



# ***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
<b>Galo</b>	<b>Cavalo</b>	<b>Golfinho</b>	<b>Lobo</b>	<b>Beija flor</b>	<b>Lontra</b>	<b>Tatu</b>
<b>ATENÇÃO</b> Visão ampliada da vida, inteligência	<b>RESILIÊNCIA</b> Força, autoestima, superação às adversidades com aprendizado, persistência, trabalho	<b>FORÇA</b> Comunicação, superação de medos, alegria, esperança	<b>RESPEITO</b> Sabedoria, zelo, gratidão, valorização da vida	<b>EMPATIA</b> Compaixão, amor incondicional, suavidade	<b>INTUIÇÃO</b> Sensibilidade ao contexto, perspicácia, criatividade, relacionamento	<b>RECONHECIMENTO DAS EMOÇÕES</b> 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 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:



## Contatos:

Tel. (54) 99114 5508

[www.menteviva.org](http://www.menteviva.org) | [contato@menteviva.org](mailto:contato@menteviva.org)

## Apoio:



Projeto Meditar

RECREAÇÃO  
MANIA DE  
BRINCAR



## ***Dia 15 de janeiro: 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

## ***Dia 16 de janeiro: 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 sua amiga neste momento ou que já foram, em algum período de sua vida.

\* Atributos trabalhados: empatia

## ***Dia 17 de janeiro: 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

## ***Dia 18 de janeiro: 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 sonho de um poeta?

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

\* Atributos trabalhados: relaxamento

## ***Dia 19 de janeiro: 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 como as presentes nas Cordilheiras dos Andes, onde está localizado o Machu Picchu. Procure fazer uma pesquisa sobre este local. Tente identificar em que país fica, qual o idioma que falam lá, qual a importância deste local, quais outros animais vivem neste país além da lhama.

\*Atributos trabalhados: curiosidade, inteligência

## ***Dia 20 de janeiro: 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 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)

## ***Dia 21 de janeiro: 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