

# Calma como o oceano

## Atividades de atenção plena para Crianças e Famílias



Patrocinado por

JFS of Metrowest

Nourishing Teachers/  
Strengthening Classrooms  
Project of Open Spirit



## Bolhas de Atenção Plena



Vamos explodir algumas bolhas! Quando você sopra bolhas tente essas atividades divertidas.

### **Bolhas mentais:**

Estourança uma bolha!

Agora imagine que cada bolha contém um pensamento indesejado ou sentimento que você pode estar tendo.

Veja como seus pensamentos e sentimentos ruins flutuam para longe e não estão mais dentro de você.

À medida que suas bolhas estouram, substitua esses sentimentos ruins por os felizes.

### **Observação de bolhas:**

Relaxe e respire fundo.

Estourança algumas bolhas. Faça uma pausa e veja as bolhas flutuarem no ar.

O que você notou? As bolhas são tamanhos diferentes? Que cores eles contêm? Eles estão aparecendo no ar ou pousando nas coisas?

Você pode notar como uma bolha se sente quando aparece em sua pele? Eles fazem um som? Como eles cheiram? Onde você quer flutuar?

## **Dentro de uma bolha:**

Depois de soprar bolhas. Deite-se de costas onde você está confortável.

Feche os olhos e pense em como você está respirando.

Agora imagine que você está dentro de uma bolha gigante de sua autoria. Pode ser de qualquer tamanho, cor ou forma que você quiser.

Você está seguro e feliz dentro de sua bolha e pode flutuar onde quiser.

Para onde você quer flutuar?

## **Receita de Bolha Caseira:**

O que você vai precisar:

1 xícara de água limpa

2 colheres de sopa de sabão de prato (Dawn, o material azul, funciona melhor!)

1 colher de sopa de açúcar

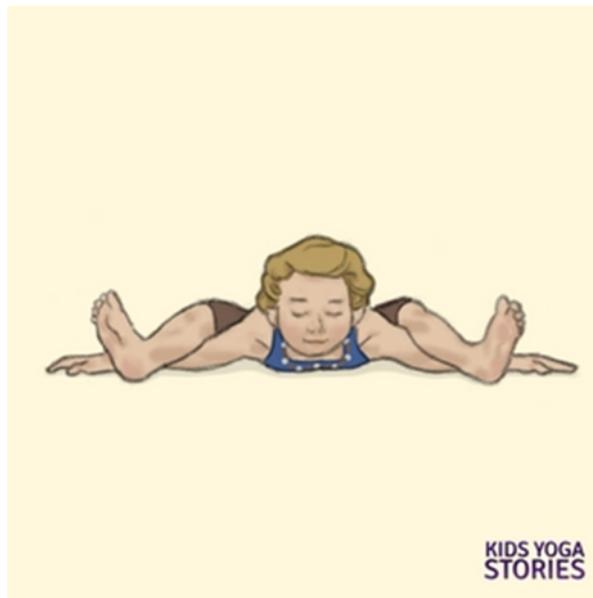
Misture a água morna com o açúcar e mexa completamente até que o açúcar se dissolva. Despeje lentamente o sabão do prato e mexa delicadamente para combinar. Tente não criar espuma durante esta etapa. Você pode usar esta solução imediatamente para explodir bolhas grandes e pequenas!

# Sea Animal Yoga

Experimente algumas dessas poses de ioga e seja como nossos amigos no oceano!

## Pose de tartaruga

1. Sente-se com as pernas bem na sua frente e as mãos no chão ao lado dos quadris.
2. Dobre os joelhos, mantendo os pés dobrados, e desenhe os joelhos em direção aos quadris.
3. Estenda o peito e os braços entre as pernas.
4. Dobre mais os joelhos e deslize os ombros sob os joelhos um a um.
5. Inspire e abaixe o peito no chão. Fique 5 respirações.



## Sabia quesabia?

Tartarugas hpássaro tem estado em torno de um longo, longo tempo.

Tartarugasprendem a respiração por cinco horas debaixo d'água.

Tartarugas vivasdaqui a 100 anos.

## Pose de Caranguejo

1. Sente-se na parte inferior com os joelhos dobrados e os pés no chão.
2. Coloque as mãos atrás dos quadris no chão.
3. Pressione as mãos e os pés para baixo enquanto levanta os quadris.
4. Estende a barriga, peito e parte de trás do pescoço. ...
5. Solte o fundo para baixo.



### Você sabia disso?

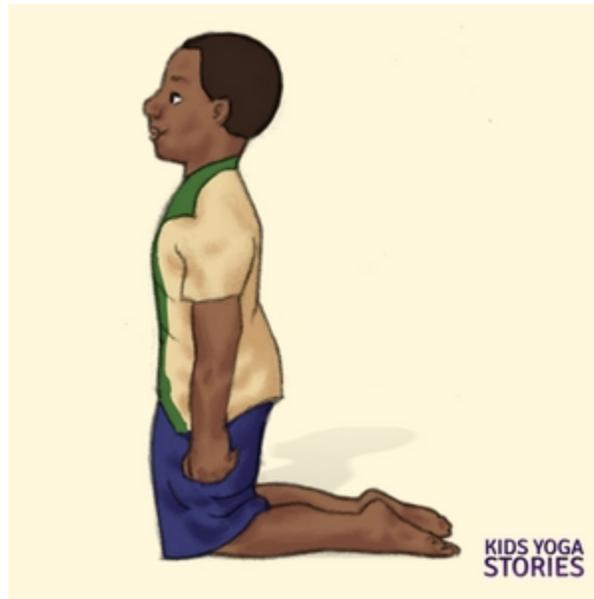
Existem mais de 4.500 espécies de caranguejos.

Os caranguejos caminham e nadam de lado.

Caranguejos comem carne e plantas, tornando-os onívoros.

## Pose de cavalo marinho

Fique de joelhos, abra o peito, olhe para cima e mova os pés,



### Você sabia disso?

Existem cerca de 40 espécies conhecidas de cavalos-marinhos.

Cavalos-marinhos preferem nadar em pares com suas caudas unidas.

Eles nadam e evitam predadores imitando a cor das plantas subaquáticas.

Com exceção dos caranguejos, poucos predadores marinhos comem o cavalo marinho – é muito osso e indigesto.

Cavalos-marinhos são impulsionados usando uma pequena barbatana na parte de trás que tremula até 35 vezes por segundo.

## Pose de golfinho:

1. Comece com as mãos e joelhos.
2. Saia para descansar em seus antebraços e joelhos.
3. Aconchegue os dedos e levante os joelhos do chão.
4. Segure essa pose por até um minuto.
5. Solte os joelhos no chão e descanse.



## Você sabia disso?

Comparado com outros animais, os golfinhos são considerados muito inteligentes.

Golfinhos são carnívoros (comedores de carne).

A Baleia Assassina (também conhecida como Orca) é na verdade um tipo de golfinho.

Golfinhos de nariz de garrafa são o tipo mais comum e conhecido de golfinhos.

Golfinhos fêmeas são chamados de vacas, machos são chamados touros, e golfinhos jovens são chamados de bezerros.

Golfinhos vivem em escolas ou pods para até 12 pessoas.

## Pose de água-viva

1. Fique com os joelhos ligeiramente dobrados e dobre os quadris.
2. À medida que suas mãos se aproximam do chão, seus joelhos podem dobrar o quanto você precisa para ter sua barriga perto de suas coxas enquanto você fica confortável.
3. Respire fundo e agite um pouco a cabeça.



### Você sabia disso?

Existem mais de duas mil espécies de águas-vivas ao redor do mundo.

Estima-se que as águas-vivas são mais velhas que os primeiros dinossauros.

Águas-vivas são invertebrados, o que significa que não são peixes.

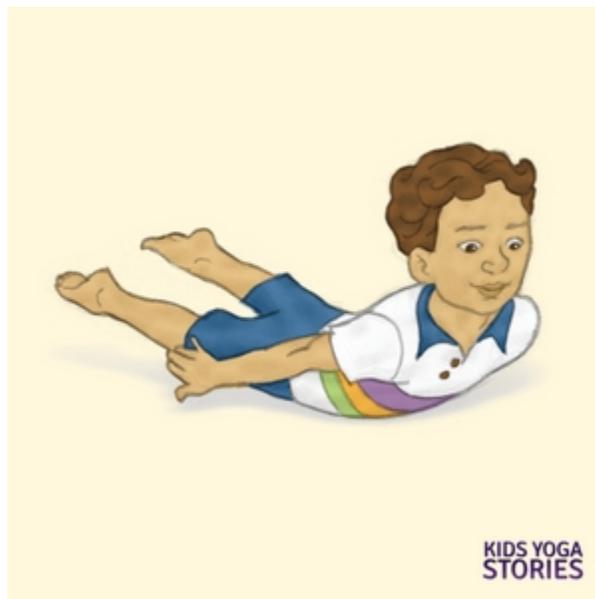
As águas-vivas podem ser claras (translúcidas) ou ter uma gama vibrante de uma ou mais cores.

Águas-vivas não têm cérebro, ossos, olhos ou coração. O corpo de uma água-viva é 95% de água.

Águas-vivas usam seus tentáculos para atordoar ou paralisar suas presas antes de comê-la.

## Pose de Baleia

1. Deite-se de costas com os braços ao lado do corpo, palmas para cima.
2. Dobre os joelhos, flexione os pés, inspire profundamente, levante o peito e olhe para frente.
3. Alcance os braços em direção aos dedos dos dedos dos dedos.
4. Certifique-se de que seus joelhos permaneçam separados pela largura do quadril enquanto estiver na pose.



### Você sabia disso?

A [baleia azul](#) é o maior animal que já viveu e pode crescer até 90 ou mais pés e pesar até 24 elefantes!

As baleias beluga têm pescoços flexíveis, permitindo que elas movam suas cabeças.

Baleias respiram ar como nós e precisam alcançar a superfície do oceano para respirar porque não conseguem respirar debaixo d'água.

Para respirar, as baleias têm um buraco no topo de suas cabeças. Quando chegam à superfície, eles tomam ar através deste buraco.

## Pose de estrela-do-mar

1. De uma posição de pé, puxe os pés para fora.
2. Levante os dois braços para os lados e acima da cabeça, com os dedos estendidos.



### Você sabia disso?

Estrela-do-mar não tem cérebro ou sangue.

Uma estrela-do-mar, não um peixe.

Existem cerca de 2.000 espécies de estrela-do-mar.

Estrela-do-mar geralmente tem cinco braços.

Estrela-do-mar não pode sobreviver em água doce.

Estrela-do-mar pode se regenerar e novos braços ou pernas crescem se os perderem.

# A Raisin



Você já pensou muito em uma passa? Bem, aqui está sua chance de experimentá-lo!

Necessidade: 1 (Si passa (Se você tiver passas, experimente uma uva, outro pedaço de fruta seca, tomate de uva ou um pequeno pedaço de chocolate.)

1. Pegue uma passa. O que você vê quando olha para ele? Qual é o tamanho? Está enrugado ou macio, plano de inchado?
2. Como você se sente entre os dedos? É pesado ou leve?
3. Agora cheire sua passa. Cheira a outras comidas? Isso te lembra alguma coisa?
4. Você vai ao seu ouvido. Faz algum som quando você aperta?
5. Coloque a passa na língua, mas não morda ainda. Como você se sente?
6. Vá em frente, morda. Pense em como ele sabe. Existe mais de um sabor?
7. Agora você pode engolir. Você ainda pode tentar na sua boca?
8. Agora pense de onde veio. Cresceu como uma uva em uma árvore, então um fazendeiro a pegou, depois secou-a e tornou-se uma passa. As pessoas fizeram as malas e trouxeram para uma loja para alguém comprar e trazer. Se fechar os olhos, pode imaginar todas essas pessoas e lugares?

Vá em frente e experimente esses passos com diferentes alimentos!

# Tipos de emoções

Ira



Antecedência



Alegria



Confiança



**Medo**



**Surpresa**



**Tristeza**



**Nojo**

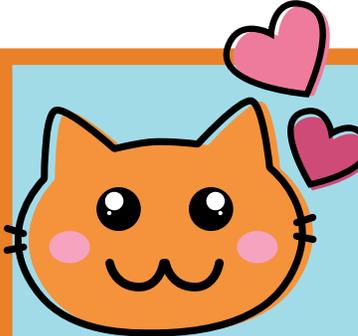




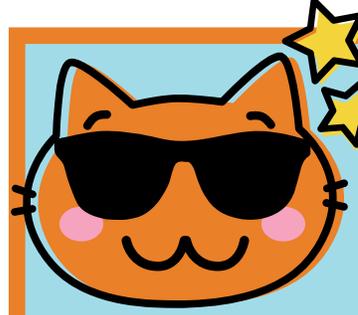
# Pensando em meus sentimentos

## Me So Far

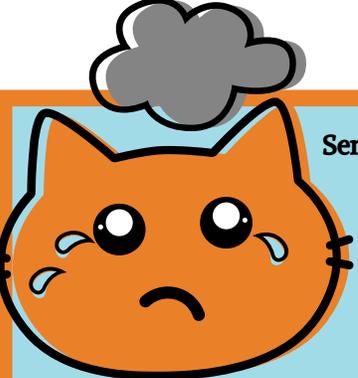
Escreva suas respostas em cada caixa.



Sentimentos que eu mais gosto



Coisas que me ajudam a criar Bons sentimentos



Sentimentos que eu não gosto

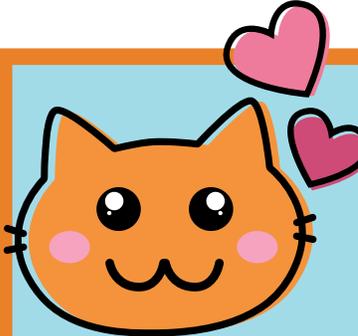


Coisas que me ajudam a me sentir melhor

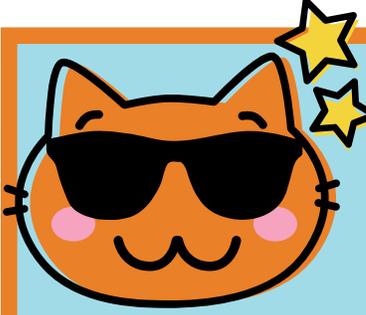
# Pensando em meus sentimentos

## Eu no futuro

Escreva suas respostas em cada caixa

A cartoon orange cat with large eyes and a happy expression, surrounded by two pink hearts.

Bons sentimentos que eu quero tem mais de

A cartoon orange cat wearing black sunglasses, with three yellow stars floating above its head.

Cosas que me dan Buenos sentiment

A cartoon orange cat with a sad expression, tears on its cheeks, and a grey cloud above its head.

Sentimentos difíceis que eu poderia ter

A cartoon orange cat with a happy expression, a rainbow arching over its head, and a small blue cloud.

Coisas que ajudam a gerenciarmeus ressentimentos

# Maneiras de criar mais Bons sentimentos



## Maneiras de criar mais bons sentimentos

Maneiras de gerenciar sentimentos difíceis

Leia uma história engraçada

Pense nas pessoas pelas quais você é grato e por que

Liste o que você faz bem

Experimente algo novo que lhe interessa

Jogue seu jogo favorito

Diga a alguém que você os ama

Faça algo gentil para outra pessoa

Em que outras idéias você pode pensar?

## Maneiras de gerenciar sentimentos difíceis



Dê um nome ao seu sentimento

Respire fundo calmamente

Dê um passeio ou mova seu corpo

Tente algumas poses de ioga

Faça algo que você goste

Colorir ou desenhar uma imagem

Alto como você é ótimo

Em que outras idéias você pode pensar?

# O Sopro do Oceano



Vamos fingir que estamos sentados em uma praia quente e ensolarada.

Sente-se ou deite-se onde você está mais confortável.

Respire pelo nariz e depois respire como se você sse soprando através de um canudo.

Imagine em sua mente as ondas do oceano colidindo na areia.

Sua respiração soa como as ondas oceânicas caindo na costa?

Continue respirando pelo nariz e pela boca e faça o som do oceano.

Queria que estivéssemos nesta praia quente e ensolarada juntos!

