

CUIDADOS PARA A PRESERVAÇÃO DA SAÚDE MENTAL E ESPIRITUAL

OBJETIVO: Identificar cuidados para preservação da saúde mental e espiritual.

1- ATIVIDADE DINÂMICA sugestões no MA-03 e MA-05.

2- HARMONIZAÇÃO INICIAL

3- ATIVIDADE INTRODUTÓRIA

3.1- Perguntar às crianças se já observaram a quantidade de movimentos que o nosso corpo pode fazer. Realizar exercícios corporais para explorar algumas possibilidades do corpo: colocar as palmas das mãos sobre os pés sem dobrar os joelhos; balançar para frente e para trás; pular de cócoras etc.

3.2- Para estimular a atividade, descrever a ação cantando, por exemplo, com a música de “Sinhazinha”.  
Meus bracinhos vão descendo,  
Até as mãos chegarem aos pés.  
Meus bracinhos balançando,  
Vão pra frente, vão pra trás.  
Trá-lá-lá, trá-lá-lá  
Eu agora vou pular.

3.3- Apresentar as figuras do [anexo 1](#) e perguntar a uma menina e a um menino:  
– Vocês são capazes de ficar nessa mesma posição? Tentem.  
Para facilitar a percepção da lateralidade, segurar a figura ao lado das crianças, mas de modo visível por elas.  
Se estas não conseguirem, chamar outras, estimulando, depois, as primeiras a tentarem novamente.

4- ATIVIDADE REFLEXIVA

4.1- Com todos sentados na rodinha, conduzir a seguinte reflexão:  
– Para fazer esses movimentos, as crianças tiveram de pensar primeiro?  
– É importante pensar bem antes de fazer qualquer coisa? Por quê?  
– Que acontecerá se eu pular de um muro alto?  
– Este é um bom pensamento? Por quê?  
– E se eu correr para ajudar a levantar um amigo que caiu, eu tive um bom pensamento?  
– Vou ficar feliz ajudando meu amigo?

4.2- Explicar que:  
• Os bons pensamentos nos fazem mais felizes;  
• Quando fazemos alguma coisa obedecendo a um mau pensamento, depois nos sentimos infelizes, aborrecidos;  
• A “voz da consciência” nos “fala” quando estamos errados e quando estamos certos.  
• O “eu-luz” brilha muito quando temos bons pensamentos.

4.3- Realizar o jogo: Eu pensei em...  
Dar um reco-reco (ou outro instrumento) a uma criança. Explicar que ela deverá tocar o instrumento somente se for falado um bom pensamento, aqueles que nos tornam felizes. Se for um mau pensamento não tocará, passando o instrumento para o colega ao lado.  
Exemplos:

- |                                     |                             |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| • Agradecer um presente             | • Chutar o gatinho          |
| • Pedir licença                     | • Dizer uma mentira         |
| • Tirar o lápis do colega           | • Ajudar o colega           |
| • Prestar atenção a quem fala       | • Obedecer a mamãe          |
| • Deixar os brinquedos desarrumados | • Ser gentil com as pessoas |

5- ATIVIDADE CRIATIVA

5.1- Confeccionar previamente um cubo de cartolina ou de tecido, com 10 cm, no mínimo, para cada lado. Encher o seu interior com jornal amassado. Prender em cada face uma figura (ex: chinelo, copo, flor, guarda-chuva, cachorro, bebê).

5.2- Pedir a cada criança que jogue o dado, observe a gravura do lado virado para cima e fale uma boa ação que pode fazer com aquele objeto (ou pessoa).

6- HARMONIZAÇÃO FINAL/ PRECE

6.1- Pedir que todos deitem no chão, procurando relaxar e respirar tranquilamente.

6.2- Visualizar nuvens que caminham pelo céu, levando embora os maus pensamentos.

