PROGRAMA MENTE VIVA

Atividades de Criatividade e de Desenvolvimento de Habilidades Mentais e Emocionais

- 2018 -

* Muito Estimado Professor,

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

Tabela exemplificativa:

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

*Como começar:

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

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

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

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

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

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

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

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

*Exercício da Respiração

* Para crianças menores:

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

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

* **Para crianças maiores ou adolescentes:**

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

Realização:

Mente Viva
ONG para um mundo mais legal

Contatos:

Tel. (54) 99114 5508
www.menteviva.org | contato@menteviva.org

Apoio:

GLOBAL WELLNESS DAY

carambola produções

KUROTEL
CENTRO MÉDICO DE LONGEVIDADE E SPA

Projeto Meditar

RECREAÇÃO MANIA DE BRINCAR

Snowland
GRAMADO

LAGHETTO HOTÉIS

Caracol
CHOCOLATES

Dia 19 de fevereiro: 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 e que possa ajudá-lo na sua educação? (Por exemplo, estudar outro idioma, fazer experiências de ciências, aulas de teatro, ler um livro por semana...)

*Atributos trabalhados: Resiliência.

Dia 20 de fevereiro: 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 dia de iniciar 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, persistência.

Dia 21 de fevereiro: 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?

*Atributos trabalhados: Criatividade.

Dia 22 de fevereiro: Quinta-feira

Dia da Mosca

Sugestão de hoje: escutar esta canção de Haydn chamada Seranade enquanto se fica em silêncio, de olhos fechados, prestando a atenção na respiração... https://www.youtube.com/watch?v=XgbdqXGr1DQ

(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!)

*Atributos trabalhados: Relaxamento.

Dia 23 de fevereiro: 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 professor de ciências ou de física, ou ainda, faça sua pesquisa na internet. Depois disso, combine com o seu professor para fazer a 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.

Dia 24 de fevereiro: 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, vínculos.

Dia 25 de fevereiro: 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, vínculos.