunos ficam sentados no chão, em um grande círculo. Cada um escreve seu VALOR em uma folha de papel (conforme sorteio de ontem). Agora, cada um tem um minuto pra pensar e escrever no que ele representa, o que significa, como este valor pode ser encontrado...

Pos isso, o colega que está ao lado, deverá formar uma dupla, onde por mais 1 minuto, cada um explicará seu valor! Esse processo, deve ser trocado com outras duas pessoas. Um procura entender o ponto de vista do outro, de maneira que todas as sugestões dos colegas sejam acrescentadas às folhas.

Você deve guardar esse material como forma de informação pra você trabalhar nos próximos dias.

- Atributos trabalhados: Sensibilidade ao contexto, empatia.

17/10/2019: Quinta-feira

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 sonhar de um poeta? Abra os olhos.. Escreva em até 03 linhas quais sentimentos essas imagens despertam 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 : Memória, visualização criativa

18/10/2019: Sexta-feira

Dia da Formiga-panda

Para você qual valor ou valores são mais importantes? Converse com seus colegas e com seu professor.

Tome nota ou desenhe no seu material sobre este valor.

- Atributos trabalhados: Empatia, altruísmo

19/10/2019: Sábado

Dia da Mara

Mara é um animal da Patagônia, como todo mamífero, se importa muito com seu bando.

Hoje, fale com sua família ou cuidadores à respeito do valor que você sorteiou nessa semana na sua escola. Conte a eles, que a partir de agora você será um guardião desse valor e que terá a missão de desenvolver e dissipar este valor em seu lar, escola e comunidade. Pergunte a eles: O que significa este valor, na visão deles? Como podem se apoiar, mutuamente, para desenvolver este valor?

- Atributos trabalhados: Empatia, sensibilidade ao contexto, resiliência, convivência familiar

20/10/2019: Domingo

Dia do Peixe Morcego de Lábio Vermelho

Os peixes são animais silenciosos, tranquilos e concentrados. E você? Sabe conviver com o silêncio? Convide algum familiar ou cuidador para fazer 1 minuto de silêncio, juntamente com você. Fechem os olhos, prestem atenção na respiração e percebam gratidão por estarem vivos. Depois, abram os olhos e conversem sobre o que perceberam, se desejarem.

- Atributos Trabalhados: Respeito, relaxamento, saúde, convivência familiar.

21/10/2019: Segunda-feira

Dia do Casuar

O casuar é uma grande ave que está sempre atenta para tudo que ocorre à sua volta. Sabe cuidar e zelar de seu ambiente com muita determinação. Vamos aprender com o casuar ser mais zelosos e dedicados com todas as nosso ambiente. Vamos manter

nosso quartos, sala de aula e pertences sempre limpos e arrumados? Cada um fazendo uma parte, tudo fica rapidamente mais bonito e arrumado!

- Atributos Trabalhados : Auto estima, cuidado, atenção e respeito.

22/10/2019: Terça-feira

Dia do Coelho Angorá

O Coelho Angorá é um coelho gigante, de grande beleza. Que mensagens você tem conseguido passar para o mundo? Escreva ou desenhe qual animal está representando, neste momento, o seu mundo interior e como você está se sentindo.

- Atributos Trabalhados: Reconhecimento das emoções

23/10/2019: Quarta-feira

Dia da Anchoa

As anchovas são peixes que costumam fazer belos nados sincronizados juntamente com um imenso cardume. Sabem, instintivamente, que “ a união faz a força” e reconhecem o valor do trabalho em equipe, nadando e realizando suas tarefas em grupos. Sabia que o nado sincronizado é uma modalidade esportiva e artística olímpica? Vamos assistir a um vídeo de uma apresentação?

- Atributos Trabalhados : Empatia, trabalho em equipe.

<https://m.youtube.com/watch?v=Zzzlu-jnt8g>

24/10/2019: Quinta-feira

Dia do Cisne Negro

Em 2003, num jogo Dinamarca x Irã, um jogador iraniano quase no final do segundo tempo confundiu um apito da torcida com o do juiz e pegou a bola com a mão. O juiz marcou penalti. A Dinamarca perdia de 1 x 0. O atleta Morten Wieghorst, após consultar o treinador da Dinamarca Morten Per Olsen, chutou para fora. A Dinamarca perdeu por 1 x 0, mas mais tarde, treinador e jogador foram condecorados pelo Comitê Olímpico com o prêmio Fair Play pela honestidade. Vale lembrar que a Dinamarca é um dos países com menos corrupção no mundo.

<https://m.youtube.com/watch?v=bLyxVRZyGyU>

Observação: O cisne branco é o animal símbolo da Dinamarca.

- Atribuídos trabalhados: honestidade, ética

25/10/2019: Sexta-feira

Dia da Ariramba de Cauda Ruiva

O pássaro ariramba é tranquilo. Com leveza e harmonia, consegue voar em todas as direções! Vamos aprender com nosso amigo a nos situarmos, em quaisquer situação da vida, sempre com harmonia? Inspire e expire 5 vezes bem lentamente, e repita por 3 vezes, após cada etapa, a frase: Que eu seja tranquilo e equilibrado!

- Atributos Trabalhados : Empatia, relaxamento, atenção.

26/10/2019: Sábado

Dia da Zebra Duiker

Sugestão de música para ouvir com seus colegas, em total silêncio. Depois conte para seus colegas e professores quais as imagens ou idéias positivas que passou pela sua mente !

(03:26 Antônio Vivaldi; As quatro estações; 'Primavera' (3:26))
<https://www.youtube.com/watch?v=MJ40QQ78Wjs>

- Atributos Trabalhados: Relaxamento, criatividade.

27/10/2019: Domingo

Dia da Jerboa

Aproveite o domingo para fazer uma reflexão sobre a semana que passou. Conseguiu ser pontual, cumprir com as suas obrigações satisfatoriamente, ser respeitoso e cordial em todos os momentos? Escreva duas situações que o deixaram bem feliz.

- Atributos Trabalhados: Respeito, disciplina, empatia, auto estima.

28/10/2019: Segunda-feira

Dia do Marreco

O marreco acorda cedo quando o sol está nascendo e é um dos primeiros a se recolher ao entardecer. Costuma, ao comer alimentos, beber muita água. Como está o seu ritmo de vida? Está saudável? Você costuma comer alguma coisa pela manhã, antes de sair de casa? Você tem o hábito de fazer um breve descanso após o almoço? A que horas se levanta e a que horas você deita para dormir? Embora isto varie durante a faixa etária e fases da vida, estima-se que o corpo saudável necessite de cerca de 8 horas de sono por dia, movimento, além de bastante água potável e uma alimentação saudável. Reflita e anote como costuma ser seu dia típico.

- Atributos trabalhados: Saúde, equilíbrio, autoestima.

Observação: amanhã é dia de ARTE. Prepare-se com material de tintas e pinceis que conseguir.

29/10/2019: Terça-feira

Dia de Umbonia Espinosa

O MELHOR DO MUNDO ESTÁ NA SUA ESCOLA

Lembra-se do valor no qual você é o guardião?

Pois é! Hoje é dia de colocar este valor para todos da sua escola verem, em forma de arte! Reúna-se com outros alunos de outras séries, que também são guardiões dos mesmos valores que os seus e mãos a obra! Dê o seu melhor e descubra cada vez mais as faces de um mesmo valor. Lembre-se, o melhor do mundo está na sua escola porque está dentro de cada um de nós!

- Atributos trabalhados: Criatividade, altruísmo.

30/10/2019 - Quarta-feira

Dia do Bonobo

Os bonobos são criaturas extremamente inteligentes e sociáveis. Eles conseguem se reconhecer no espelho, assim como os elefantes, golfinhos e alguns cães. Você consegue olhar a sua própria imagem refletida no espelho e gostar do que vê? A aceitação e o amor-próprio são atributos importantes para se manter uma autoestima sempre elevada. Isto nos faz bem. O filósofo Sócrates buscou a inspiração na frase “

Conhece-te a ti mesmo” para desenvolver todo um grande e importante trabalho filosófico.

(Se houver possibilidade, neste dia o professor com toda a turma vai até algum lugar onde haja um espelho grande e convida a todos para se olharem. Enquanto se olham, nos olhos, dizem a frase: “Eu me aceito e me respeito como eu sou. Eu me trato com amor para que os outros assim me tratem também”).

- Atributos trabalhados: Auto- estima, aceitação.

31/10/2019: Quinta-feira

Dia do Pássaro-lira Soberba

O pássaro-lira Soberba é um dos maiores “imitões” da natureza. Ele consegue reproduzir o som de outros animais de forma tão parecida, que se fechássemos os olhos, acharíamos que estaríamos ouvindo o som do sabiá, do bem te vi ou do Quero-quero de verdade! Mais curioso ainda, é que existem de alguns pássaros que ele nunca conheceu e que pode reproduzir seus sons simplesmente por terem ouvido seus pais cantarem e imitarem este canto!

Reflita sobre as seguintes perguntas: Como anda nossa capacidade de comunicação? Consigo expressar corretamente tudo que desejo transmitir às pessoas com quem convivo, de maneira que as crenças ou sentimentos sejam realmente meus? Escreva uma carta para seu professor, relatando qual sua missão de vida.

- Atributos trabalhados: Empatia, altruísmo, responsabilidade social.

01/11/2019 - Sexta-feira

Dia do Colibri-abelha-cubano

É o menor dos beija-flores, que tem uns cinco centímetros de comprimento ao todo (cauda e bico medem, juntos, mais que o resto do corpo). Já o beija-flor- brilho -de-fogo, do Brasil, é um dos maiores do mundo, com mais de vinte centímetros de comprimento. Cada criatura planetária tem um imenso potencial a ser desenvolvido durante a sua existência. Pouco importa o seu tamanho, cor, raça, etnia, religião, gênero, etc. Somos todos seres em expansão e deveremos cultivar e desenvolver as nossas aptidões e dons naturais. Escreva para professora com o que você gostaria de trabalhar, quando chegar à idade adequada.

Caso o professor tenha interesse, poderá mostrar este vídeo sugerido sobre beija-flor:

<https://www.youtube.com/watch?v=Sn8ho7br6cw>

- Atributos trabalhados: respeito, sensibilidade ao contexto, persistência

02/11/2019: Sábado

Dia do Glutão

O glutão costuma cuidar de sua família, tendo atenção especial com os filhotes. Em todo o mundo as famílias e os cuidadores são muito importantes para a estruturação das sociedades, a transmissão de valores e educação. Nossa escola também deverá ser entendida como uma extensão do nosso grupo familiar e devemos aprender a valorizar sempre toda ajuda, conhecimento e amparo que estamos recebendo constantemente. Pergunte para sua família, o que eles podem oferecer para escola. Existem algo em especial que eles saibam fazer? Por exmpo: cozinhar, fazer artesanato, pintar paredes, declarar poesia, cantar., enfim, algum dom que possa ser compartilhado. Respeito e gratidão são ensinamentos preciosos que nos humanizam e nos fortalecem.

- Atributos trabalhados: Gratidão, empatia, reconhecimento, convivência familiar.

03/11/2019 - Domingo

Dia da Enguia

A enguia é um peixe que pode pesar até 20kg e medir até 2m de comprimento. É conhecida por produzir descargas elétricas altas que seria capaz de ferir ou matar animais grandes. Todos nós, possuímos coisas boas dentro de nós, assim como os membros da nossa família. Hoje é o dia de vermos o que temos de bom! Assim como você é um guardião de um valor dentro da sua escola, converse com a sua família (ou cuidadores) e escolham juntos cerca de 5 principais valores para vocês. Depois disso, vejam o que eles significam para cada pessoa da família, de maneira que cheguem num consenso. Escrevam e cole na porta da sua geladeira, para que possam ler todos os dias! É importante que cada um seja o guardião de um valor, ou, se preferem, também podem ter valores onde todos sejam os guardiões. Aqui seguem algumas ideias para pensarem juntos: Amor, Respeito, Ética, Humildade, Gratidão, Prosperidade, Conhecimento, Propósito, Compaixão, Fé, Honestidade, Lealdade, Inovação, Melhoria Contínua, Desenvolvimento do Ser, Inteligência, Paz, Otimismo, Tolerância, Disciplina, Sabedoria, Estudo, Família, Comprometimento, Saúde, Escola, Riqueza, Segurança, Conexão, Realização, Autonomia com Responsabilidade, Sustentabilidade, Perseverança, Eficácia, Equilíbrio Emocional, Resiliência, Coragem, Superação, Protagonismo, Espiritualidade.

- Atributos trabalhados: convivência familiar, respeito, empatia

04/11/2019: Segunda-feira

Dia do Sabiá

O ritmo do canto do sabiá é muito bonito. As aves, de um modo geral, possuem coreografias belíssimas que fazem parte do seu instinto natural de sobrevivência e perpetuação da espécie. O ritmo, a dança e a harmonia presentes nessas danças podem nos ajudar a estabelecer mais leveza, beleza e harmonia em nossas vidas. Tudo está em movimento em nosso universo. O sol, os planetas, as galáxias... deslumbrantes de cores, de luzes e grandezas. Vamos aprender com as aves as danças da natureza? E com as estrelas a dança do Universo?

Se possível e desejado, a seguir, uma sugestão para que o professor mostre para seus alunos:

<https://m.youtube.com/watch?v=LQxWc15pTLA>

Esta dança das Mil Mãos é realizada por 21 bailarinas surdas, guiadas unicamente por sinais.

- Atributos trabalhados: Ritmo, harmonia, trabalho em equipe.

05/11/2019: Terça-feira

Dia do Leão do Cabo

Você sabe quem foi Antonio Vivaldi?

Foi um dos compositores mais importantes de todos os tempos que nasceu em 1678 em Veneza, na Itália. Ele escreveu mais de 700 obras entre concertos e óperas famosas que são muito tocadas até hoje. Quanto mais se abrir para diferentes gêneros musicais, maior será seu conhecimento sobre o mundo. Não precisamos excluir um gosto musical para acrescentar outro, podemos somar.

Uma das obras mais famosas de Vivaldi foram As Quatro Estações – cuja música completa demora mais de 40 minutos. A Primavera é a mais conhecida e apreciada.

Assista como é possível se unir diferentes gostos musicais:

<https://www.youtube.com/watch?v=eulOt9X7wuo>

Vamos escolher uma música orquestrada ou clássica e realizarmos uma dança? Poderá ser com muita alegria ou outros sentimentos e criatividade!

Observação: O Leão de São Marcos é o símbolo de Veneza, onde tocava Vivaldi e tem relação com o poder, com o conhecimento e com as explorações italianas à outros continentes.

- Atributos trabalhados : Respeito, visão de mundo.

06/11/2019: Quarta-feira

Dia da Raposa

O Giri é uma palavra em japonês que descreve modo de viver oriental que valoriza a contribuição de cada membro (cada ser humano), em favor de toda a sociedade. A valorização da ética e do compromisso social e planetário é uma questão de honra! (Se desejar leitura adicional, em nosso site encontrará um texto sobre o Giri www.menteviva.org).

No Japão, as raposas consideradas bondosas são as guardiãs dos santuários xintoístas do Deus do arroz (inari).

- Atributos trabalhados: Altruísmo, trabalho em grupo, disciplina, ética.

07/11/2019: Quinta-feira

Dia do Urubu de Cabeça Vermelha

Este animal tem o olfato extremamente aguçado! Ele pode sentir o cheiro de carne em decomposição em uma partícula por bilhão no ar.

Individualmente, em silêncio, e de olhos fechados se preferir, escreva 10 coisas que cheirem deliciosamente bem!

(Para os menores, pode-se desenhar. Depois, o professor compartilha as ideias da turma no quadro.

- Atributos trabalhados: Visualização criativa, memória de trabalho

08/11/2019: Sexta-feira

Dia da Toupeira-Nariz-de-Estrela

Este animal tem hábitos diurnos e noturnos, é muito ativo no verão e no inverno. É capaz de atravessar longos lagos congelados, cavando túneis para seguir o seu objetivo, seja de alimentação ou de procriação da sua espécie.

Às vezes, passamos por situações difíceis em nossa vida, mas é importante termos perseverança para sair dela. Reflita sobre alguma situação difícil que esteja vivendo e desenhe como se imagina saindo dela.

- Atributos trabalhados: Resiliência

09/11/2019: Sábado

Dia da Gazela de Waller (Gerenuk)

Que convidar seus familiares ou cuidadores para se exercitarem realizando caminhadas nos parques existentes em nossas cidades? Vamos tornar isso um hábito saudável em nossa existência?

- Atributos trabalhados: Saúde, convivência familiar.

10/11/2019: Domingo

Dia do Caramujo

O casco da Caramujo ajuda a protegê-lo dos predadores, no meio ambiente.

Também precisamos aprender a nos proteger contra quaisquer tipo de violência : moral, física ou emocional. A meditação ajuda no equilíbrio do nosso organismo e a pensar com mais calma como resolver os problemas e conflitos (internos e externos).

- Atributos trabalhados: Saúde mental e emocional.

11/11/2019: Segunda-feira

Dia do Pangolim

O pangolim comum é um mamífero africano que tem o corpo coberto por armaduras que o protegem contra possíveis predadores.

A disciplina e os cuidados com o corpo e uma alimentação saudável nos fortalece e nos protege contra organismos patológicos (causadores de doenças).

- Atributos trabalhados: alimentação saudável, saúde e disciplina.

12/11/2019: Terça-feira

Dia do Cuco-canoro

Precisamos aprender a sermos pontuais em nossas obrigações. Não há necessidade de pressa, nem de “correr” contra o tempo. Com disciplina e delicadeza poderemos sempre nos organizar melhor para podermos cumprir nossas jornadas diárias com precisão, conforto e equilíbrio. Você chegou na hora correta hoje na escola? Saíu

ontem na hora correta? Ser fiel aos horários é um sinônimo de respeito às pessoas e ao grupo que pertencemos.

- Atributos Trabalhados: Atenção, disciplina e respeito.

13/11/2019: Quarta-feira

Dia do Sapo

No seu lugar, em silêncio, observe à sua volta e procure objetos da cor verde. Veja tudo o que consegue identificar com essa cor à sua volta e escreva (ou desenhe) em seu caderno. Depois, compartilhe com os demais colegas.

- Atributos Trabalhados: Atenção, memória de trabalho

14/11/2019: Quinta-feira

Dia da Saíra-Sete-Cores

Ouçã o cantar desse lindo pássaro e veja um pouco do vídeo sugerido a baixo!

Imagine depois essa ave e reproduza, mental ou no desenho, suas cores e seu cantar!

Respire lenta e profundamente por 04 vezes, mentalizando ao final, a seguinte frase:

“Possuo inteligência, educação e grandeza de alma!”

<https://www.youtube.com/watch?v=17YkpMTiWGc>

- Atributos Trabalhados: Empatia, trabalho em equipe, respeito, relaxamento.

15/11/2019: Sexta-feira

Dia do Dolicothis

Alunos que fazem exercícios físicos aumentam o fluxo sanguíneo cerebral e podem ter rendimento escolar em 20% maior que alunos que não fazem. E se o exercício for mantido por 3 meses continuados, o benefício é maior ainda. Existe algum esporte que você gostaria de se engajar? Escute todos os colegas da turma e vejam se conseguem montar um time ou um grupo para desenvolverem alguma prática ou exercício físico. Depois conversem sobre a sugestão com seu professor de educação física. Mas aja com a disciplina dos grandes atletas!

Observação: Dolicothis é um mamífero muito ativo fisicamente.

- Atributos Trabalhados: Saúde

16/11/2019: Sábado

Dia do Dragão de Komodo

Hoje o convite é para ler um livro em família com os cuidadores. Procurem algum livro interessante que tiverem em casa para cada um ler um parágrafo, de alguma parte que julguem interessante. Fazer uma leitura em parceria, é muito importante para a inteligência! Se algum membro da sua família não sabe ou não pode ler, faça isso para ele!

Observação: o Dragão de Komodo é um dos reptéis mais inteligentes que existem.

- Atributos Trabalhados: Auto estima, equilíbrio, atenção.

17/11/2019: Domingo

Dia da Capivara

Sugestão de música para se ouvir em família ou com seus cuidadores.

<https://www.youtube.com/watch?v=ddLd0QRf7Vg&feature=share>

Música What a Wonderful World – Louis Armstrong

Que Mundo Maravilhoso

Eu vejo as árvores verdes, rosas vermelhas também

Eu as vejo florescer para mim e você

E penso comigo mesmo, que mundo maravilhoso

Eu vejo os céus tão azuis e as nuvens tão brancas

O brilho abençoado do dia, e a escuridão sagrada da noite

E eu penso comigo, que mundo maravilhoso

As cores do arco-íris, tão bonitas no céu

Estão também nos rostos das pessoas

Vejo amigos apertando as mãos, dizendo: Como vai você?

Quando realmente eles estão dizendo: Eu te amo!

Eu ouço bebês chorando, eu os vejo crescer

Eles vão aprender muito mais que eu jamais vou saber

E eu penso comigo, que mundo maravilhoso

Sim, eu penso comigo, que mundo maravilhoso

18/11/2019: Segunda-feira

Dia do Estomatópode

A nossa via Láctea também se movimenta como uma gigantesca e colossal espiral... Em todo o universo existe movimento e ritmo. Sente-se confortavelmente, de olhos fechados, coloque as mãos espalmadas suavemente sobre a parte superior das coxas e respire tranquilamente. Inspire e expire 05 vezes bem lentamente. Com calma, abra os olhos. Consegue acalmar os pensamentos e o movimento interior? Esse exercício, realizado com extrema suavidade e carinho consigo próprio, visa trazer relaxamento e paz interior. Repita o exercício com a maior suavidade possível!!

Observação: O estomatópode (lacraias do mar), é um dos animais mais diferentes e bonitos que existe. Procure sobre ele!

- Atributos Trabalhados: Compaixão, equilíbrio, atenção.

19/11/2019: Terça-feira

Dia da Aranha

Procure todo e qualquer formato quadrado que haja em sua sala de aula. Em silêncio, vá caminhando pela sala e verifique tudo o que em encontra na forma de quadrado ou cubo. Anote ou desenhe em seu caderno. Depois, compartilhe com os demais colegas o que cada um encontrou. Às vezes, as coisas estão bem na nossa frente, mas não colocamos a devida atenção. Oportunize-se ver a vida com outros olhos, mais atentos e presentes!

- Atributos Trabalhados: Atenção, memória de trabalho.

20/11/2019: Quarta-feira**Dia da Lagosta**

A lagosta nos ensina sobre os ritmos. Consegue nadar em meios às ondas e mergulhar várias profundidades com esmero, trabalhando o seu ritmo respiratório. A respiração adequada nos ajuda na oxigenação correta do sangue, revitalizando todo nosso organismo e contribuindo para termos um metabolismo mais pleno e eficaz. Também, a respiração correta nos ajuda a ter mais equilíbrio e harmonia. Respire lentamente por 10 vezes, com os olhos fechados.

- Atributos Trabalhados: Saúde, vitalidade e harmonia.

21/11/2019: Quinta-feira**Dia do Tenreque-raiado-das-planícies.**

Esse pequeno animal, cheio de espinhos pelo corpo consegue se comunicar com os da sua espécie, esfregando os espinhos e produzindo pequenos estalidos como formas de comunicação do grupo. Que tal aprendermos a língua dos sinais?

Atributos Trabalhados: Comunicação e harmonia.

22/11/2019: Sexta-feira**Peixe-Papagaio-Azul**

De qual VALOR você é guardião?

De que forma você pode fazer para assegurar que esse valor não será perdido no ano que vem?

Faça grupo de 4 pessoas. Converse com os outros 3 membros do grupo. Cada um fala do seu valor e da sua missão. Reflitam juntos de que maneira vocês poderão fazer para que o Projeto “O Melhor do Mundo está Dentro da Nossa Escola”?

O professor anota os Comprometimentos da turma para 2019 e faz uma carta para a própria turma, que deve ser aberta na primeira semana de aula do próximo ano.

- Atributos Trabalhados: Comprometimento, trabalho em equipe

23/11/2019: Sábado**Dia do Guaxinim**

Leia essa mensagem juntamente com seus familiares ou cuidadores:

Devemos aprender a nos posicionar nas diversas situações da vida. Saber que há tempo para tudo! Hora de trabalho, hora de estudo, hora de lazer e de repouso... Assim também deveremos conhecer e respeitar os nossos limites físicos e emocionais para termos saúde e bem estar, sempre. Devemos também saber que ouvir “não” dos pais ou dos cuidadores, às vezes é um grande sinal de amor.

- Atributos Trabalhados : Respeito e saúde.

24/11/2019: Domingo

Dia da Ema

Sugestão de exercício para ser feito com sua família ou cuidadores:

Escute uma música bem bonita, conforme a sugestão abaixo, e escreva dentro de um círculo, tudo de bom que você deseja para a sua comunidade, familiares, colegas e professores então faça um desenho que represente esse contexto. Peça que cada membro da família dê sua contribuição. Depois, exponha esse material em algum lugar especial de sua casa.

Escute cada detalhe dessa linda música, seus tons delicados e suaves, sua harmonia...

Joe Hisaishi & New Japan Philharmonic World Dream Orchestra

"Un homme et une femme" por Francis Lai

<https://youtu.be/tt8VL4q40h8>

- Atributos Trabalhados : Alegria, criatividade, solidariedade.

25/11/2019: Segunda-feira

Dia do Blobfish (peixe bolha)

Você consegue enxergar na sua sala de aula algum objeto estrangeiro?

Procure atentamente, na sua sala de aula, objeto ou objetos que digam que foram feitos em outros lugares do mundo. Por exemplo, uma caneta, um apontador, um livro, uma roupa. Normalmente, pela lei de Comércio Exterior, diz "made in..." acompanhado do nome do país. Se encontrou, compartilhe isto com os demais colegas e professor. Veja onde este país está localizado, quais suas características, se produzimos algo parecido em nosso país...

Nosso mundo está bastante conectado. O que se faz em um canto do planeta tem a ver com o outro. Não há como se dissociar as ações dos seres humanos. Tudo o que fazemos, impacta nas demais pessoas.

Observação: O blobfish não existe no Brasil. Pode ser encontrado na Austrália e Tasmânia.

- Atributos trabalhados: Visão de mundo, sensibilidade ao contexto.

26/11/2019: Terça-feira

Dia do Cangambá

A doninha-fedorenta ou cangambá é um mamífero carnívoro caracterizada pela pelagem preta com listras brancas e por expelir um líquido fétido de suas glândulas quando acuado.

Você sabe o que é energia eólica? Se sim, compartilhe este conhecimento com os demais colegas. Se não, seu professor poderá lhe explicar o que é, como funciona e qual a importância desta forma de energia para nosso planeta.

Depois disso procure descobrir qual é o parque eólico mais próximo da sua cidade.

- Atributos trabalhado: Comprometimento com o Planeta Terra, sustentabilidade.

27/11/2019: Quarta-feira

Dia do Extatosoma tiaratum

Esse é um animal bem diferente.

Qual são os animais mais presentes no mundo (com população mais populosa)? Por quê? E dos mamíferos, quais são os mais populosos? Por quê?

- Atributos trabalhados: Sustentabilidade, meio ambiente, sensibilidade ao contexto

28/11/2019: Quinta-feira

Dia do Quetzal

O Quetzal é uma ave com plumagem muito bela. Imaginem um bando a voar...

Refleta sobre isto: Por que os carros não voam?

Temos, atualmente, no planeta, tecnologia suficiente para fazer os carros voarem ou possibilitar pequenos aviões sendo utilizados como se fossem carros? O que faltaria para isto? Quais os melhores tipos de combustíveis? O que você acha que teria de pros ou contras?

- Atributos trabalhados: Sustentabilidade, meio ambiente, sensibilidade ao contexto

29/11/2019: Sexta-feira

Dia do Canguru

Você tem um melhor amigo ou melhores amigos?

Quais característica dele ou deles você mais admira? O que vocês têm em comum?

Você pode contar com ele (s) quando precisa?

Escreva ou desenhe sobre isto.

Observação: O canguru é um dos animais que tem maior senso de cuidado e proteção com seus filhotes.

- Atributos trabalhados: Empatia, sensibilidade ao contexto

30/11/2019: Sábado

Dia do Babirusa

Vivemos em comunidade e ter bons amigos é importante para a nossa vida. Você sabe quem são os melhores amigos de seus pais ou cuidadores? Seus pais ou cuidadores sabem quem são seus melhores amigos? Que tal hoje terem um diálogo sobre isso, conversando sobre as características de cada um deles.

Observação: o babirusa pode ser muito brabo e atacar seus inimigos com seus longos caninos ou pode ser amigável com os membros em que confia.

- Atributos trabalhados: Empatia, relacionamento familiar.

01/12/2019: Domingo

Dia Caranguejo aranha japonês

Refleta e escreva sobre o aprendizado desta semana. Tente desenvolver-se ao máximo que puder com os conhecimentos que recebeu, assim como as longas patas do caranguejo gigante que alcançam grandes distâncias.

Faça um desenho de algo que lhe sensibilizou positivamente durante esta semana.

- Atributos trabalhados: Cuidado com o ambiente

02/12/2019: Segunda-feira

Dia do laque Tibetano

Pegue um papel e um lápis (ou caneta). Em silêncio, observe todos os seus colegas. Escreva o nome deles, e ao lado de cada um dos seus nomes, escreva um elogio. Pense em algo que realmente aquele colega tem de bom, que transmite para os outros, que é capaz de fazer bem. Por mais que você possa ter algum desafio ou desconforto, saiba neste momento reconhecer uma característica positiva em 100% das pessoas. Cada um tem o seu ponto melhor – que sempre vai ser diferente do outro. Esta é a beleza do grupo. Para facilitar, procure colocar apenas uma palavra para fazer esta descrição. Depois, o professor reúne o papel de cada um e organiza a maneira como deseja apresentar para a turma. Pode ser lendo, nome por nome de cada um com suas características, pode ser entregando em um papel todas as características positivas que a “Maria” tem, colocando em uma lembrancinha de final de ano ou em um trabalho... enfim, o importante é que cada um possa receber a mensagem que o grupo tem para si.

- Atributos trabalhados: Respeito, empatia, autoestima.

03/12/2019: Terça-feira

Dia da Onça

A Onça é o maior carnívoro brasileiro. Vivendo nas matas e florestas tropicais. O Chita e o Guepardo, são bastantes parecidos com a Onça, mas vivem na África. No mundo temos pessoas parecidas às vezes fisicamente, mas com habilidades e culturas diferentes.

O cenário geográfico e cultural de um povo, determina, às vezes, formas e condições peculiares de visão de mundo.

Atributos trabalhados: Sensibilidade ao contexto, diferenças culturais, diversidade.

04/12/2019: Quarta-feira

Dia da Cobra de Duas Cabeças

Permita que o aluno reflita sobre a pergunta abaixo: O que você faria se você estivesse andando na rua, em frente a um hospital e encontrasse uma mala cheia de dinheiro? Talvez alguns pensariam em usar este valor para si mesmos, outros pensariam em

entregar para o hospital, mas o que precisa ser refletido é que deve ser entregue para o dono e se não for encontrado o dono, a polícia pode ser um local aonde possa ser entregue e a notificação feita.

- Atributos trabalhados: Ética

05/12/2019: Quinta-feira

Dia do Texugo

O nosso amigo Texugo tem fama de determinado. Comprometimento é a palavra certa para nos ajudar a realizar nossas tarefas com mais perfeição e cuidado. Como está o seu comprometimento com os estudos? E com a família e o planeta? Precisamos estar consciente da nossa participação em nossa comunidade e da importância dessa caminhada em favor do bem estar global. Anote ou desenhe seu comprometimento para esta semana e compartilhe com seu professor.

- Atributos trabalhados: Bem estar, comprometimento social e ambiental.

06/12/2019: Sexta-feira

Dia da Andorinha

Sugestão: ler o conto Shanti, de Paulo Moura

Acesse o livro aqui:

www.menteviva.org

- Atributos trabalhados: Autoestima.

07/12/2019: Sábado

Dia do Coiote

O coiole é um animal que respeita e valoriza o convívio com seu grupo.

Convide um familiar ou cuidador para fazer esse exercício junto com você. Escolham um lugar calmo, fechem os olhos.

Inspirem e expirem por 5 vezes bem lentamente. Escrevam duas situações que os deixam muito contentes e que tenham vivido em família, ou com seus cuidadores. Cada um deixa o outro saber quais situações foram essas. Caso não encontrem nenhum momento, que tal fazerem um plano para isso?

- Atributos trabalhados: convívio familiar e relaxamento.
-

08/12/2019: Domingo

Dia da Ostra

A ostra guarda um lindo presente para vida dentro de si : a pérola.

Para familiares e cuidadores: O Final de Ano e o Natal estão se aproximando e talvez você deseje dar algum presente para seus filhos. As dicas de presentes da Mente Viva, são aqueles que possam resultar em TEMPO com QUALIDADE e UTILIDADE.

Exemplos:

- Livros: Aumentam as habilidades de leitura, fala, escrita, criatividade e conhecimento. Existem livros com preços muito acessíveis!
- Mapa-múndi ou globo terrestre: Você encontra diversos tamanhos, modelos e preços. Ter essa referência - da dimensão do mundo inteiro - é algo muito legal! Sempre que a criança ou adolescente entra em contato com o mapa, desenvolve a percepção do espaço e, até mesmo, sentimentos de empatia pelos demais habitantes do planeta.
- Material escolar: Sempre será necessário. Converse com a escola e veja o que o aluno precisará para o próximo ano. Agora pode ser a melhor hora para investir nisso! Cadernos, lápis, borracha, tintas, cola, tesoura... enfim, materiais que serão muito úteis para o ano seguinte.
- Brinquedos feitos em casa: não há nada melhor do que receber um brinquedo feito com amor! Os pais podem fazer uma boneca de pano para as filhas, uma bola de meia para os meninos, carrinho, caminhão... enfim, solte sua criatividade. Seja qual for ele, será um presente único e especial, muito mais do que algo comprado pronto.
- Prefira brinquedos de madeira ou de tecidos naturais. Evite, na medida do possível, brinquedos de plástico. Se você enterrasse um brinquedo de madeira, poderia nascer uma árvore em cima, sem problemas. Entretanto, o plástico demora em média 150 anos para se degradar. Então, passariam gerações mas o lixo daquilo que um dia foi brinquedo, continuaria no planeta atrapalhando outras pessoas e a vida.
- Embalagens que presenteiem também o ambiente! Ao mesmo tempo que der um presente ao seu filho, pense também em respeitar a natureza. Para isso, faça ou solicite que a embalagem seja de papel (e não de plástico) ou ainda de tecido. Lembre-se, você ensina em TODOS os seus atos!

09/12/2019: Segunda-feira

Dia do Melro

Feche os olhos e imagine o dia amanhecendo...O sol nascendo, um galo iniciando o canto, os pássaros iniciando seus voos...Como você pretende iniciar o seu dia? Com luz, com sons e movimentos em harmonia? Inspire e expire agradecendo a vida e a todos que lhe permitiram estar com (vivendo). Abra os olhos e mantenha-se próximo do seu propósito para o dia.

Observação: O Melro é um dos pássaros mais madrugadores (acorda por volta de 4:30 da manhã) porque consegue enxergar bem mesmo com pouca luminosidade.

- Atributos trabalhados: Reconhecimento de emoções, relaxamento.

10/12/2019: Terça-feira

Dia do Jaguarundi

Feche os olhos e respire fundo. Procure recordar-se em detalhes como é a fachada de sua escola. Como é a porta, o piso, como são as paredes... existe portão?

Depois, abra os olhos e desenhe o que sua memória conseguiu captar.

Observação: O jaguarundi é um animal extremamente atento.

- Atributos trabalhados: Atenção, memória de trabalho

11/12/20189: Quarta-feira

Dia Rendeira (Manakin)

Frank Sinatra nasceu no dia 12 de dezembro de 1915. Foi um dos cantores e artistas mais importantes do século 20. Você sabe que músicas ele cantou?

Dentre as músicas mais famosas que cantou estão Fly me to the moon, New York New York, I've got you under my skin, entre outras.

https://www.youtube.com/watch?v=mQR0bXO_yI8

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

- Atributos trabalhados: Visão de mundo

12/12/2019: Quinta-feira

-
-
- .

13/12/2019: Sexta-feira

Dia da Gila

A gila, ou o monstro de gila, é um lagarto que vive no deserto. Tem um veneno que é capaz de matar uma pessoa. Ao mesmo tempo, por outro lado, foi descoberto que sua saliva pode ser usada no tratamento do diabetes por ter efeito semelhante à insulina (hormônio que baixa o açúcar do sangue) e que seu veneno pode ter uma ação positiva no tratamento do Alzheimer.

Você consegue pensar em outros exemplos de coisas que sejam positivas caso usadas em baixas doses, mas negativas ou venenosas, caso usada em altas doses?

(Exemplos: água, açúcar, sal, sol, frio, calor...)

- Atributos trabalhados: Atenção, cuidados, saúde

14/12/2019: Sábado

Dia do Quiuí

Convide seu familiar (ou cuidador ou amigo próximo) para memorizarem e aprenderem algo que seja muito diferente e inusitado. Por exemplo, saber todos os nomes de animais ou o tipo de dinossauros, ou as bandeiras de vários países, ou as bandeiras de vários clubes de futebol, ou como se fala "obrigado" em vários idiomas...

Enfim, escolham algo diferente para fazerem juntos esse divertido exercício!

Observação: O quiuí é um pássaro monogâmico, em que tanto a mãe quanto o pai, são presentes e ficam chocando o ovo até que o filhote nasça.

- Atributos trabalhados: Relacionamento familiar, atenção, memória.

15/12/2019: Domingo

Dia do Gobião

Estar presente é o maior presente que se pode receber!

Assim, o convite é para que seus pais ou cuidadores o acompanhe em suas atividades.

Pais: é muito importante que vocês saibam o que seus filhos estão fazendo neste momento. Converse com seu filho! Pergunte sobre seus amigos, convide os amigos dos seus filhos (que considere melhores companhias) para estarem em sua casa. Saiba os lugares aonde seu filho frequenta e o que está fazendo. Faça isto de uma maneira amigável e construtiva. Não se esqueça, limites são muito importantes. Colocar limite é dar amor!

Observação: O gobião é um peixe que pode atacar se houver movimento na água, fora do esperado. Às vezes, os pais precisam defender seus filhos de companhias que não sejam benéficas e orientá-los ao melhor caminho.

- Atributos trabalhados: Relacionamento familiar, saúde

16/12/2019: Segunda-feira

Dia do Urutau (ou Pássaro Mãe da Lua)

O exercício de hoje é bem bacana. Parece que eu vou fazer uma pergunta maluca aqui, mas na verdade, é algo bem bacana! A pergunta é: O que a minha vida tem a ver com a lua? Reflita um pouco... convide seus alunos para esta reflexão. Ela pode ser feita em silêncio, separadamente, e em seguida, o legal é ouvir o que cada um pensou. Todos estão convidados para esta pesquisa! A dica é ir anotando no quadro ou em um papel, tudo aquilo que for aparecendo! Se você tiver a oportunidade de ir até a natureza e puder olhar para a lua, melhor ainda!! Muitas vezes, podemos ver a lua mesmo durante o dia. No começo, tem gente que pode pensar que a lua não tem nenhuma relação com a gente... Mas as poucos, todo mundo vai se dando conta de que se não fosse ela, nós não estaríamos aqui, nem nada neste Planeta! É por causa dela que se consegue viver com a Lei da Gravidade e que mantém toda a água como está (no formato de rios e mares) e toda a demais vida na Terra. Ou seja, cada vez que olharmos para a Lua, podemos agradecer a ela a nossa vida!

- Atributos trabalhados: Visão de mundo, sensibilidade ao contexto, inteligência, respeito.

17/12/2019 - Terça-feira

Dia do Avestruz

Hoje é o dia do nosso amigo muito resiliente, o avestruz. Mas antes de mais nada, será que você sabe o que é resiliente? É como chamamos alguém que consegue superar as dificuldades! Alguém que fica mais forte depois de passar por alguma dificuldade! Muito bem. Agora que você já sabe sobre isto, vamos falar do avestruz! Ele é forte e seguro. Embora seja uma ave e não possa voar, tem elevada confiança em suas potencialidades. Consegue digerir muito bem os alimentos. Vamos aprender a saber “digerir” (entre aspas) e a resolver todas as situações incômodas com muita firmeza e integridade, com superação e atitudes que permitam o fortalecimento de nossa saúde física e emocional. O convite deste exercício é pensar em algo que o esteja incomodando. E reflita e anote (ou desenhe) o que pode ser feito para mudar isto!

- Atributos trabalhados: inteligência emocional, equilíbrio, auto estima.

18/12/2019: Quarta-feira

Dia da Lula Enope (Vagalume)

Hoje é o dia da lula vagalume, um animal marinho que brilha no escuro com cores impressionantes que parece terem passado em um prisma. Você sabia que olhando a natureza com curiosidade e interesse, podemos aprender muitas coisas e desenvolver nossa inteligência? Foi assim que fez Isaac Newton. Desenvolveu o entendimento das cores, luzes e muitas outras coisas! Você sabe quem foi ele? Pesquise um pouco sobre ele e de preferência, vá até a natureza para entender como a sua lei mais famosa interferiu em nossas vidas!

- Atributos trabalhados: curiosidade, visão de mundo, respeito à natureza.

19/12/2019: Quinta-feira

Dia do Lobo e do Dingo

Hoje é dia do dingo ou o cão selvagem, por isso, vamos refletir um pouco sobre seu jeito. Assim como os lobos, dizem que quando se deslocam, os mais velhos e os doentes seguem à frente do grupo, seguidos pelos mais fortes, depois pelas fêmeas e filhotes. Por último segue o chefe do grupo. Com essa conduta eles permitem que os animais mais fracos ditem o ritmo da caminhada...sem ficarem para trás. Aprendamos as lições dos lobos e sejamos compreensivos e tolerantes para com aqueles que se encontram em estados de fragilidades (física, mental e emocional). Os mais frágeis necessitam de nossa força física, moral, ética e espiritual para efetuarem também as suas caminhadas! Em resumo, nós também vivemos em grupos e só seremos felizes se aprendermos a viver com sentido de fraternidade. Feche os olhos ... e se visualize vivendo com um grupo de pessoas, onde uma apoia a outra e com isso, todos se ajudam e vivem melhor. Pode abrir os olhos e tenha um ótimo dia!

- Atributos trabalhados: respeito, altruísmo.

20/12/2019: Sexta-feira

Dia do Turaco

Imagine você voando como um turaco (que é um lindo pássaro colorido) e descobrindo cheiros, temperaturas e visões de lugares diferentes. Agora, se você fosse um turaco, quais pessoas você gostaria de visitar? E qual mensagem que você levaria para elas? Escreva ou desenhe sobre isto.

- Atributos trabalhados: Criatividade, empatia.

21/12/2019: Sábado

Dia da Moreia Verde

Hoje você está convidado a coletar algumas folhas comestíveis e (junto com um adulto) 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! É bom proveito! Parabéns para nós! Estamos aprendendo a nos superar!

- Atributos trabalhados: sensibilidade ao contexto, saúde

22/12/2019: Domingo

Dia do Babuíno

Os babuínos são macacos extremamente inteligentes e que sabem muito bem trabalhar em equipe! Veja e você e sua família ou cuidadores, conseguem juntos fazerem um piquenique num parque, ou no campo (pode ser zona rural). Deverão providenciar um lanche natural e apreciar a natureza, aproveitem cantar, ouvir e contar histórias... Enfim, o acampamento sempre é um momento diferente e especial!

- Atributos trabalhados: Autoestima, relacionamento, trabalho em equipe

23/12/2019: Segunda-feira

Dia da Tilápia da Galiléia

Hoje é um dia muito especial para grande parte da população do mundo inteiro, os cristãos, pois hoje à noite é a comemoração do Natal. Assim, como não poderia ser diferente, o convite de hoje é fazer durante um minuto de oração ou de meditação (caso você não tenha religião) para todo o Planeta Terra. Feche os olhos, respire fundo e sinta o seu coração bater. Sinta que bilhões de corações, assim como o seu, também estão batendo neste mesmo momento! Respire fundo. O importante é sentir amor enquanto se faz! Abra os olhos e tenha um feliz dia!

- Atributos trabalhados: altruísmo

24/12/2019: Terça-feira

Dia do Mangusto

São, como nós, os mangustos também são mamíferos e têm noção do sentido de família. Possuem lembranças e quando se reencontram, se ficam longe e deixam de se ver por um tempo, se reconhecem e demonstram felicidade pelo reencontro. Feche os olhos... Deixe fluir e pulsar dentro do seu coração a gratidão, a confiança e a amizade. Respire fundo três vezes e sinta: a GRATIDÃO... CONFIANÇA... e AMIZADE... falando mentalmente essas palavras.

- Atributos trabalhados: Relaxamento

25/12/2019: Quarta-feira

Dia da Rena

Hoje é um dia especial para pelo menos um terço da população mundial em razão de ser celebrado o Natal, nascimento de Jesus Cristo. Assim o convite é que no dia de hoje seja feita uma boa ação ao próximo. Mesmo que você não tenha religião, escolha algo que possa fazer HOJE MESMO que seja bom para alguém. Pode ser algo simples, que não custe nada, o importante é fazer... “Melhor Feito do que Perfeito”. E observe como você se sente fazendo esta ação.

- Atributos trabalhados: Altruísmo

26/12/2019: Quinta-feira

Dia da Iguana

A iguana, assim como outros reptéis, deixa sua pele antiga para ficar com a pele nova. Este ano está chegando ao fim e nada melhor do que se desprender daquilo que já não se necessita mais. Verifique ao seu redor, se há algo seu que já foi bem utilizado que possa doar a alguém. E se decidir doar, não importa o tamanho do presente, pode ser um lápis por exemplo, mas faça isto com o coração!

- Atributos trabalhados: Respeito, altruísmo.

27/12/2019: Sexta-feira

Dia da Genoveva

Feche os olhos. Imagine-se sentando observando a grande movimentação de carros e pessoas de uma grande cidade. Agora pegue carona nas costas de uma borboleta genoveva e voe bem alto... Ao olhar para baixo vai verificar que todo o burburinho de agitação da cidade ficou longe...só avista uma mancha colorida e silenciosa. Ao nos elevarmos mentalmente e espiritualmente, não nos deixamos contaminar com tumulto à nossa volta. Percebemos que a nossa paz interior é uma conquista que precisa sempre ser preservada. Devagarinho abra os olhos.

- Atributos trabalhados: Criatividade, relaxamento

28/12/2019: Sábado

Dia do Polvo Dumbo

Hoje convide seu familiar (ou amigo) para brincar na água! Se estiver chovendo, quem sabe esquecer o guarda-chuva e brincar na água? Se não, pense em brincar com balões de água, ou canecos, ou potes, ou bacias... o convite é deixar se molhar! (Importante: para não se resfriar e para proteger a saúde é sempre fundamental que se tome um banho em seguida depois de estar molhado e que imediatamente se seque bem o corpo e o cabelos, colocando roupa o mais brevemente possível, especialmente se você morar em uma região fria).

- Atributos trabalhados: Relacionamento familiar.

-

29/12/2019: Domingo

Dia do Búzio

O búzio vive protegido em sua concha, em forma de fuso, junto à terra ou areia. Busca aconchego e proteção da Mãe Natureza. Neste término de ano, busque também o seu lugar de poder. Um local onde você possa refletir com calma, se sentindo seguro e protegido. Esse local poderá ser, inclusive, criado ou imaginado... Busque o seu refúgio de reflexão e retorne sempre seguro e confiante. Reflita como foi o ano e também o que deseja para o próximo momento que está começando. Saiba que a vida pode ser muito boa e que nós podemos fazer com que ela fique melhor ainda!

- Atributos trabalhados: reflexão, sensibilidade ao contexto.

30/12/2019: Segunda-feira

Dia do Leão

Hoje o leão apresenta um outro animal também da Família Felidae (e que, ao contrário do leão, 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 arvoredor. Imitar um Puma caminhando devagar mas com determinação. Aja com cautela e cuidado ao reagir... Sempre! Uma boa forma de treinar a atenção é fazer uma caminhada silenciosa e observar a natureza, em todos os seus mínimos detalhes.

- Atributos trabalhados: atenção

31/12/2018: Terça-feira

Dia do Bisão

Hoje é o último dia do ano, mas é o primeiro dia da semana! Faça uma lista de tudo o que você deseja alcançar para este próximo ano e como você precisa ser para que isso se concretize! Por exemplo: quero ir bem na escola e para isto tenho que ser disciplinado e curioso! Ou, quero me dar bem com meus amigos e para isto preciso ser mais calmo...

O bisão é um belo e valente animal, que possui cabeça grande usada para enfrentar os desafios com muita bravura! Tenha um excelente ano, cheio de força e entusiasmo!

- Atributos trabalhados: resiliência, otimismo

