

# Alongue-se para aprender e crescer

## Atividades de atenção plena para crianças e famílias



Patrocinado por

JFS of Metrowest

Nourishing Teachers/  
Strengthening Classrooms  
Project of Open Spirit



## Seja Yoga Positivo

Yoga pode fazer você se sentir bem e ter uma mentalidade positiva. Você pode até fazer ioga de uma cadeira. Pratique essas poses de ioga durante o seu dia e repita essas frases para si mesmo. Você vai se surpreender como você vai se sentir incrível!



Eu trabalho duro.



Estou focado.



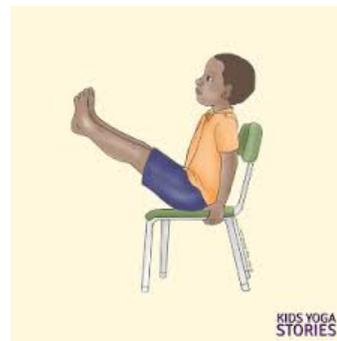
Eu sou criativo.



Eu sou forte.



Eu sou único.



Estou aprendendo.

## Forma de respiração

Respirar devagar e profundo pode ajudar a acalmá-lo, se concentrar e se sentir melhor. Para ajudá-lo a praticar a respiração profunda, tente respirar em forma. Use o dedo para traçar a forma e inalar e sair com cada movimento ao redor da forma.

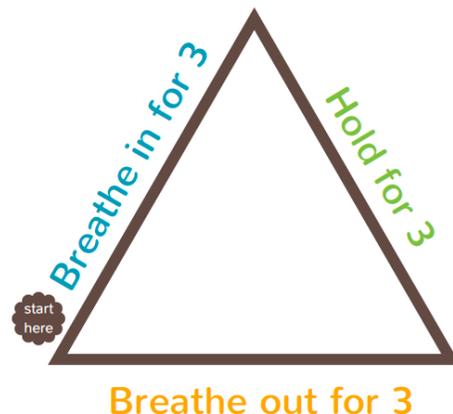
### RESPIRAÇÃO TRIANGULAR

Comece no canto inferior esquerdo do triângulo.

Respire por três contagens enquanto traça o primeiro lado do triângulo.

Segure a respiração por três contagens enquanto traça o segundo lado do triângulo.

Respire por três contagens enquanto traça o lado final do triângulo. Você acabou de respirar fundo.



### LOCAL DE RESPIRAÇÃO

Comece no canto inferior direito do quadrado.

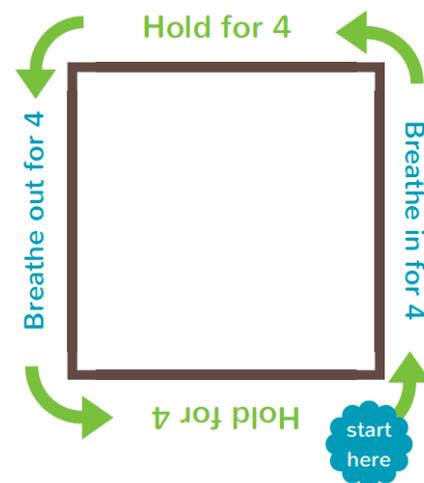
Respire por quatro contagens enquanto você traça o primeiro lado da praça.

Segure a respiração por quatro contagens enquanto desenha o segundo lado da praça.

Respire através de quatro contagens enquanto você desenha o terceiro lado da praça.

Segure a respiração por quatro contagens enquanto você traça o lado final da praça.

Você acabou de completar uma respiração profunda!



### RESPIRAÇÃO DE ESTRELAS

Comece em qualquer lugar "Respire" na estrela.

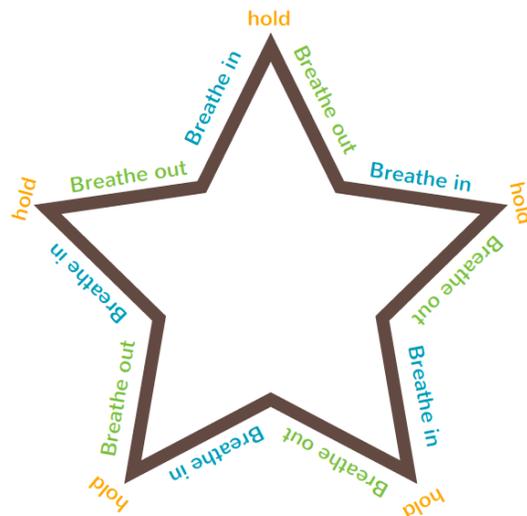
Trace seu dedo no lado "respirar" do ponto.

Segure a respiração quando o dedo atingir a ponta do ponto.

Respire enquanto traça o dedo sobre o outro lado do ponto.

Continue até chegar onde começou.

Quando você rastrear toda a estrela, você terá completado 5 respirações profundas.



Colou e corte isso. Você pode transformá-los em pulseiras com um pedaço de fita ou usá-los como um marcador para lembrar a si mesmo a cada dia o quão grande você é!



**Eu acredito nos meus sonhos.**



**Posso aprender com meus erros.**



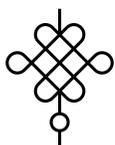
**Posso escolher minha atitude.**



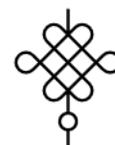
**Eu sou AMADO.**



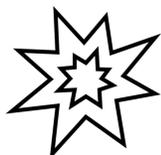
**Eu posso fazer coisas difíceis.**



**Tudo bem fazer mistakes.**



**Estou orgulhoso de mim mesmo.**



**Eu não desisto!**



# Meu Jarro Feliz



Em algum momento, quando você está se sentindo triste, ajuda olhar para trás e lembrar de coisas pelas quais você é grato ou que te fizeram feliz. Uma ótima maneira de fazer isso é criar seu próprio Pote Feliz!

Todos os dias, anote um pedaço de papel uma coisa que te fez feliz ou que fez você se sentir grato. Dobre o papel e coloque-o na caixa. É isso mesmo! Quando você está se sentindo triste, tire e leia o que escreveu e você pode se lembrar de todas as coisas boas que te fazem feliz e/ou grato.

## Para criar seu próprio Jarro Feliz:

- **Encontre um frasco de plástico limpo.** Manteiga de amendoim ou potes de maionese funcionam bem, mas você pode usar algo maior se você tiver. Plástico é melhor porque não vai quebrar. Não tem um frasco? Tudo bem, você pode usar uma caixa vazia.
- **Decorar!** Você pode decorar seu frasco com quase tudo o que você tem. Cortar e colar fotos, adesivos, glitter, fios, papel de tecido, fotos... Divirta-se e faça dele seu próprio pote especial.
- **Não se esqueça da tampa.** Você pode rotular a tampa com seu nome ou até mesmo dar ao seu frasco um nome especial.
- **Faça os deslizes de papel.** Corte tiras em branco de papel para escrever suas coisas felizes ou gratas. Uma tira de um pequeno caderno também funciona bem. Apenas certifique-se de que quando dobrado eles vão caber dentro do seu frasco. Algumas tiras de amostra estão no final desta página.
- **Comece.** Anote algo que te faça feliz ou grato e coloque-o no pote. Logo seu frasco começará a encher.
- **Adicione algo todos os dias.** Ajuda escolher uma hora todos os dias para lembrar de escrever o que te fez feliz ou grato. A hora de dormir é um ótimo momento para fazer isso,, mas você pode escolher que horas funciona melhor para você. Se você teve um dia ruim, você sempre pode ler alguns de seus deslizes.

O dia estou feliz for \_\_\_\_\_  
-----

Hoje sou grato for \_\_\_\_\_  
-----

Hoje estou feliz for \_\_\_\_\_  
-----