



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	RECONHECIMENTO 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 RESPIRAÇÃO (sempre o mesmo) + a PRÁTICA DO DIA (diferente a cada dia).

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

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

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

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

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

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

*Exercício da Respiração

* Para crianças menores:

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

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

* Para crianças maiores ou adolescentes:

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

Realização:



Contatos:

Tel. (54) 99114 5508

www.menteviva.org | contato@menteviva.org

Apoio:



Projeto Meditar

RECREAÇÃO
MANIA DE
BRINCAR



Dia 26 de fevereiro: 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.

Dia 27 de fevereiro: Terça-feira

Dia do Lagarto

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

- * Atributos trabalhados: sensibilidade ao contexto, visão de mundo.

Dia 28 de fevereiro: 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.

Dia 01 de março: 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 02 de março: 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.

Dia 03 de março: Sábado

Dia do 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.

Dia 04 de março: Domingo

Dia do Gato

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

* Atributos trabalhados: saúde, vínculos.