ESTÂNCIA TURÍSTICA DE RIBEIRÃO PIRES
CONSTRUINDO O FUTURO DA GENTE

Secretaria de Educação
Avenida Prefeito Valdirio Prisco, 193
Jardim Itacolomy
sec@ribeiraopires.sp.gov.br
(11) 4828-9600/ 4825-9270

ESCOLA MUNICIPAL YOSHIHIKO NARITA		
NOME DO ALUNO	**DATA: 25/06/2021**	**SEMANA: 16**
PROFESSORES: TAINÁ, NEUSA E BIANCA.	**TURMA: JARDIM II**	
CAMPO DE EXPERIÊNCIA: CORPO, GESTOS E MOVIMENTOS.		

SEXTA-FEIRA

ATIVIDADE

FOCO NAS EMOÇÕES. RESPIRAR E RELAXAR!

LINK DO VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=9Gpi7NRnrOQ

PROCURE UM LUGAR TRANQUILO COM A CRIANÇA PARA REALIZAR A ATIVIDADE.

- NESTA ATIVIDADE A CRIANÇA SERÁ INCENTIVADA A FECHAR OS OLHOS, FAZER SILÊNCIO POR ALGUNS MINUTOS E FOCAR NAS SUAS EMOÇÕES.
- COLOQUE O VÍDEO DA HISTÓRIA PARA A CRIANÇA OUVIR, INCENTIVE-A A FICAR COM OS OLHOS FECHADOS, IMAGINANDO O QUE SE FALA NA HISTÓRIA E SEGUINDO A RESPIRAÇÃO COMO NA HISTÓRIA.
- EM SEGUIDA A CRIANÇA IRÁ DESENHAR O QUE ELA SENTIU NA HORA QUE ESTAVA DE OLHOS FECHADOS OUVINDO A HISTÓRIA.

RESPIRAR E RELAXAR!

PEDRO ERA UM MENINO QUE NÃO PARAVA QUIETO. NÃO É QUE ELE NÃO QUERIA, MAS ELE NÃO CONSEGUIA. POR MAIS QUE TENTASSE, PEDRO NÃO CONSEGUIA SE ACALMAR. OS MOTIVOS ERAM TANTOS QUE ERA ATÉ DIFÍCIL ENUMERAR. POR EXEMPLO, SE TIVESSE ALGO DE IMPORTANTE NA ESCOLINHA, NO DIA ANTERIOR ELE NEM DORMIA.

ÁS VEZES, A CABEÇA DELE FICAVA CHEIA DE MUITAS COISAS DIFERENTES AO MESMO TEMPO. NÃO CONSEGUIA NEM ORGANIZAR OS PENSAMENTOS. E QUANDO ELE FICAVA BRAVO SENTIA RAIVA, MUITA, MUITA RAIVA, NÃO CONSEGUIA SE CONTROLAR. SENTIA COMO SE ALGUÉM FOSSE CAPAZ DE O SEGURAR.

MAS UM DIA TUDO ISSO SUMIU. QUANDO PEDRO FINALEMNTE CONSEGUIU, CONPREENDER E CONTROLAR. E PENSAR O QUE ERA PRECISO, ALGO TÃO SIMPLES COMO RESPIRAR.

TODA VEZ QUE SE SENTIA DAQUELE JEITO, ELE TENTAVA RELAXAR. IA PARA UM LUGAR TRANQUILO, SENTAVA, FECHAVA OS OLHOS, E COMEÇAVA.

PUXAVA O AR DEVAGAR, E SOLTAVA AINDA MAIS DEVAGARINHO.

TENTAVA NÃO PENSAR EM NADA, MAIS ISSO NÃO CONSEGUIA ENTÃO SÓ OBSERVAVA DE LONGE OS PENSAMENTOS QUE IAM E VINHAM.

PUXAVA O AR DEVAGAR, E SOLTAVA AINDA MAIS DEVAGARINHO.

IMAGINAVA UM LUGAR CALMO, UMA PRIA DESERTA COM O MAR BEM QUIETINHO.

PUXAVA O AR DEVAGAR, E SOLTAVA AINDA MAIS DEVAGARINHO.

CAMINHAVA NESSA PRAIA, SEM PRESSA ALGUMA, VIA A LUZ DO SOL E O SENTIA BEM QUENTINHO.

PUXAVA O AR DEVAGAR, E SOLTAVA AINDA MAIS DEVAGARINHO.

E QUANDO SENTIA QUE TINHA FUNCIONADO, VOLTAVA PARA O QUE ESTAVA FAZENDO ANTERIORMENTE. DESSA VEZ BEM RELAXADO E TOTALMENTE CONSCIENTE!