

PROGRAMA MENTE VIVA

Exercícios e Práticas Cognitivas, Meditativas e Emocionais



EDUCAÇÃO INFANTIL - 0 A 6 ANOS



Dr. Mariela Silveira e Paulo Moura

O QUE É O PROGRAMA MENTE VIVA?

Atividades de Criatividade e de Desenvolvimento de Habilidades Mentais e Emocionais através da Música e Brincadeiras



- Missão: Somos uma rede que busca inspirar crianças, adolescentes e seu entorno, para a evolução do seu potencial positivo, por meio de atividades de criatividade e de desenvolvimento de habilidades mentais e emocionais.
- Visão: Seremos uma rede mundial, inspirando pessoas a cuidarem com amor de si, dos outros e do meio ambiente.

A Mente Viva é uma rede não governamental gaúcha fundada em 2007 voltada para a promoção da cultura da paz nas escolas, através de exercícios e técnicas meditativas, cognitivas e emocionais. A organização foi criada pela médica Mariela Silveira Pons em conjunto com um grupo de pessoas, que se uniram em prol da cultura da paz. Sediada em Gramado, tem como principal meta a redução da violência e promoção de uma cultura mais humanizada e afetiva nas diferentes relações sociais. O Programa Mente Viva foi desenvolvido em 2016, a partir de esforços coletivos, principalmente após a entrada do advogado e terapeuta holístico Paulo Moura, que possui vasto conhecimento sobre animais e narrativas infantis. Com essa ampliação

na abordagem, criou-se uma ferramenta que possibilita maior conexão com a natureza, transportando os arquétipos dos animais e seus aspectos biológicos para atividades acessíveis a sala de aula. Através de exercícios meditativos, cognitivos e emocionais diferentes a cada dia, se oportuniza a mudança vibracional das almas e a sua sintonia com o bom e o belo. Vai muito além de meditação, trabalha habilidades, valores e relações.

O Programa serve-se desse livro base com a orientação da sequência de práticas, além da utilização de músicas clássicas e conexão com os animais. Além disso, existem dois modelos de programas, para crianças de 0-6 anos e de 7-14 anos, criados visando respeitar as faixas etárias e a fortalecer o desenvolvimento de habilidades cognitivas e emocionais e a construção de relacionamentos mais saudáveis e felizes, transpondo o ambiente escolar. O Programa para crianças menores baseia-se em 21 animais para serem usados em 21 dias úteis, cujos atributos representam valores ou qualidades para serem desenvolvidos através de simples exercícios realizados dentro da sala de aula ou em casa. Tem conteúdo educacional destinado para promover um futuro melhor para as próximas gerações.

MENSAGEM AOS PROFESSORES E CUIDADORES

Muito Estimado Multiplicador,

Estamos certos de que seu desejo é ajudar seus alunos a serem mais capazes e felizes. Nós também temos a mesma intenção. Criamos práticas pensando em beneficiar professores, alunos, pais, cuidadores, ambiente escolar 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).

Estimamos que essas possam ser práticas que contribuam verdadeiramente com valores fundamentais para o desenvolvimento de seres humanos mais saudáveis e melhores! Nós acreditamos que pais e professores unidos, mudam o mundo!

PROCESSO DE APLICAÇÃO

São 21 animais para serem usados em 21 dias úteis, cujos atributos representam valores ou qualidades para serem desenvolvidos através de simples exercícios realizados dentro da sala de aula ou em casa. Para os finais de semana, recomenda-se que os pais ou cuidadores mantenham a prática em conjunto com as crianças, escolhendo executar a partir de qualquer um dos animais ou músicas sugeridas.

Todo o professor ou cuidador é capaz de conduzir o processo. Não é necessária experiência prévia. Basta ler o exercício e desenvolver a atividade junto com a(s) criança(s).

COMO COMEÇAR

Aplicar os exercícios do Programa Mente Viva deve ser um convite, uma escolha que faça sentido para cada professor. Entendemos que o Programa desenvolvido não é um “trilho”, que deve ser seguido sem adaptação ao contexto, acreditamos que é uma “trilha”, que permite a criatividade e as habilidades de cada multiplicador.

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.

O PROCESSO

Diariamente a sequência do processo é:

EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO † PRÁTICA DO DIA

O processo de aplicação sempre começa com o exercício de respiração, que é sempre o mesmo, seguido de uma das 21 práticas diferentes do dia, as quais correspondem a 20 animais, além do dia da árvore. Todas as atividades acompanham uma sugestão de música clássica, que é bastante importante para manter a concentração das crianças desenvolvida ao longo do exercício de respiração durante as atividades de criatividade. Realizar as duas tarefas juntas leva em torno de 5 a 10 minutos ao dia. Como apoio, o Programa possui *playlist* no serviço de streaming Spotify: “Mente Viva – Músicas para Meditação”.

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, pedimos que não realize tal atividade e a substitua por outra que se sinta confortável.

EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO

Exemplo 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)”

Para os bebês, como não compreendem diretamente as palavras ditas, recomenda-se colocar as músicas mais calmas, que promovam relaxamento, como as músicas do “O Barquinho” do Dia da Estrela do Mar

ou de ninar do “Dia do Esquilo”. Além disso, mostrar as figuras dos animais trabalhados também auxilia nesse processo de calma.

(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!).

DESENVOLVIMENTO DE PRÁTICAS

A sugestão é que as práticas sejam realizadas diariamente e, após a aplicação dos 21 dias, comece novamente. Os benefícios do Programa se potencializam com a repetição. A consistência na aplicação traz familiaridade ao processo, quanto mais as crianças tiverem contato com esse momento de introspecção seguidos de atividades que trabalham habilidades criativas e emocionais, melhor será o seu desenvolvimento.

Acompanhado desde caderno, sugerimos a utilização de Guia de Práticas para auxiliar na observação das atividades realizadas. O objetivo é que seja uma ferramenta de apoio para que quem esteja conduzindo o processo sistematicamente consiga se perceber em cada exercício, apontando o que sentiu, o que percebeu das crianças e o que poderia aprimorar para a próxima aplicação desse dia de prática.

Quando não conseguir concluir as tarefas em sua turma, de segunda à sexta-feira, não deixe também de fazer apontamentos, destacando o porquê não aconteceu. Esse guia de práticas é opcional e tem como finalidade principal apoiar o desenvolvimento do professor como facilitador(a) do Programa.

É importante que os professores e cuidadores se sintam à vontade para tomar notas sobre o que tem observado e, se necessário, compartilhar as informações conosco através de mensagem privada em nosso Facebook ou por e-mail. Estamos sempre qualificando o

programa, por isso é fundamental a contribuição a partir das observações de multiplicadores do processo.

As atividades dos finais de semana podem ser estimuladas para que a criança 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. Além disso, quanto mais o professor multiplicador do Programa praticar exercícios de meditação na sua rotina pessoal, melhor se sentirá para desempenhar o seu papel como educador

Desejamos um ótimo trabalho e aproveitamento!

PRÁTICAS

DIA DA ÁGUIA

Exercício de Respiração

Prática: Em pé, as crianças são convidadas a se sentirem como águias! Abrem os braços, fecham os olhos. Sentados no chão, com um papel de rascunho ou não, giz de cera, lápis, terra, carvão, ou mesmo só com os dedos (não importa), “pintam a música” intuitivamente. O que fizerem, estará certo! 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.

Atributo trabalhado: atenção plena.

Outras habilidades trabalhadas: coordenação motora, concentração, atenção, criatividade e paciência.

Sugestão de música: Jesu, Joy Of Man's Desiring - Johann Sebastian Bach
YOUTUBE: <https://youtu.be/S6OgZCCoXWc>

DIA DA ÁRVORE

Exercício de Respiração

Prática: As crianças poderão realizar esse exercício sentadas (como uma árvore ainda em desenvolvimento), ou em pé. Poderão realizar movimentos dos braços, como se fossem galhos a informar o tamanho da “Copa” das árvores que escolherem fazer. Poderão ficar com as pernas juntas ou separadas. Tudo estará certo. As árvores nos cedem, silenciosas, todo o oxigênio (vital), que precisamos



para viver. Também nos ofertam periodicamente flores e frutos. Com suas copas frondosas nos proporcionam sombra e frescor. Também acolhem pequenos animais e insetos, abrigo e protegendo, indistintamente a todos. Suas raízes asseguram um crescimento saudável para que possam se nutrir e ficarem grandes e fortes.

Significado: fortalecimento do ser interior.

Atributos trabalhados: o poder do acolhimento e da doação.

Outras habilidades trabalhadas: raízes, frutos, flores.

Sugestão de música: Cafe del Mar Erik Satie - Gymnopedie No.1

YOUTUBE: <https://youtu.be/0kfdH6fZdXQ>

DIA DO BEIJA-FLOR

Exercício de Respiração

Prática: O Beija-flor é um mensageiro de boas notícias e alegrias! Com as crianças sentadas em círculo, o professor passa uma pequena mensagem para ser transmitida para o grupo através de mímicas, desenhos, cores, interpretação, e outros tipos de linguagens. Também poderá dividir a classe em dois, três ou quatro grupos de crianças e passar para cada grupo uma mensagem especial e cada grupo terá que fazer a apresentação para toda a classe. Poderão representar colibris, bandos de aves, leões, ursos, ou outros animais. Bem como temas ligados à candura, felicidade e alegria.



Significado: empatia, altruísmo.

Atributos trabalhados: felicidade e alegria.

Outras habilidades trabalhadas: trabalho em grupo, atenção, expressão e linguagem.

Sugestão de música: Gabriel's Oboe - Ennio Morricone

YOUTUBE: https://youtu.be/5Gvvp20_WXM

DIA DA BARBOLETA

Exercício de Respiração

Prática: As crianças sentam em círculo na sala ou no jardim (espaço abertos e maiores serão preferíveis) e a professora faz um sorteio simples para escolher duas borboletinhas. Essas duas “borboletas” levantam-se e saem pela sala (pelo local), em passos bem lentos e com os braços como se fossem as asas das borboletas como se estivessem



“voando” e vão escolher as flores (outros coleguinhas do belo jardim). Cada criança que é escolhida transforma-se também em uma borboleta e podem (devem), escolher outras para que também virem borboletas. Ao final todos estarão voando pela sala.

Significado: Trabalhar a empatia, a amizade, as escolhas.

Atributos trabalhados: O fortalecimento do grupo, o acolhimento de todos.

Outras habilidades trabalhadas: Trabalho em grupo, coreografia, criatividade.

Sugestão de música: Un Homme et Une Femme

YOUTUBE: <https://youtu.be/tt8VL4q40h810>

DIA DO CACHORRO

Exercício de Respiração

Prática: Ciranda, todos em círculo de mãos dadas. Começa devagar, aumenta a velocidade até ficar rápida e depois, vai diminuindo a velocidade de novo, até terminar devagar, seguindo conforme a música. O professor irá perceber o grupo e tem a liberdade de ir criando movimentos do cachorro, enquanto a ciranda segue... Importante terminar com o ritmo lento. No final, todos se dão um abraço coletivo.



Significado: a vida tem um ritmo próprio e todos quando estamos unidos, desenvolvemos a percepção do coletivo e quanto nosso passo influencia o passo de todos.

Atributo trabalhado: empatia.

Outras habilidades trabalhadas: atenção, senso de responsabilidade, senso de pertencimento.

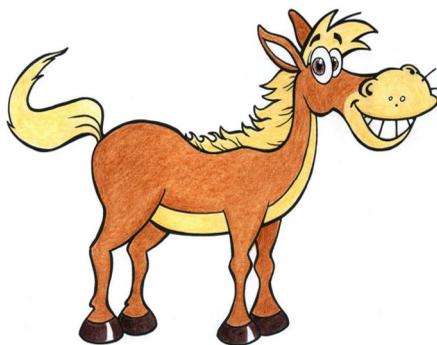
Sugestão de música: Symphony No. 41 - Mozart

YOUTUBE: <https://youtu.be/Kb7sslGZsVY>

DIA DO CAVALO

Exercício de Respiração

Prática: As crianças são convidadas a se sentirem como os cavalos. Poderão assimilar a energia dos cavalos como bem desejarem. Poderão escolher a cor da pelagem, da crina, se é selvagem ou domesticado... O Professor poderá conduzir os exercícios. As crianças poderão



fazê-lo em pé, fingindo ser o animal, ou engatinhando, ou até sentadas, dando asas à imaginação. O Cavalo é forte! O Cavalo é saudável! O Cavalo é um amigo! O Cavalo possui quatro patas que o liga à terra, permitindo uma boa postura, estabelecendo com o chão uma boa base. As crianças poderão deitar e rolar, aprendendo a levantarem-se de lado, como os equinos.

Significado: vigor físico, boa saúde, companheirismo, sensação de liberdade.

Atributos trabalhados: resiliência, atenção, respeito, força, poder.

Outras habilidades trabalhadas: alimentação saudável, equilíbrio, paciência.

Sugestão de música: The Planets, Jupiter - Gustav Holst

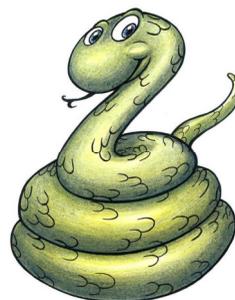
YOUTUBE: <https://youtu.be/Nz0b4STz1lo>

DIA DA COBRA

Exercício de Respiração

Prática:

As crianças podem se sentar em círculo ou ficarem de pé, ou até deitadas (para variar) na sala ou em espaço abertos com conforto e segurança e o professor/facilitador solicita que todas façam com o dedo polegar e o indicador um anel ou círculo com seus dedinhos. Depois cada criança, uma ao lado da outra (todas nas posições sentadas ou deitadas ou em pé), fará uma ligação como elo de uma corrente com as crianças que estiverem ao seu lado (lado direito e lado esquerdo). Realizada a corrente da amizade, o professor poderá pedir que fechem os olhos e façam alguns movimentos suaves, sem que, contudo, deixem a corrente da amizade se partir. Caso aconteça soltar, refaz-se a ligação consertando elo das ligações humanizadas. As crianças vão ter que realizar movimentos rítmicos, conjuntamente, sem deixar partir a corrente.



Significado: comunicação, a amizade, conjunto, espírito de equipe.

Atributos trabalhados: o fortalecimento do grupo, a união.

Outras habilidades trabalhadas: trabalho em grupo, interação com o tempo do outro.

Sugestão de música: Valsas de Viena - Johann Strauss

YOUTUBE: <https://youtu.be/Ox4GY3yYePM>

DIA DO ELEFANTE

Exercício de Respiração

Prática:

As crianças são convidadas a fazerem um círculo no chão, engatinhando, uma seguindo a outra. A primeira criança passa uma breve mensagem para a que está logo atrás (falando ou fazendo uma mímica simples – pode ser um grunhido mesmo, qualquer mensagem estará certo) e assim por diante. Depois o círculo feito de crianças imitando os elefantes, girará em sentido contrário. Depois todas ficam sentadas e cada uma irá repetir para o grupo a mensagem que recebeu. Boas risadas serão bem-vindas!



Significado: a importância da comunicação.

Atributos trabalhados: o valor da linguagem falada e articulada, a linguagem por gesto ou sinais, comunicação.

Outras habilidades trabalhadas: o trabalho em grupo, empatia.

Sugestão de música: Baby Elephant Walk - Henry Mancini

YOUTUBE: <https://youtu.be/b1z4JfxFb6c>

DIA DO ESQUILO

Exercício de Respiração

Prática: A criança se espreguiça, faz automassagem, se toca, se embala, pode se abraçar, deitar no chão. Pode também pegar qualquer objeto e fazer que é o seu bebê, brinca de cuidar um boneco, um galho, folhas... O importante é brincar de cuidar de algo e de si.

Significado: o que existe dentro de mim, existe fora; é preciso respeitar o todo.

Atributo trabalhado: respeito.

Outras habilidades trabalhadas: atenção, autocuidado, gratidão, respeito, autopreservação.



Sugestão de música: Johannes Brahms - Lullaby

YOUTUBE: <https://youtu.be/t894eGoymio>

DIA DA ESTRELA DO MAR

Exercício de Respiração

Prática: Estrelas do mar são animais marinhos. Existem cerca de 1.600 espécies no fundo dos mares em todos os oceanos do mundo, dos trópicos até as gélidas águas polares. Esse exercício poderá ser executado com as crianças sentadas, deitadas ou de pé. Poderão abrir totalmente os braços e/ou as pernas, em movimentos repetidos como se fossem lindas estrelas-do-mar... Os movimentos poderão ser lentos ou mais rápidos. Poderão se imaginar como grandes veleiros a singrarem pelo vasto oceano... Como a criança fizer estará certo!



Atributos trabalhados: liberdade de expressão, criatividade.

Outra habilidade trabalhada: imaginação.

Sugestão de música: O Barquinho - Roberto Menescal

YOUTUBE: <https://youtu.be/uQy2592osLk>

DIA DA FORMIGA

Exercício de Respiração

Prática: Sentados no chão, cada um fica com um objeto na mão (como por exemplo uma bola, um casquinho, uma pedra, uma vareta, uma folha, um sapato...), e os objetos vão passando de mão e mão, no sentido horário. Uma mão dá e outra recebe.

Significado: saber conviver em grupo é essencial para nossa sobrevivência e nosso bem-estar. Na vida, damos e recebemos. Precisamos doar. Também, precisamos aprender a esperar.

Atributo trabalhado: altruísmo.

Outras habilidades trabalhadas: coordenação motora, atenção, paciência, tolerância à frustração, resistência, empatia, ética.



Sugestão de música: Primavera - Antonio Lucio Vivaldi

YOUTUBE: <https://youtu.be/MJ40QQ78Wjs>

DIA DO GALO

Exercício de Respiração

Prática: As crianças em pé, podendo ser em círculo, meia lua ou quadrado, cada uma vai imitar o Galo (poderá bater as asas, imitar o canto, ciscar a terra ou sair caminhando para o centro do grupo e trocar de lugar com o colega). Também poderão sentar-se e, aos poucos ir levantando – como o sol nascente – culminando com o cantar do galo acordando e saudando o dia. Poderá ser o canto do galo propriamente dito, ou outras palavras ou sons. O que fizer para acordar o dia será bem feito!



Significado: despertar para a vida, para a realidade, para o presente.

Atributos trabalhados: atenção, otimismo, força de vontade.

Outras habilidades trabalhadas: alegria, superação, confiança.

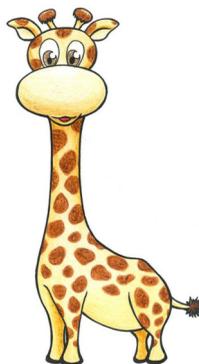
Sugestão de música: Tchaikovsky - The Nutcracker Suite

YOUTUBE: <https://youtu.be/z2ISRMSlyX8>

DIA DA GIRAFA

Exercício de Respiração

Prática: As manchas marrons existentes no corpo das girafas são como as nossas digitais. Cada girafa tem manchas que a distingue das demais. Podem atingir até 05 metros de altura. E se alimentam de folhas das árvores. De posse de uma folha de papel, as crianças vão desenhar uma linda girafa, com o pescoço bem cumprido e com lindas manchas pelo corpo. Também vão dar a ela um lindo nome. Ao lado do desenho a criança irá colocar a sua marca digital com seu dedo polegar.



Significado: percepção de si mesmo e da sua individualidade em meio ao grupo humano e da natureza.

Atributos trabalhados: perceber que os homens, assim como nossos amigos animais, mesmo pertencendo a uma mesma espécie também possuem suas particularidades próprias, sem torná-los melhores, nem piores que os outros.

Outras habilidades trabalhadas: desenho, pintura, expressão artística e criatividade.

Sugestão de música: Pot-pourri - Mozart

YOUTUBE: <https://youtu.be/8pUgyfff7bQ>

DIA DO GOLFINHO

Exercício de Respiração

Prática: As crianças poderão estar sentadas e o professor conduz o exercício de respiração de dois a três minutos. Depois elas poderão continuar sentadas ou deitarem de barriga para baixo como se fossem golfinhos na água nadando. Poderão simular a voz dos golfinhos ou criarem uma linguagem especial e única de cada qual, também poderão simular mergulhos e ao final, uma a uma, levanta-se e dá um salto bem bonito como os golfinhos, fazendo uma pose artística.



Significado: força, lucidez e comunicação.

Atributo trabalhado: presença do Eu e percepções do mundo mental.

Outras habilidades trabalhadas: empatia, segurança, alegria, sucesso

Sugestão de música: Clair de Lune - Claude Debussy

YOUTUBE: <https://youtu.be/vG-vmVrHOGE>

DIA DO LEÃO

Exercício de Respiração

Prática: Começa engatinhando como um leão, levanta devagarinho, vai caminhando, corre no lugar e depois corre pela sala de aula. A professora vai fazendo e as crianças naturalmente também vão fazendo, agacha-se, abraça-se e então levanta e pula. Bate o pé com força no chão, levanta a mão para a cima como um rei! Brincar como leões.



Significado: precisamos aprender a ter responsabilidade por nós mesmos na vida, aceitar nossa pequenez nos torna grandes.

Atributo trabalhado: autoestima.

Outras habilidades trabalhadas: atenção, memória, propriocepção, resiliência, autocompaixão (aceitação do ser completo, aceitação da sua fragilidade o torna forte), coragem (coraticum).

Sugestão de música: 5ª Sinfonia - Ludwig van Beethoven

YOUTUBE: <https://youtu.be/DUWgd6sh3fc>

DIA DO LOBO

Exercício de Respiração

Prática: O Lobo é um grande professor no mundo animal! Sentimentos como cuidado, confiança, empatia, lealdade, são transmitidos a todos do grupo através de condutas que permitem aprendizado como verdadeiras lições de vida. Os mais velhos e os mais fragilizados são protegidos todos! As crianças participarão de brincadeiras e competições, em pequenos grupos, onde uma das crianças simulará uma situação de fragilidade e deverá ser ajudada pelos demais membros do seu grupo.



o

por

Significado: proteção e cuidado, companheirismo.

Atributos trabalhados: valorização de todas as formas de vida, diversidade.

Outras habilidades trabalhadas: confiança, aprendizado, lealdade, amizade

Sugestão de música: Csárdás - Vittorio Monti

YOUTUBE: https://youtu.be/eGG-PAL_RcQ

DIA DA LONTRA

Exercício de Respiração

Prática: A lontra é um animalzinho que mora nos rios e nas margens destes. Possui uma energia delicada e ama a vida. Nunca busca uma briga e está sempre a cuidar da sua família. Ela vive



feliz e em paz consigo e com todos! Baseado na energia da Lontra poderemos aprender a ter uma vida mais suave e com mais felicidade, cuidando da paz em derredor com os nossos amigos e comunidade. Vamos conversar com nossos familiares sobre a vida da Lontra e a sua maneira sábia de compartilhar a existência!

Sugestão de música: Le Cygne - André Rieu

YOUTUBE: <https://youtu.be/Q51WsiIVZOO>

DIA DO MACACO

Exercício de Respiração

Prática: As crianças serão convidadas a se levantarem, ficarem em círculo e, após uma leve reverência a todos, começarão a dançar, ao som da valsa sugerida, com livre coreografia. Poderão dançar como quiserem, com liberdade criativa. Estará tudo certo!

Significado: expressão corporal, criatividade.

Atributo trabalhado: interpretação.

Outras habilidades trabalhadas: coreografia individual ou em grupo.



Sugestão de música: Contos dos Bosques de Viena - Johann Strauss

YOUTUBE: <https://youtu.be/ZWmRikG0MOQ>

DIA DO PINGUIM

Exercício de Respiração

Prática: Vocês sabiam que o papai pinguim é quem choca o ovo de onde vai nascer o pinguinzinho? O papai-pinguim fica com o ovo e mantém-no quente, e a mãe-pinguim dirige-se para o mar com vista a encontrar alimento. Quando no seu regresso, o filhote terá alimento e então os papéis invertem-se: a fêmea fica em terra e o macho vai à procura de alimentos. As crianças são convidadas a ficarem em pares. Metade das crianças ficam de um lado e a outra metade do outro lado. Metade do número de crianças escolhe um brinquedo, e coloca nos braços como um bebê no colo. A brincadeira consiste em fazer o objeto chegar até a outra criança, sem deixar cair e caminhando como os pinguins. Tem que imitar os pinguins. Após a entrega do objeto cuidado, os que entregaram o brinquedo voltam para o local onde estavam e esperam que o parceiro da dupla faça o mesmo. Ganha quem não deixar cair o objeto, quem melhor imitar os pinguins e quem conseguir devolver o brinquedo ao seu companheirinho.



Significado: o cuidado consigo e com o entorno.

Atributo trabalhado: responsabilidade no cumprimento de suas obrigações.

Outras habilidades trabalhadas: O trabalho em equipe, criatividade, teatralidade.

Sugestão de vídeo: Vídeo com patinação artística

YOUTUBE: <https://youtu.be/3zaGlzTcGPE>

DIA DA TARTARUGA

Exercício de Respiração

Prática: As crianças serão convidadas a desenharem a(s) tartaruga(s) marinha(s) e o professor explicará sobre a necessidade da preservação das espécies e o cuidado que devemos ter com as fontes de água do planeta (doce e salgada).



Significado: cuidados com a natureza e os animais.

Atributo trabalhado: preservação do meio ambiente.

Outras habilidades trabalhadas: desenhos.

Sugestão de música: Vídeo com tartarugas marinhas.

YOUTUBE: <https://youtu.be/Lwn8P24m2CM>

DIA DO TATU

Exercício de Respiração

Prática: O Tatu tem uma carapaça que lhe protege dos predadores. Aprenda com o tatu a proteger a si mesmo e a sua família de coisas que não lhes fazem bem. Selecione para permitir adentrar sua morada tudo que lhe trará alegrias e sentimentos bons.



Sugestão de música: André Rieu - Chopin Etude

YOUTUBE: https://youtu.be/vmr34RXu_aM

Material produzido por Mente Viva com organização e revisão final de
Juliana Provenzi | 2019

contato@menteviva.org | Whatsapp: 054 9114-5508