CUIDADOS PARA A PRESERVAÇÃO DA SAÚDE MENTAL E ESPIRITUAL

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

- 1- ATIVIDADE DINÂMICAsugestões 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 danexo 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 pensa-mento?
- Vou ficar feliz ajudando meu amigo?
- 4.2- Explicar que:
- Ü Os bons pensamentos nos fazem mais felizes;
- Ü Quando fazemos alguma coisa obedecendo a um mau pensamento, depois nos sentimos infelizes, aborrecidos;
- Ü A "voz da consciência" nos "fala" quando estamos errados e quando estamos certos.
- Ü 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
- Pedir licença
- Tirar o lápis do colega
- Prestar atenção a quem fala
  Obedecer a mamãe
- Deixar
- Chutar o gatinho
- Dizer uma mentira
- Ajudar o colega
- os bringuedos Ser gentil com as pessoas

desarrumados

## 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, guardachuva, 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.

