

Tema: Higiene da mente e do corpo. Equilíbrio do corpo e da mente.

Objetivo:

- Mostrar que o estado de espírito e o estado físico convivem em harmonia divina e perfeita.

Subsídios:

- Biologia Segundo Grau. Albino Fonseca. Unidade X. Higiene e Saúde. Ed. Ática.
- A educação segundo o Espiritismo. Dora Incontri. Cap. XVI. A Educação Moral. Edições FEESP.
- Doença e cura à luz do Espiritismo. Dulcídio Dibo. Cap. 1. Doenças. Ed. DPL.
- Quem ama não adoece. Marco Aurélio da Silva. Cap. VII. Doenças Psicossomáticas. Eds. Best Seller.
- Sites:

www.stetnet.com.br/vidasaude/pag10.htm

www.nib.unicamp.br/suol/mente.htm

www.cityalpha.com.br/..asmental.htm

Prece de abertura

Incentivação inicial:

Desenhar ou esticar uma linha no chão e imitar um equilibrista andando com os braços abertos. Perguntar para a classe o que isso significa e o que é necessário para que o equilibrista não perca o equilíbrio.

Desenvolvimento:

Conforme pudemos observar, para que o equilibrista não perca o equilíbrio torna-se necessário que ele não penda para nenhum dos lados. É preciso o equilíbrio para que a queda não ocorra.

Assim acontece conosco em nosso dia a dia. Para que consigamos nos manter em equilíbrio, precisamos ter: autocontrole, estabilidade mental e emocional, relações sociais saudáveis, boa saúde, etc.

E o que é Saúde? A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como “um estado completo de bem-estar físico, mental e social que não consiste apenas na ausência de doença ou enfermidade”.

Dessa forma, percebemos que para estar saudável e manter o equilíbrio precisamos de alguns cuidados para conosco. E quais poderiam ser esses cuidados? Um deles, certamente, é a necessidade de uma alimentação saudável e regrada dentro das possibilidades de cada pessoa. Um outro cuidado, também muito importante, é a manutenção da higiene.

E o que é Higiene? Higiene é a parte da Medicina que estuda os meios próprios para conservar a saúde, a fim de permitir o funcionamento normal do organismo, bem como estabelecer a harmonia das relações entre o Homem e o ambiente tentando eliminar as influências nocivas que esse ambiente possa ter sobre o ser humano. Assim sendo,

são importantes os seguintes aspectos: higiene da habitação, **higiene corporal**, higiene alimentar e profilaxia das doenças contagiosas (através do uso de vacinas).

Além desses pontos, devemos considerar a necessidade de **Higiene Mental**, pois conforme o conceito de Saúde, o bem-estar também deve ser mental. A higiene mental implica na elevação do pensamento e por isso todo aquele que se alimenta mentalmente de imagens e propósitos saudáveis, equilibrados e bons, atrairá para si afinidades nesse sentido e conseqüentemente se sentirá bem.

Todos nós conhecemos frases do tipo: “Quem canta seus males espanta”, “O bom humor afasta as doenças”, “vive melhor aquele que ri mais” etc. Com isso, percebemos que o bem ou mal-estar mental/emocional, reflete-se em nosso estado físico. Quem nunca ficou com dor de cabeça depois de um problema? Quem nunca ficou com o coração disparado e as mãos geladas ao se deparar com um perigo?

A Medicina nos fala de doenças psicossomáticas (do termo psique = mente e soma = corpo), ou seja, distúrbios físicos causados por transtornos psicológicos e sociais. Alterações mentais como o estresse, depressão, medo, ansiedade, raiva, etc., podem provocar vários problemas orgânicos como: asma, rinite, úlcera, artrite reumatóide, hipertireoidismo, diabetes, hipertensão arterial, doença das artérias coronárias, derrame, enxaqueca, problemas com menstruação, etc.

Tendo em vista essa enorme série de prováveis problemas a que estamos sujeitos devido a descontroles mentais/emocionais, seguem algumas sugestões: ter uma distração; ter amigos; conversar sobre assuntos agradáveis; sorrir; servir e fazer os outros felizes; estar alegre; orar e ter fé em Deus, confiar e entregar-se a Ele; descansar das preocupações e dos problemas não pensando neles nos momentos de repouso.

Se associarmos essas sugestões aos cuidados com nosso corpo (higiene, boa alimentação, repouso, exercícios, etc), com o ambiente físico em que vivemos (limpeza, ordem, etc), e com nossos relacionamentos sociais (boas companhias, frequentar locais saudáveis, etc), certamente teremos maiores chances de nos manter em equilíbrio físico e mental e conseqüentemente a uma maior qualidade de vida.

Avaliação / Fixação:

Opção 1:

Dividir a classe em grupos para a confecção de cartazes relacionados ao tema da aula. No final do tempo estipulado para a atividade, cada grupo apresentará suas idéias para os demais amigos.

Opção 2:

Elaborar com a classe duas tabelas do tipo: 10 sugestões para o equilíbrio físico e mental e 10 sugestões para o desequilíbrio físico e mental. Os alunos poderão copiar as tabelas e levar para casa como forma de fixação do tema.

Prece de encerramento

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