

OBJETIVO

Conscientizar para a importância da higiene e limpeza do corpo, da mente e do coração, como alternativas para uma boa qualidade de vida material e espiritual.

ATIVIDADE INTRODUTÓRIA/MOTIVADORA

Dividir a turma em três grupos – corpo, mente e coração -, distribuir cartazes e pedir que cada grupo descreva ações de higiene e limpeza, elegendo três delas para representar com mímica, de modo que os outros grupos adivinhem.

DESENVOLVIMENTO DO CONTEÚDO

§ Nosso corpo e nosso Espírito exigem muitos cuidados para serem conservados saudáveis. A saúde é um bem precioso, que não tem preço. Quem tem saúde é alegre, feliz, trabalha, brinca, passeia e estuda melhor. Devemos cuidar de nossa saúde, evitando doenças físicas, mentais e espirituais (obsessões, etc.)

§ Da mesma forma que a boa alimentação (carne, ovos, frutas, verduras...) nos dá saúde e energia para o corpo, os bons pensamentos nos favorecem com a saúde mental e os bons sentimentos nos dão a saúde do coração.

§ A limpeza e higiene do **CORPO** são fundamentais para a saúde e o bom convívio social e se traduzem no banho, no uso de roupas limpas, no cuidado com as unhas e cabelos e na manutenção de condições sadias de vida. Cuidados que devemos ter com a higiene e limpeza do corpo:

1. Tomar banho diariamente – no nosso clima, três banhos, no mínimo;
2. Lavar as mãos antes das refeições, após usar o sanitário e ao voltar da rua;
3. Manter as unhas cortadas e limpas;
4. Pentear e cortar os cabelos;
5. Escovar os dentes após as refeições e antes de dormir;
6. Usar roupas limpas e colocá-las para lavar sempre que sujarem;
7. Limpar bem as orelhas.

Para tudo isto, há alguns apetrechos indispensáveis: sabonete, shampoo, creme, desodorante, perfume, tesoura de unha, cotonete, tesoura de cabelo, etc.

§ A limpeza e higiene da **MENTE** são fundamentais para a saúde mental/psicológica e se traduzem em ausência de pensamentos negativos, depressivos, maledicentes, malévolos e idéias obsessivas... Faz-se higiene mental mediante boas conversações, leituras edificantes, músicas que elevam...

Devemos cuidar dos pensamentos que cultivamos, porque tudo na vida é uma questão de sintonia. Podemos atrair para junto de nós Espíritos infelizes, obstinados no mal, levianos, etc., a depender da nossa sintonia mental. Devemos cuidar também de reciclar nossa mente, para evitarmos idéias fixas, que, às vezes, nos deprimem.

A limpeza e higiene do **CORAÇÃO** são fundamentais para uma vida equilibrada, harmoniosa e feliz, se traduzindo em ausência de ódio, rancor, desejo de vingança, inveja, maldade... A limpeza e higiene do coração faz-se mediante o uso de atitudes de bondade/caridade, de amor ao próximo, indulgência, perdão, benevolência... Disse Jesus: “Bem-aventurados aqueles que têm puro o coração...”

(recebemos sem menção de autoria ou fonte. Se souber qual seja, por favor, nos informe, a fim de darmos os devidos créditos)