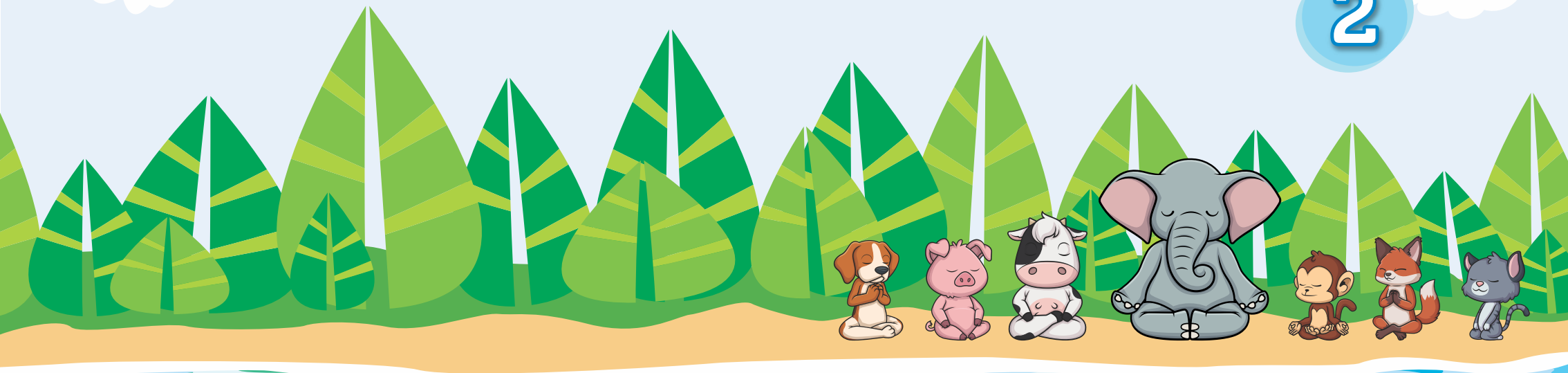
Crianças inteligentes e mais felizes

2



Exercícios para crianças de 6 a 12 anos

MENTE VIVA
Para um **mundo mais legal**!

Associação Mente Viva

Publicado por: Associação Mente Viva

Autores: Mariela Silveira e Paulo Moura, 2021

Ilustrações internas do livro:
Freepik e Depositphotos

Revisão Ortográfica:
Prof. Suelena Reynoso e Prof. Mariane Webber

Produzido no Brasil

Proibida a reprodução total ou parcial da obra.
Todos os direitos autorais pertencem
à Mente Viva.

MENTE VIVA
Para um **mundo mais legal**!

VAMOS PARTICIPAR?

- Escola, cidade, país, educadores, pais e/ ou interessados poderão se cadastrar no site para receber o material por e-mail ou celular;
- Todo educador é capaz de conduzir o processo, sem precisar de experiência prévia nem formação especial;
- Não é necessário nenhum recurso extra para seu funcionamento;
- Todo material é disponibilizado na página do Facebook, no site da Mente Viva e no App;
- A Associação Mente Viva conta também com um aplicativo cujo conteúdo é gratuito, simples, autoexplicativo, rápido e que pode transformar uma realidade! Baixe agora mesmo!

SEJA UM DOADOR OU APOIADOR MENSAL

Entre em contato conosco para saber mais! A entidade é financiada através de doações espontâneas e voluntariado.

CONTATO

www.menteviva.org
mentevivars
mente.viva
(54) 9 9114.5508

DADOS BANCÁRIOS

Banco: Banco do Brasil
Agência: 0575-4
Conta: 27.602-2
CNPJ: 20.981.964/0001-75

Mente Viva é uma rede não governamental voltada para a promoção da cultura da paz através de exercícios e técnicas meditativas, cognitivas e emocionais. A organização tem como principal meta a redução da violência e promoção de uma cultura mais humanizada e afetiva nas diferentes relações sociais. Mais de 76.733 crianças e adolescentes fazem parte em cidades no Brasil, Portugal, Alemanha, Uruguai, Angola e Camboja.

OBJETIVOS

- Incentivar a atenção para a infância e para a adolescência (do zero aos 18 anos);
- Possibilitar um desenvolvimento pessoal com mais afeto e dignidade;
- Estimular a paz nas escolas, comunidades e cidades;
- Incentivar um pensamento coletivo de pertencimento a uma comunidade.

APP

A Associação Mente Viva tem conteúdo educacional destinado a promover um futuro melhor para as próximas gerações. É gratuito, simples, autoexplicativo, rápido e pode transformar uma realidade! Baixe nosso aplicativo!

DISPONÍVEL NO Google Play

Disponível na App Store

Atividades de Criatividade e Desenvolvimento de Habilidades Mentais e Emocionais através de Sugestões de Músicas e Brincadeiras

COMO APLICAR?

Neste livro, utilizamos 26 novos arquétipos, cujos atributos representam valores ou qualidades a serem desenvolvidos através de exercícios simples realizados dentro da sala de aula ou em casa. Todo professor ou cuidador é capaz de conduzir o processo. Não é necessária experiência prévia nem qualquer tipo de formação especial. Basta ler o exercício e desenvolver a atividade com a(s) criança(s).

Dia da Rosa

A Gratidão é um agradável perfume...

Exercício

As crianças e jovens começarão a realizar esse exercício sentados e bem lentamente vão ficando em pé. Com movimentos dos braços poderão exercitar o desabrochar das flores. Poderão ficar em pé ou se quiserem poderão permanecer sentadas ou deitadas na realização desta prática. Como fizerem estará certo. As rosas, como a maioria das flores, desabrocham para o mundo, com suavidade, beleza, perfume e cor. Depois deverão fazer um desenho da rosa ou da flor que desejarem. Poderão ainda "colocar" no desenho que fizerem: os perfumes, cor (ou cores), texturas e tempo de desabrochar.

Atributos trabalhados

Serenidade, paz, suavidade, expansão e beleza.

Sugestão de Música

Pedacinhos do Céu – Altamiro Carrilho

Dia da Montanha

Força, grandeza, altura.
O silêncio também é importante!

Exercício

Nosso planeta possui muitos lugares belos e diferentes. Possui praias, florestas, campos e montanhas. Nas montanhas o ar é mais frio e existe um grande silencio. Vamos nos imaginar subindo uma montanha bem grande e bem alta... Depois quando chegarmos num lugar bem tranquilo e com uma bela vista, vamos sentar e fazer uma meditação. Nesse momento tudo é calmo e sereno. O silencio é completo! E assim vamos escutar essa bela canção emitindo pensamentos de amor e de fraternidade, contribuindo para a paz e o bem estar de todos do mundo inteiro!

Atributos trabalhados

Coragem, autoestima, tranquilidade e paz de espírito.

Sugestão de Música

Nessun Dorma - Puccini (violoncelo)

Dia do Marlim

Seja calmo e suave na seleção dos pensamentos!

Exercício

O Marlim, também conhecido como peixe-espadarte, é um dos peixes mais belos que existem. Podem chegar até 4 metros de comprimento e nadar até 120km/h e pesar ate 750kg. É um grande rei do oceanos! Ele é rápido e certeiro. Muita vezes temos muitos pensamentos a um só tempo. E às vezes nos sentimos inundados com a quantidade de emoções e pensamentos diversos, nos trazendo desgastes e cansaço mental. Vamos respirar profundamente por 5 vezes... Vamos lá? Inspirando (puxando o ar pelas narinas) e expirando (colocando o ar para fora dos pulmões). Depois vamos escutar essa linda melodia, com bastante calma. Não tente controlar os pensamentos, deseje apenas estar em paz.

Atributos trabalhados

Atenção, tirocínio e equilíbrio

Sugestão de Música

Infinite Sustain - Amaranth Cove

Dia da Arara

A vida tem muita cor e alegria!

Exercício

As araras são aves de médio a grande porte, muito coloridas e alegres que vocalizam de forma estridente e ruidosa. São semelhantes aos papagaios e podem imitar as vozes humanas e a de animais também. Atividade: As crianças sentam em círculo e três delas seguem para o centro do grupo e procuram imitar um animalzinho qualquer, seja com sons ou com mímicas. Os colegas que acertarem quais foram os animais das imitações poderão também fazer alguma imitação de outros animais ou de algo bem engraçado. Ganha quem conseguir fazer a imitação melhor e mais engraçada!

Atributos trabalhados

Trabalho em grupo, criatividade, alegria e teatralidade.

Sugestão de Música

Pedro e o Lobo - Sergei Prokofiev

Educação Infantil

Dia do Lêmure

Esteja sempre atento e feliz!

Exercício

Os nossos amigos, os lêmures, são muito ligeiros e brincalhões, e se parecem muito com os macacos, mas não são macacos. São assim como "primos" distantes e são originários da Ilha de Madagascar. Estar bem atento e presente é muito importante para um fácil aprendizado.

Hoje as crianças irão realizar uma corrida de "pulinhos". O professor fará duas turmas e o detalhe é que da linha de partida até a linha de chegada o grupo deverá dar apenas pequenos saltos, bem curtinhos, e cada qual vai contando os seus pulinhos... 1, 2, 3... Na linha de chegada, a criança dirá quantos pulinhos realizou.

Atributos trabalhados

Atenção plena e atividade motora

Sugestão de Música

Marcia alla turca - Ludwig Van Beethoven

Dia do Urso

Saber conviver é bem legal!

Exercício

O Urso sabe viver em ambientes distintos e diferentes como a terra e a água. Hiberna por vários meses e "renasce" para a vida com nova disposição. Ele não tem dificuldades de adaptação, de convivência. Vamos aprender com nosso amigo Urso a ter mais tolerância com as pessoas e com as situações. Pense um pouco sobre isso por alguns instantes!

As crianças poderão sentar em círculos e fechar os olhos para ouvir a música. Após escutá-la a primeira vez, receberão a proposta de dar as mãos aos colegas que estiverem ao lado e, todos de mãos dadas, ouvirão novamente a melodia. Após, cada qual no seu tempo poderá levantar-se lentamente, abrir os braços e se espreguiçar bem devagar. Depois cada criança conta como se sentiu.

Atributos trabalhados

Calma, equilíbrio e tolerância

Sugestão de Música

Etude Op. 10 (Tristesse) - Chopin

Dia da Abelha

Trabalhar em equipe é muito bom!

Exercício

As abelhas realizam um trabalho muito importante para a natureza e a sobrevivência de todos, com a polinização das flores. Elas vivem em grupos e trabalham bastante para que a colmeia possa estar sempre com a temperatura agradável e com bastante alimento para todo o enxame. Viver é também conviver com todos e com tudo à nossa volta, respeitando cada pessoa, animal, planta, como um ser com direito à vida, e à sua maneira e forma de existir. Devemos aprender a contribuir para o bem estar da vida no planeta. Nossa atividade de hoje será desenhar o globo terrestre, tendo o cuidado de acrescentar sobre ele e de mãos dadas: as pessoas, os animais, as árvores, os peixes, as aves, todos os seres que a criança puder lembrar.

Atributos trabalhados

Cooperação, trabalho em equipe e conjunto

Sugestão de Música

Voo do Besouro - Rimsky-Korsakov

Dia da Baleia

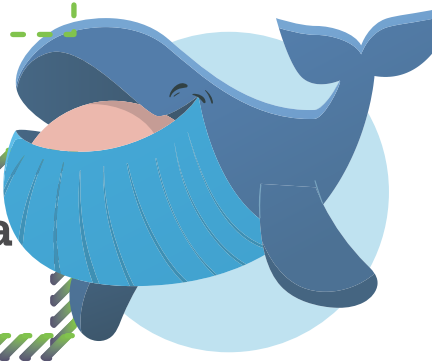
Vamos respirar profundamente?

Exercício

A Baleia parece um peixe grande, mas não é um peixe, é um grande cetáceo! Os cetáceos surgiram há milhões de anos. São animais aquáticos vertebrados, mamíferos, respiram como nós e podem atingir até 25 metros de comprimento! Enquanto lava as suas mãos na água, tenha e emita pensamentos de agradecimento e carinho e saiba que possivelmente essa água irá também participar da vida de algum animal que vive nos rios ou mares. Vamos prestar mais atenção na sua respiração neste momento? Consegue escutar as batidas do seu coração? E depois, ao ter escutado essa linda música, como ficaram as batidas do seu coração?

Atributos trabalhados

Concentração, atenção e bem estar.



Sugestão de Música

The Lonely Shepherd

Dia da Raposa

Cuidar de si, da família e dos amigos é uma alegria!

Exercício

A raposa é um animal que cuida muito bem de sua família e tem muito carinho e atenção com os filhotes! Escute essa bela música e escreva ou desenhe um elogio para uma pessoa que você admira. Pode ser um colega de sala ou o professor, um amigo ou um familiar.

Atributos trabalhados

Gentileza, autoestima e admiração.

Sugestão de Música

Ballad for Adeline - Paul de Senneville

Dia do Canguru

Leve o amor por toda parte!

Exercício

Os cangurus são originários da Austrália. São animais fortes e podem ultrapassar até os 2 metros de altura. As fêmeas possuem marsúpio, que é uma espécie de bolsa onde o filhote completa seu crescimento fora da barriga da mãe. Por isso, além de serem mamíferos eles também são marsupiais. Quando o filhotinho já se encontra forte e bem crescido, ele deixa de ficar na bolsa da barriga da mãe e começa a conviver normalmente com os demais membros de sua espécie. Nós os seres humanos também poderemos levar em nossas memórias aquelas pessoas as quais mais gostamos. A qualquer tempo e onde quer que possamos ir ou estar, perto ou distantes, podemos ter lembranças, boas ou menos positivas. Mas só deveremos carregar em nossas mentes e corações apenas os bons sentimentos.

Atributos trabalhados

Empatia, solidariedade e compaixão.

Sugestão de Música

Meditation - J. Massenet

Dia do Gato

Já se espreguiçou hoje?

Exercício

Os gatos costumam cochilar e quando acordam fazem os chamados alongamentos felinos. Ao esticarem todo o corpo, eles realizam o alongamento dos seus músculos, melhorando o fluxo sanguíneo. As crianças ficarão em pé e farão movimentos lentos. Em seguida e devagarinho, esticarão totalmente seus braços para cima. Depois, deixarão seus braços penderem ao longo do corpo com as pontas dos dedos para baixo. Poderão, ainda em pé, dobrar o corpo tentando tocar o chão com as pontas dos dedos. Depois esticam na horizontal primeiro um braço e mão, delicadamente, alongando também os dedos, e depois farão o mesmo no outro braço, mãos e dedos. A respiração deve ser lenta. Ao final, todos estarão de pé, com os ombros relaxados e os braços estendidos ao longo do corpo.

Atributos trabalhados

Saúde, equilíbrio e relaxamento

Sugestão de Música

Love Story
Francis Lai (piano improvisation)

Dia do Hipopótamo

Hidrate-se bem. Fique forte e bem humorado!

Exercício

Os hipopótamos são animais muito fortes e poderosos. Gostam de se banhar e se divertem nas lagoas e nos banhados. Também se alimentam muito bem! As frutas, os legumes, as verduras e as hortaliças fazem muito bem à nossa saúde. Essa atividade poderá ser melhor conduzida no horário do lanche e as crianças poderão sentar em círculo e cada qual apresentar a fruta que trouxe para o lanche e dizer porque gosta e mais alguma qualidade deste alimento.

Atributos trabalhados

Empatia, saúde, fraternidade e compartilhamento

Sugestão de Música

Valsas de Viena - Johann Strauss

Dia do Rinoceronte

Exercícios físicos são bem legais!

Exercício

Os rinocerontes são animais muito grandes e pesados, porém podem correr bastante e têm uma saúde de ferro! Devemos ter sempre uma postura calma e serena diante de qualquer situação, seja uma tempestade, um campo de flores, um dia radiante de sol ou no enfrentamento de alguma contrariedade. Por isso, além de precisarmos ter nosso corpo bem forte e bem saudável, como os nossos amigos rinocerontes, também precisamos saber cultivar a paz para que a nossa mente fique sempre tranquila e serena. A nossa atividade hoje será fazer um pequeno chocalho utilizando algum cereal (arroz, feijão...), ou pedrinhas e com este instrumento "fabricado" pela própria criança, todos deverão fazer o acompanhamento da melodia, de forma bem ritmada!

Atributos trabalhados

Paz interior e equilíbrio.

Sugestão de Música

The lions sleeps tonight
Dangilelis Boys' Choir

Educação Infantil

Dia da Harpia

Voe alto e tenha foco!

Exercício

A harpia é uma imensa e colossal águia. É uma das maiores aves de rapina do mundo. Sua envergadura pode atingir 2,5 metros. Faz ninho em árvores com 40 metros de altura e são muito rápidas em seus ataques. A harpia nos ensina a sermos fortes, objetivos e atentos. As crianças deverão ao escutar a música, utilizando seus movimentos das mãos e dos braços, sentirem-se como as águias, preparando-se para o voo, para o movimento. Farão movimentos bem suaves e harmônicos e depois poderão sair pela sala, andando, mas com os braços e mãos em movimentos como se fossem as grandes harpias voando.

Atributos trabalhados

Objetivo e foco.

Sugestão de Música

Era uma vez no Oeste
Ennio Morricone (theremin)

Dia da Vaca

Aprenda a compartilhar!

Exercício

A vaca produz o leite que pode ser um alimento complementar e muito importante para a alimentação de algumas crianças. Também a galinha põe ovos que ajudam na nossa alimentação. As árvores oferecem frutos deliciosos e saudáveis para todos. A natureza é sábia e produz alimentos para todos os seres. Vamos desenhar 2 frutas e mais 3 alimentos obtidos da natureza?

Atributos trabalhados

Alimentação saudável e saúde.

Sugestão de Música

Bachianas Brasileiras - Villa Lobos

Dia da Corça

Gentileza para multiplicar mais delicadeza com todos.

Exercício

A corça é um animal muito delicado, nunca agride e é extremamente dócil. Pode correr e saltar muito, quando necessário. Seja sempre, tranquilo, educado, gentil e cordial para com todos! Nessa semana, treine dizer: " Bom dia", "por favor", "obrigado", "de nada" para todos com quem falar!

Vamos fazer o desenho da Paz? O que for feito com muito amor e alegria, estará certo!

Atributos trabalhados

Compaixão, alegria e amorosidade fraternal.

Sugestão de Música

Noturno Opus 9 nº 2 - Chopin

Dia do Camaleão

Aprenda através de situações inesperadas!

Exercício

Os camaleões podem se camuflar muito facilmente. Eles têm a habilidade de mudar de cor conforme o ambiente para passarem desapercebidos. Às vezes podemos dar uma topada em alguma pedra do caminho... Vamos desenhar um lindo camaleão se camuflando no ambiente? E, depois, vamos imitar um maestro regendo essa música que foi composta por Mozart – um dos mais brilhantes compositores de todos os tempos. As crianças irão reger, com total liberdade criativa e de teatralidade, essa maravilhosa música de Mozart.

Atributos trabalhados

Resiliência e adaptação.

Sugestão de Música

Alla Turca - Mozart (piano)

Dia do Falcão

Tenha foco e atenção!

Exercício

O falcão é muito rápido e consegue voar bem alto. Nada teme e com seus esforços e atitudes determinadas consegue sempre superar as suas dificuldades. Leia um livro ou alguma matéria interessante e aprenda algo novo! Faça um aviãozinho de papel, depois juntamente com seus colegas, desenhe uma linha com giz no chão e cada um vai lançando seu avião para ver qual aviãozinho consegue ir mais longe.

Atributos trabalhados

Atenção, atividade motora, criatividade e propósito.

Sugestão de Música

Nightgale Serenade - Enrico Toselli

Dia do Tigre

Aprenda a ser autossuficiente!

Exercício

Os tigres são animais muito belos e muito poderosos. Possuem autoestima elevadíssima e estão sempre seguros de sí e confiantes. Acreditam na vida e nada temem. Seguem sempre em frente com segurança e determinação. Escute essa música linda e tente desenhar a grandeza desses felinos e tudo que essa força lhes transmite!

Atributos trabalhados

Vigor, destreza e expansão de sentimentos através do desenho e da imaginação.

Sugestão de Música

Concerto 21, Andante - Mozart (piano)

Dia do Búfalo

Seja grato pela vida!

Exercício

O búfalo, assim como alguns outros bovinos, são considerados como animais abençoados e sagrados por algumas culturas. Eles são muito grandes e muito fortes e adoram os banhados e lagoas. Apesar de toda força que possuem, eles são muito calmos e dóceis. Sente-se de olhos fechados e por alguns segundos sinta a sua força (quando puxar o ar para dentro) e sinta a sua calma (quando soltar o ar). Vamos fazer isso algumas vezes?

Atributos trabalhados

Autoestima e auto cuidado.

Sugestão de Música

Fur Elise - Beethoven

Dia da Libélula

Imagine coisas boas!

Exercício

A libélula é um inseto alado, com asas que mudam de cor. Nascem como larvas e depois se transformam num inseto encantador e veloz.

Aprenda a imaginar sempre coisas boas para você, seus familiares e amigos. Com o pensamento positivo a vida fica mais bela e mais suave. Hoje procure contemplar o céu observando o movimento e os desenhos das nuvens! Ou, ainda, faça uma colagem com papel e algodão, desenhando um lindo céu na cor que você quiser e com belas e suaves nuvens... branquinhas ou coloridas... Você escolherá.

Atributos trabalhados

Suavidade, tranquilidade e amor próprio.

Sugestão de Música

Love Dream - Franz Liszt

Dia da Ovelha

Faça o bem a todos!

Exercício

As ovelhas são animais dóceis e cativantes. Sua lã é bastante utilizada para o vestuário. São mansas e tranquilas e conseguem ajudar os seres humanos que utilizam suas lãs para roupas e agasalhos.

Agora, sentem-se tranquilos e confortáveis, fechem os olhos, sintam-se leves e em paz. Ouçam essa suave canção e imaginem fitas coloridas e pétalas de flores chegando ao ambiente, com suavidade e delicadeza. Lentamente, as pétalas parecem cair do teto e as fitas, rosas, amarelas e azuis vão surgindo e deixando todo o ambiente em um rico festival de cores suaves e tranquilas.

Quais as cores que mais predominaram em sua imaginação? E as quantidades? Eram mais pétalas de flores ou mais fitas coloridas? E o que faziam?

Atributos trabalhados

Imaginação criativa, suavidade e tranquilidade.

Sugestão de Música

Adagio - Albinone

Dia do Coala

Futas e verduras = saúde e bem estar.

Exercício

O Coala é um animal originário da Austrália e é muito rigoroso e seletivo com seus alimentos. Normalmente alimenta-se das folhas de Eucalipto. Tenha sempre uma alimentação saudável comendo mais legumes, hortaliças, frutas e verduras! Ouvindo a bela música, vamos lanchar uma porção de fruta.

Atributos trabalhados

Saúde e bem estar.

Sugestão de Música

O Milionário - guitarra

Dia do Pavão

Brilhe com as boas atitudes!

Exercício

Os pavões são aves muito belas e os machos possuem cauda multicolorida e que pode atingir até 2 metros.

Seja atencioso e cuidadoso consigo próprio e com os demais. Faça sempre as suas obrigações com zelo e carinho e seja grato aos seus familiares, amigos, professores, servidores. Feche os olhos por alguns segundos, coloque as suas mãos sobre o coração e sinta Gratidão por todas as pessoas, do seu lar, da sua escola e da sua cidade!

Atributos trabalhados

Reconhecimento e gratidão.

Sugestão de Música

Love is blue - piano

Educação Infantil

Dia do Gambá

Ame-se do jeito que você é!

Exercício

O Gambá é um pequeno marsupial, que vive também no Brasil, onde é conhecido pelo nome de Sariguê, tem hábitos noturnos e é muito hábil para subir em árvores, utilizando sua cauda preênsil, ou seja, ela tem a capacidade de enrolar-se num galho, ou num suporte.

As crianças deverão utilizar um pequeno espelho. Aprender a gostar da imagem refletida no espelho. A aceitação dos pontos positivos e possíveis falhas fazem parte de um processo de crescimento e sabedoria muito grande. Depois, deverão olhar para o espelho e dizer: “Eu gosto de mim”, “ Está tudo bem” , “ Eu estou feliz”, “ Eu estou saudável”.

Atributos trabalhados

Autoestima, respeito e autenticidade.

Sugestão de Música

Air - Bach

Dia do Carvalho

A paciência e o tempo.

Exercício

Os carvalhos, os baobás e as samaúmas, os pinheiros e as araucárias são árvores muito grandes e belíssimas. Mas não nasceram fortes e gigantescas. Eram pequeninas sementes que se desenvolveram, se fortificaram e cresceram bastante! Saber esperar e acreditar na força do tempo nos torna mais sábios e disciplinados. Sua missão hoje é plantar uma árvore (que pode ser uma frutífera) a partir de uma semente, ou de uma muda (um broto) já germinado. Pode também ser um pé de feijão ou um girassol. Agora vamos fechar os olhos e imaginar como ficará, depois de alguns anos, a árvore que iremos plantar. Vamos desenhar ela bem grandona?

Atributos trabalhados

Paciência, tolerância e atenção.

Sugestão de Música

Summer of 42 - Michael Legrand (piano)