

## ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME AYRTON SENNA DA SILVA

7º ANO – INVESTIGAÇÃO E PESQUISA – PROFª MARIA RENATA

PERÍODO 21/05/2021 A 10/06/2021

NOME: \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_ 7º \_\_\_\_\_

Link de acesso ao Portal da Educação:

<https://www.santos.sp.gov.br/portal/ume-ayrton-senna-da-silva>

Olá pessoal! Tudo bem? Nos últimos roteiros trabalhamos emoções e sentimentos. Veremos agora como trabalhos manuais podem nos fazer relaxar e canalizar nossas emoções e sentimentos positivamente.

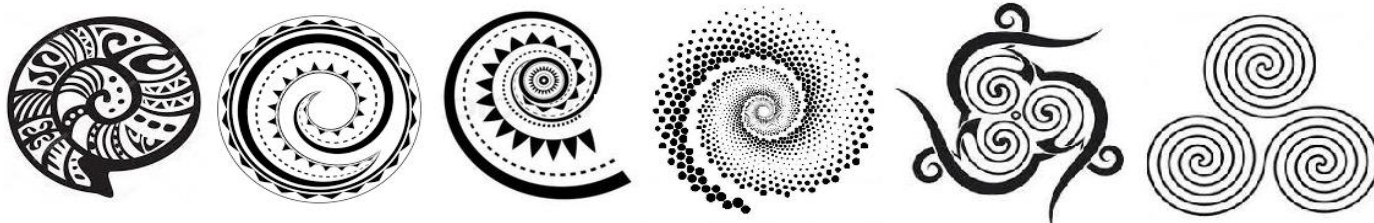
### **ATIVIDADES MANUAIS E AS EMOÇÕES.**

O que você faz com suas mãos tem um efeito imediato no seu cérebro. Terapias acreditam que os trabalhos manuais ajudam a canalizar emoções e sentimentos, pois nos leva a ter pensamentos e atitudes mais positivas, nos livrando de preocupações que costumam ser intensas e angustiantes. A prática de atividades manuais, além de contribuir com a memória e atenção, reduz o estresse e a ansiedade nos deixando saudáveis emocionalmente.

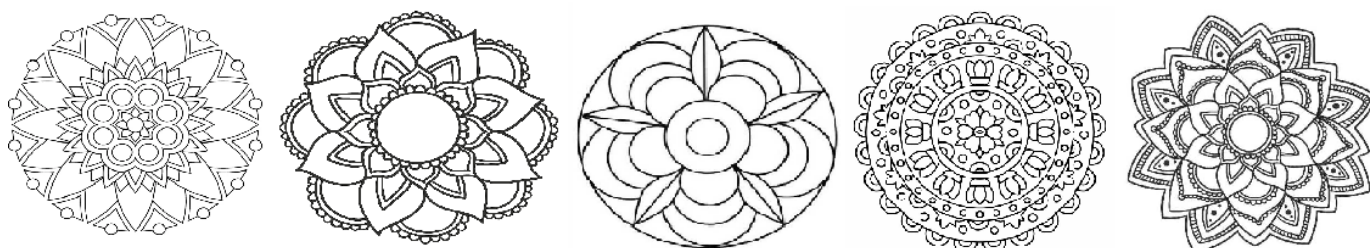


Dois tipos de trabalhos manuais que ajudam a canalizar as emoções e sentimentos são:

- Desenhos em espirais.

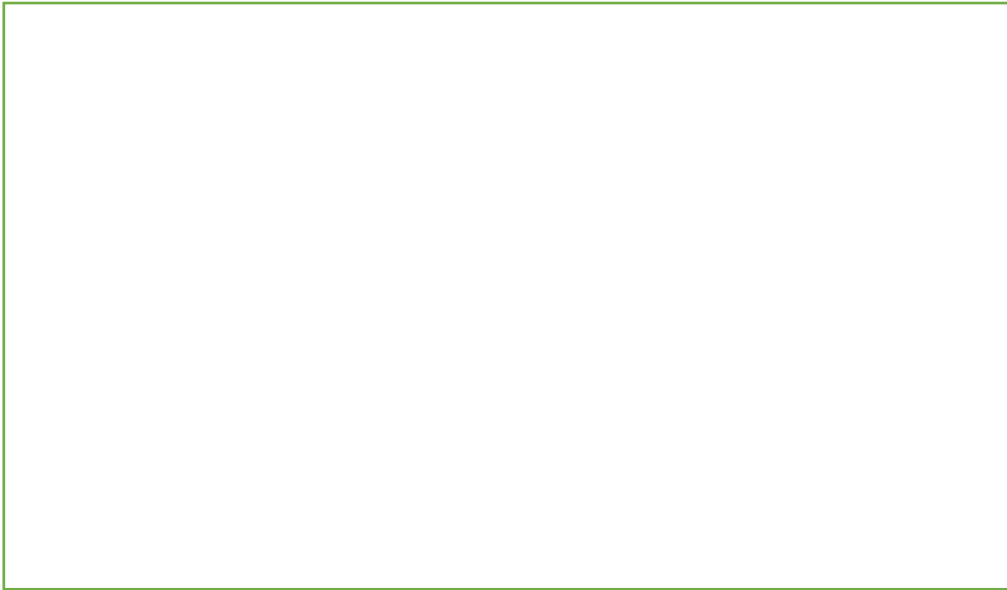


- Mandalas.

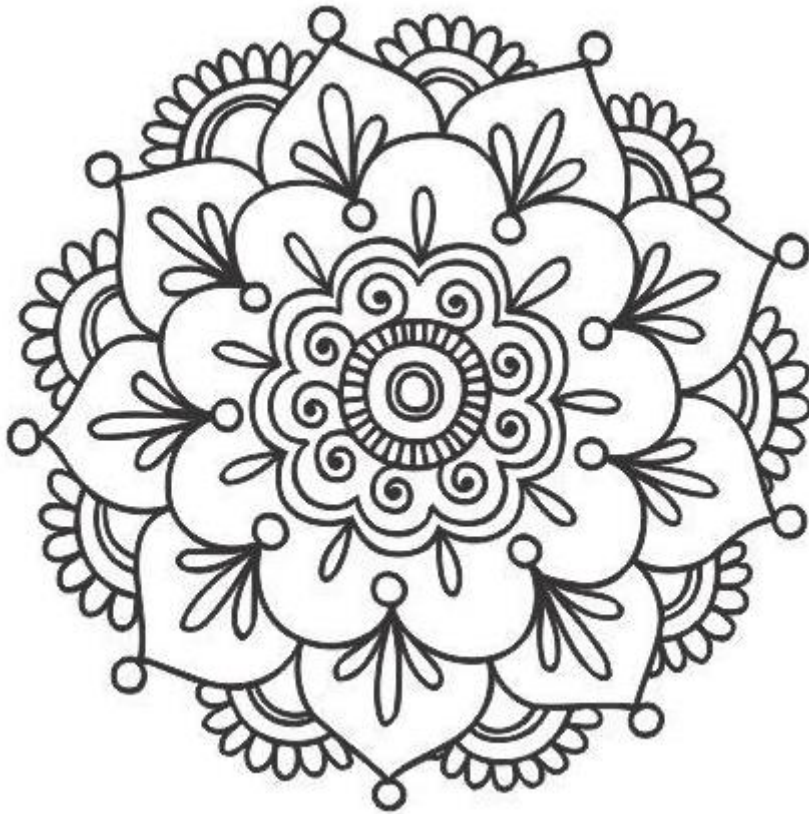


## Atividades

1) Faça um desenho em espiral.



2) Pinte a mandala.



### VÍDEO COMPLEMENTAR

<https://www.youtube.com/watch?v=DmnFNRIOrD4>

<https://www.youtube.com/watch?v=J8c3sObUR78>

### REFERÊNCIAS

<https://br.pinterest.com/pin/430656783122597374/>

<https://amenteemaravilhosa.com.br/trabalhos-manuais-ativam-emocoes/>