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 29 de janeiro: 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 silencio 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

Dia 30 de janeiro: 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 areia úmidas. No seu tempo, abra os olhos. Qual dessas imagens mais o agradou? E por quê? Conte para os seus amigos.

* Atributos trabalhados: relaxamento, visualização criativa, resiliência

Dia 31 de janeiro: 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

Dia 01 de fevereiro: Quinta-feira

Dia do Tangará mirin

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

Dia 02 de fevereiro: Sexta-feira

Dia da Anta

A anta é o maior mamífero do Brasil 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

Dia 03 de fevereiro: 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 acha mesmo que vai consumir. Lembre-se que existem pessoas ainda em nosso planeta que passam necessidades, mas juntos, podemos melhorar esta situação.

*Atributos trabalhados: sustentabilidade

Dia 04 de fevereiro: Domingo

Dia da 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 (podem ser frutas, verduras, legumes ou sementes).

* Atributos trabalhados: saúde