

MOTIVAÇÃO:

Perguntar: Quantas horas de sol nós temos por dia?

Quantas horas por dia nossos pais trabalham?

E quantas horas por dia nós estudamos? Quantos dias por semana?

Pois, é. Hoje vamos ter aulinha das X:00 h até as XX:00, que talvez **fizer um intervalo de tempo bem grande, bem maior do que as aulas normais**

Gancho: Todos temos o nosso momento de descanso, certo? E nesse momento a gente dorme ou então tem um... ??? ... lazer! **escrever no quadro.**

DESENVOLVIMENTO:

Comentar: Os espíritos nos trazem que: “O repouso, como o trabalho, é lei da natureza”.

Logo devemos repousar.

Perguntar: E para que serve o repouso?

- Para descansar o corpo do esforço físico
- Para descansar a mente.
- Para renovar forças e disposição.
- Para variar as atividades ao longo do dia.

Comentar: Tudo isso é importante para a nossa saúde mental e física.

Perguntar: O que é o lazer? Qual a diferença entre descanso e lazer?

Explicar: Descanso é dormir, ou não fazer coisa alguma, como o objetivo de descansar o corpo.

Lazer é uma atividade espontânea, prazerosa e recreadora, que o indivíduo busca para melhor ocupar o seu tempo livre.

Comentar: O lazer é para MELHOR OCUPAR o tempo livre.

- Ou seja, ocupar com coisas boas.
- Então, devemos fazer o lazer saudável pois, ao mesmo tempo que repousamos, estamos fazendo algo de útil para nós, seja na saúde da mente ou do corpo.

Perguntar: E quais são exemplos do bom lazer?

Escutar respostas e depois, se necessário incluir:

Ótimas atividades de lazer:

- esportes: futebol, voleibol, natação, etc.;
- brincadeiras: queimada, pic-esconde, pega-pega, etc.;
- leitura: livros, revistinhas em quadrinho, etc.;
- jogos de tabuleiro.

Atividades que são boas, mas que devemos fazer pouco:

- video-games;

- televisão.

Atividades que não devemos fazer:

- brincadeiras perigosas (pedra, karatê, luta, etc.);
- travessuras.

Comentar: Sabiam que até Jesus nos recomendou que tivéssemos nossos momentos de lazer? Pois é, ele dizia: "Guardai os dias de Sábado" ~~pregar carta~~.

ATIVIDADE:

Oferecer às crianças diversas atividades de lazer, tais como livros, revistas em quadrinho, jogos de tabuleiro, música, papel e lápis de cor para colorir.

CONCLUSÃO:

Comentar: Devemos sempre reservar algum tempo para os nosso momentos de lazer, no entanto, esse deve ser o mais saudável possível!

(enviado por Verônica - sala Evangelize CVDEE)