

Kit Mágico

É importante termos algumas ferramentas mágicas que nos ajudem nos dias mais desafiantes, naqueles dias que parece que nada corre bem e que estamos zangados com tudo e com todos.

Podes encontrar aqui algumas atividades que te vão ajudar a reconhecer o que estás a sentir e a utilizares a tua respiração e alguns exercícios de forma a sentires-te melhor.



sentir

respirar

acalmar

Mindfulness quê??



Mindfulness significa atenção plena, ou seja aqueles momentos em que estás totalmente presente e focado no que estás realmente a fazer.

Aqui vais encontrar algumas atividades, bem divertidas, que te vão ajudar a estar mais calmo e concentrado.

Atividades:

- Individuais;
- a pares;
- em família



Atividade de Atenção Plena

É importante respirar corretamente!

Treinar o controlo voluntário da respiração

Senta-te numa cadeira numa posição confortável, com as tuas costas direitas. Podes fechar os olhos, se quiseres.

Imagina agora que tens um balão dentro da tua barriga, que deve ENCHER na INSPIRAÇÃO e ESVAZIAR completamente na EXPIRAÇÃO.

Enche o teu peito até te sentires bem, não precisas de te esforçar.

Coloca uma mão no teu peito, outra na tua barriga.

Inspira e expira, procurando moveres apenas a mão pousada na barriga (para fora quando inspiras, para dentro quando expiras). Isso mesmo.

Repete estes passos lentamente, com uma pausa entre a inspiração e a expiração. Inspira 1,2,3, e expira 3,2,1. (conta devagarinho). Muito bem!

Faz o exercício cerca de três minutos, descansa dois a três minutos, e volta a repetir mais três minutos. (pausa) Isso mesmo!

Quando quiseres podes abrir os teus olhos e espreguiçar-te.

Podes ouvir aqui: <https://youtu.be/W8aLTsVPcCg>



Atividade a dois

Treinar o controlo voluntário da respiração

Atividade para ser feita a dois, onde cada um irá tomar consciência da respiração que o outro está a fazer através do toque na barriga e no coração.

Material necessário:

-nenhum

Sentem-se um à frente do outro, fechem os olhos e comecem por fazer três respirações, colocando as mãos na vossa barriga.

Depois coloquem as vossas mãos na barriga do outro e voltem a concentrar-se na vossa respiração agora sintam a respiração do outro, boa, muito bem.

Agora podem colocar uma das vossas mãos no vosso coração e sintam como ele está a bater, depressa ou devagarinho. Podem agora colocar a outra mão no coração da outra pessoa. Fiquem um bocadinho assim, quietos e a sentir o bater dos corações.

Tão bom saborear estes momentos a sentir o outro!!



Atividade para a família

Treinar o controlo voluntário da respiração

Atividade para ser feita por toda a família, onde cada um irá tomar consciência da respiração que está a fazer.

Material necessário:

-Pedaço de papel (metade de uma folha A4)



Reunir a família num círculo, todos os membros estarão de cócoras e dando as mãos formam um círculo fechado.

Colocam a bola feita com o pedaço de papel dentro do círculo em frente de um dos membros da família.

O objetivo é passar a bola de papel para o membro do lado através do sopro, ou seja nada pode tocar na bola de papel a não ser o ar.

Podem ir alterando a ordem, para a direita , depois para a esquerda e por fim sem qualquer ordem.

O importante é divertirem-se!!



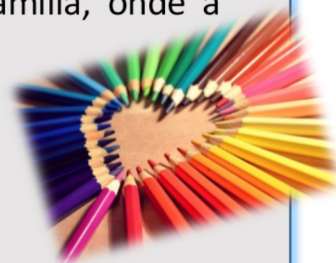
Atividade de artes plásticas

Treinar o controlo voluntário da respiração

Atividade para ser feita por ti com ajuda da família, onde a partilha de ideias e a interajuda vai acontecer.

Material necessário:

- Folha de papel/cartolina;
- Lápis de cor/,marcadores/tintas (o que tiveres em casa).



Depois de fazeres todas as atividades propostas sobre a tua respiração, queremos propor-te um desafio, estás preparado? Sabemos que sim!

Ok, então o que te vamos pedir é que representes através do desenho a tua respiração em diferentes momentos:

- Quando estás calmo;
- Quando estás preocupado com alguma coisa;
- Quando estás mesmo zangado.


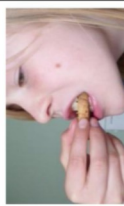


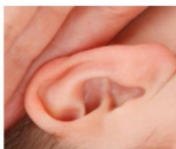


Ficamos à espera da tua obra de arte, pode ser? Pede aos teus familiares que tirem uma foto e podes enviar-nos, ficaremos muito felizes, acredita!

Mãos à obra, artista!

Calendário Semanal

MOMENTOS MINDFULNESS

Prestar atenção ao que estás a fazer...

SEGUNDA-FEIRA		Lavar os dentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
TERÇA-FEIRA		Mastigar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
QUARTA-FEIRA		Tomar banho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
QUINTA-FEIRA		Respirar 3x	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
SEXTA-FEIRA		Ouvir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
SÁBADO		Tocar e cheirar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
DOMINGO		Jogar em família	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>