

Olá Famílias,

Hoje vamos realizar uma atividade não esquecendo que nós também somos natureza.

E que, em primeiro lugar, devemos cuidar da gente e de quem cuida de nós. Não podemos deixar de escutar o que nosso corpo nos fala.

Nessa situação de pandemia, dentro de casa há vários dias, a escuta se torna ainda mais importante.

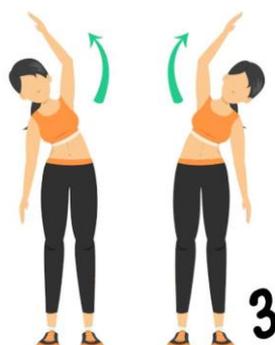
Vamos conversar em família para perceber os nossos momentos de cuidados conosco?

Refleta:

* Você tem dormido bem?

* Você tem separado minutos para esticar seu corpo no dia a dia? Então, vamos fazer isso agora.

Siga a ordem das imagens a seguir e vamos nos alongar.



Agora, coloque uma música bem tranquila, num volume médio.

Sugerimos:

<https://youtu.be/xT8HIiFQ8Y0> ou <https://youtu.be/sWhy1VcvvgY>

Esperamos que esse momento em família propicie um momento de reflexão, toque e cuidado com a nossa família.

PROPOSTA DE ATIVIDADE:

Sentados, de frente para o seu papai/mamãe, de olhos fechados, respire fundo e inspire devagar, por 10 vezes.

Acabando essas respirações e com a mente bem tranquila, vamos fazer uma massagem com elementos naturais.

- Escolha alguém que mora na sua casa para fazer essa atividade com você.

- Você pode escolher uma folha, uma flor, um pedrinha lisa, uma fruta, qualquer elemento da natureza que você goste.

- Fique numa posição confortável.

- Quem for fazer a massagem, usará o elemento escolhido de forma muito sutil, muito leve. É como se fosse encostar bem de levinho.

É nessa leveza que compartilhamos esse toque até o final da música escolhida.

- Outra possibilidade, num dia de sol e calor, é fazer essa massagem com gotinhas d'água geladinhas.

Esperamos que esse momento em família propicie um momento de reflexão, toque e cuidado com a nossa família.

Se quiserem, enviem fotos ou vídeos da proposta de atividade realizada pela criança para nosso email:

elsavirutoso-seduc@santos.sp.gov.br

