

Atividades Criativas para se fazer em casa.

Exercício Nº 1

Dia da Ovelha

Convide um familiar ou cuidador para fazer este relaxamento com você. É rápido e fácil.

Sentado confortavelmente, inspire e expire 5 vezes.

Imagine que você está em uma floresta, onde mora animais bem coloridos.

Você está protegido e seguro, sentindo-se tranquilo.

Observe a beleza de cada animal que passa a sua frente.

Veja a paisagem em volta, a água que passa em um pequeno riacho. Depois inspire e expire bem lentamente por 15 vezes. Perceba que você se sente muito bem.

Devagarinho, abra os olhos.

(Depois, conversem sobre os animais que cada um imaginou e o que perceberam).

Atributos trabalhados: Relaxamento, visualização criativa e vínculos.

Exercício Nº 2 Dia do Macaco Aranha

Coloque alguns objetos (tais como lápis coloridos, borracha, caderno) no chão. Com os pés descalços, procure pinçar estes objetos e tente fazer belos desenhos, ou o que achar conveniente. Faça isto com o pé direito e com o pé esquerdo.

Observação 1: Você sabia que os seres humanos, assim como os primatas, têm uma grande área cerebral destinada aos movimentos das mãos e dos pés? Assim, quando estivermos fazendo este exercício estaremos, também, fazendo um exercício cerebral !

Atributos trabalhados: Atenção, mobilidade.

Exercício Nº 3 Dia do Peixe Limpa Vidro (*Otocinclus affinis*)

Hoje é dia de higiene total! Claro que todos os dias, são dias de cuidar do cuidado pessoal, mais hoje a atenção vai ser maior ainda. Convide sua família para verificar como estão todos os detalhes desta higiene.

Se preferir, pode usar esta lista para ir marcando um (x) na medida em que for completando. Algumas dicas:

() Verifique como está a limpeza e o comprimento das unhas (se não há sujeira embaixo delas).

() Certifique-se de que tomou um banho completo, lavando todas as partes.

() Veja se o couro cabeludo e os cabelos foram bem lavados.

() Observe se os dedos dos pés foram bem lavados. E depois, se a secagem foi feita corretamente. Isto evita fungos.

() Tome pelo menos 5 minutos escovando os dentes detalhadamente, de forma suave e cuidadosa. Passe o fio dental em todos os dentes.

() Higienize também as orelhas, mas não use nenhum objeto (como cotonetes) no seu interior, apenas no pavilhão auditivo externo.

() Se você tem algum animal de estimação, talvez se o momento certo para um bom banho, e também, para lavar seu local ou objetos.

() Verifique, então, como está a higiene do seu quarto e do seu banheiro. Veja tudo o que pode fazer para melhorar sua limpeza. Uma boa alternativa, é se usar o vinagre para a limpeza geral.

() Veja se há alimentos que precisem ser lavados.

() Depois, veja sua casa como um todo. Se preciso, organize um mutirão para cada um fazer uma tarefa e uma bela faxina ser feita.

Observação: o peixe *Otocinclus*, também conhecido popularmente como “limpa-vidros” é um animal que deixa tudo limpo à sua volta.

Atributos trabalhados: saúde, integração familiar

Exercício Nº 4 Dia da Sequóia-gigante :

As Sequóias são árvores colossais!

Atingem de 85 a 115 metros de altura e de 8 a 12 metros de diâmetro...

Você sabia que a atenção e concentração pode ser aprendida? Assim como também o relaxamento pode ser aprendido. Isto influencia na melhora do humor, na qualidade do aprendizado, melhor desempenho nas atividades, em uma relação melhor com as pessoas. Além disso, ajuda a melhorar a saúde física. Algumas técnicas podem fazer muito bem para você e para sua família. E hoje será o dia de melhorarmos a saúde através da RESPIRAÇÃO. Convide um familiar seu a fazer junto. “Durante 5 minutos, feche os olhos e simplesmente preste a atenção no ar que você respira. (tempo) Preste a atenção na entrada e na saída de ar do seu corpo, observe como você está respirando e como se sente.”

Simplesmente colocar a atenção na respiração (sem tentar controlá-la), já ajuda a melhorar sua frequência respiratória e cardíaca e melhorar a oxigenação tecidual. Isto pode ser realizado diariamente. Assim, o benefício fica ainda maior.

- Atributos trabalhados: Saúde e relaxamento.

- Sugestão de música : Jesu, Joy of man's Desiring – Johann Sebastian Bach

Exercício Nº 5

Dia do Quero-quero

Quando a gente vê o pássaro Quero-quero sempre gritando, a gente pode pensar que ele está sempre preocupado com algo, esta forma de proceder faz parte do natureza deste animal. E você também fala muito?

Hoje vamos trabalhar nosso querer de uma forma bem positiva, poderemos desenhar o Quero - quero, num lugar bem bonito ou fazermos um poema sobre a ave e o desejo de voar.

- Atributo: transformar sonhos em realidade através da ação.

Exercício Nº 6

Dia do Tubarão - Tigre

Se você está sendo agredido em casa ou em algum outro lugar ou se alguém está deixando você machucado, triste e humilhado, converse com um amigo ou um familiar compreensivo ou peça ajuda a um profissional da área de saúde! Ele poderá auxiliar você a entender o que está se passando e te encaminhar, pedindo a ajuda a necessária, se for o caso. Saiba que às vezes, quando nos desrespeitam como seres humanos, precisamos ser corajosos e decididos como os tubarões para podermos nos defender com dignidade.

- Atributos trabalhados: Saúde, prevenção da violência doméstica.

Exercício Nº 7

Dia dos Animais

Hoje é considerado o dia de todos os animais! Isto porque, é o dia de Giovanni Di Pietro Di Bernardone, em Assis, na Itália, conhecido por São Francisco de Assis. O convite é para se dar uma volta na quadra e se observar quantos animais é possível ver. O importante é que cada pessoa tome nota (ou desenhe) aquilo que viu. Todo e qualquer animal visto é importante, incluindo formigas, joaninhas, abelhas, pássaros, cães, borboletas...etc . Tudo na natureza tem importância para o bem estar do todo e de todos... Vamos refletir sobre isso e vamos escrever sobre a importância de todos os seres para a saúde e o bem estar de todos?

- Atributos Trabalhados: Atenção, respeito

Exercício Nº 8

Dia da Cabra

Você lembra ainda de alguma canção de ninar, do seu tempo de criança? Cada região do mundo tem em sua tradição alguma canção de ninar e elas falam muito sobre a cultura popular. Procure lembrar de alguma canção que gostava de escutar sua infância e que tal fazer uma gravação e postar para os amigos?

Observação: a cabra, assim como outros mamíferos, costumam ficar muito próximos aos seus filhotes recém nascidos, até que estejam se sentindo seguros o bastante para estarem sozinhos.

- Atributos trabalhados: vínculos

Exercício Nº 9

Dia do Bacurau

Feche os olhos... Imagine a lua cheia sobre o alto-mar. O brilho precioso brinda as ondas num maravilhoso jogo de luz e sombras, em movimento. Às vezes parece um imenso manto de prata, às vezes uma longa e interminável estrada sobre os oceanos, ou será a nossa Via-Láctea projetada sobre os mares, ou apenas um

sonhar de um poeta? Abra os olhos.. Escreva em até 03 linhas quais sentimentos essas imagens despertaram em seu coração. Ou, se preferir, desenhe.
Observação: O bacurau é um pássaro de hábito noturno e que, portanto, costuma visualizar a lua.

<https://www.youtube.com/watch?v=-rh8gMvzPw0>

Música sugerida para a atividade :00:01 Edvard Grieg; 'Peer Gynt' Suite No. 1, Op. 46; 'Morning' (3:41)

Exercício Nº 10

Dia do laque Tibetano

Em silêncio, sente-se bem confortavelmente e inspire e expire por 6 vezes bem lentamente. Depois imagine 10 pessoas que você gosta e que gostaria de poder compartilhar um belo e inocente texto poético. O que você escreveria? O que diria para essas pessoas numa bela linguagem poética? Que imagens puras e/ou sublimes construiria como um presente delicado, como um relicário de amor retirado do peito? Lembre-se ainda que cada pessoa tem um jeito legal e peculiar de ser. Cada um tem o seu ponto melhor – que sempre vai ser diferente do outro. Esta é a beleza do grupo, essa também é uma beleza única: as infinitas diferenças e possíveis grandezas de afetos. Somos todos desiguais, por isso mesmo somos iguais... Faça uma reflexão sobre isso e deixe fluir sua criatividade e gratidão...

Atributos trabalhados: Respeito, empatia, autoestima.

Exercício Nº11

Dia da Andorinha

Sugestão: ler um conto de realismo-fantástico...e depois escrever um texto ou um poema singrando pelo mesmo tipo de energia de criatividade imaginativa e sem fronteiras, mundos fantásticos...pessoas fabulosas, pensamentos luminosos. Então, mãos a obra e uma excelente viagem a mundo da imaginação...

Atributos trabalhados: Autoestima, criatividade.

Exercício Nº 12

Dia Rendeira (Manakin)

Você gosta de musicais? Já assistiu algum na televisão ou num teatro? E Ópera? Já teve a oportunidade de ir a um espetáculo ao vivo?

Existem muitos musicais e peças de teatro que ficam em cartaz durante anos... São verdadeiras obra-primas universais pela beleza, harmonia e histórias de vida. Nossa sugestão para hoje é: vamos assistir a uma peça teatral ou a uma Ópera? Pode ser em casa mesmo. Há site e links com grandes peças de teatro (famosos no mundo inteiro) e Óperas maravilhosas. Vamos todos ao teatro? Caso não seja possível, que tal assistirmos a um belo filme?

Observação: O manakin é um pequeno pássaro que adora dançar! Especialmente o macho quando quer encantar a fêmea.

- Atributos trabalhados: Visão de mundo

Exercício Nº13

Dia da Moreia Verde

Hoje você está convidado a coletar algumas folhas comestíveis e preparar um suco verde! Por mais que você possa ter pensado que o suco verde deva ser ruim, procure ser um pesquisador... experimente! Se você já tomou e gosta, pode usar apenas água e folhas verdes como couve, rúcula, agrião... ou pode colocar também suco de abacaxi natural, suco de laranja natural, água de coco... como quiser. O importante é colocar alguma folha verde no seu suco! Esse já vai ser um grande avanço para sua saúde! Se você não conseguir pegar de alguma horta, não tem problema, pode ser do supermercado mesmo. O importante é fazer o suco acontecer! E bom proveito! Parabéns para nós! Estamos aprendendo a nos superar!

- Atributos trabalhados: sensibilidade ao contexto, saúde

Exercício Nº 14

Dia do Puma

Hoje um outro animal da Família Felidae (e que temos no Brasil): o puma! Ele é um líder por natureza. Na América do Norte é o conhecido leão da montanha. Na América do Sul é conhecido como onça parda ou suçuarana. Esse belo felino possui uma elegância natural e é sempre cuidadoso em seus movimentos. O que podemos aprender com ele? Antes de agir com impetuosidade, procure pensar calmamente... Inspire e expire algumas vezes... Caminhe sob um arvoredo Sinta a energia do Puma! Imita o Puma e caminhe devagar mas com determinação. Aja com cautela e cuidado ao reagir... Sempre! Não seja impetuoso. Seja tranquilo e cauteloso. Uma boa forma de treinar a atenção é fazer uma caminhada silenciosa e observar a natureza, em todos os seus mínimos detalhes. Esse é um importante aprendizado! Depois escreva tudo que viu, sentiu, percebeu e o que mais lhe chamou a atenção. E compartilhe com os amigos esse "passeio do Puma".

- Atributos trabalhados: atenção

Exercício Nº 15

Dia da Lesma

Em silêncio, com calma, observe tudo à sua volta. Você conhece o poema " os dois escargots" do poeta francês, Jacques Prevert ? Nos seus encantadores versos, nesse poema, ele nos fala do aprendizado do tempo...

Consegue aceitar o transcorrer do tempo, o esvair dos dias em sua existência com conforto, aceitação e tranquilidade. Aceitar o inexorável é sabedoria e maturidade. Deguste cada gole de tempo com alegria, paciência e gratidão. O tempo dá...e o tempo tira... Você consegue escrever um poema **agora** e enviá-lo para alguém que você goste?

- Atributos trabalhados: atenção

MAIS EXERCÍCIOS – 2ª ETAPA DE VERIFICAÇÃO

Exercício Nº 16

Dia da Mariposa

Vamos experimentar fazer um poema?

Lembre-se de que não é necessário ter rimas, nem construir versos melódicos. Basta escrever com o coração!

Você poderá acrescentar quantas outras palavras desejar e coloca-las na ordem que preferir.

Depois grave esse poema e/ou escreva ele e passe para pelo menos 3 pessoas...

Atributos trabalhados: criatividade e empatia

Exercício Nº 17

Dia Ouriço do Mar

Oláaaa....Vamos fazer arte?

O lixo limpo tem diversas utilidades e podemos transformá-los em muitas coisas. Use sua criatividade! Você pode fazer essa atividade bem lentamente.... Lembre-se: dê o seu melhor e como ficar, estará bem! Depois de terminado, dê um nome à sua obra-prima.

(Sugerimos deixá-los em exposição... e que tal fazermos uma exposição virtual ou enviar a foto para amigos e familiares?)

Atributos trabalhados: criatividade, sustentabilidade.

Exercício Nº 18

Dia do Papagaio

Você gostaria de viajar e conhecer algum país ou alguns países, em especial? Imprima o mapa mundi ou desenhe numa cartolina ou outros papel qualquer e pesquise na internet e/ou revistas fotos dessa(s) localidade(s) ou país e recorte e que tal fazer uma colagem junto do mapa, colocar na parede do seu quarto, compartilhar com amigos, como um projeto a ser realizado?

Exercício Nº 19

Dia do Anuro

Dia do Anuro - De olhos fechados, imagine-se escolhendo 4 tintas das cores que desejar, para pintar uma grande tela! Você pode pintar essa tela do jeito que desejar, bem livremente! A tela poderá ser bem pequenina ou gigantesca...Observe as cores que está colocando em cada parte da sua pintura! Depois que você concluir, abra os olhos. Você conseguiu visualizar as cores? Então, escreva nome das cores que você viu. Ou, faça o desenho no papel ou numa tela e pinte, conforme sua mente havia criado. Qual seria o nome que você daria à sua pintura?

Observação: anuros são anfíbios que podem apresentar as cores mais lindas, vibrantes e variadas da natureza.

- Atributos trabalhados: atenção, criatividade e memória de trabalho.