

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME AYRTON SENNA DA SILVA

9º ANO - INVESTIGAÇÃO E PESQUISA

PROFª MARIA RENATA, ROSÂNGELA E HELINEIDE

PERÍODO 21/05/2021 A 10/06/2021

NOME: _____ Nº _____ 9º _____

ATIVIDADE VIII

ATIVIDADES MANUAIS E EMOÇÕES

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

O que você faz com suas mãos tem um efeito imediato no seu cérebro. Terapias apontam que trabalhos manuais ajudam a canalizar emoções e sentimentos, pois nos levam 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 a 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:

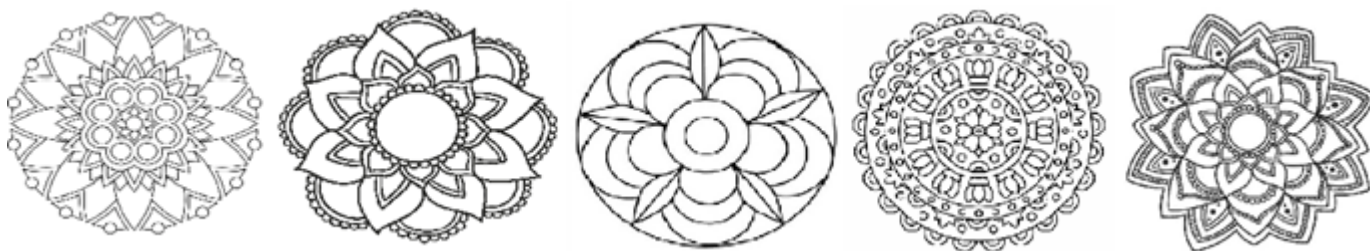
- Desenhar espirais
- Desenhar mandalas

Veja alguns exemplos:

ESPIRAIS



MANDALAS



As mandalas têm características próprias, que estudaremos mais adiante. Por enquanto, é bom que vocês saibam que elas ajudam a organizar o nosso mundo interior. Elas proporcionam a conexão entre os dois lados do nosso cérebro: o lado esquerdo, que é racional, lógico, prático, e o lado direito, que é onde se origina a nossa intuição, sensibilidade, imaginação e criatividade.

Por que é importante conectar os dois lados do nosso cérebro? Porque vivemos em um mundo onde o lado esquerdo é muito mais acionado, cobrado, do que o lado direito, e isto é um dos motivos pelos quais nos sentimos meio desconectados das coisas de vez em quando.

Bora fazer essa conexão?

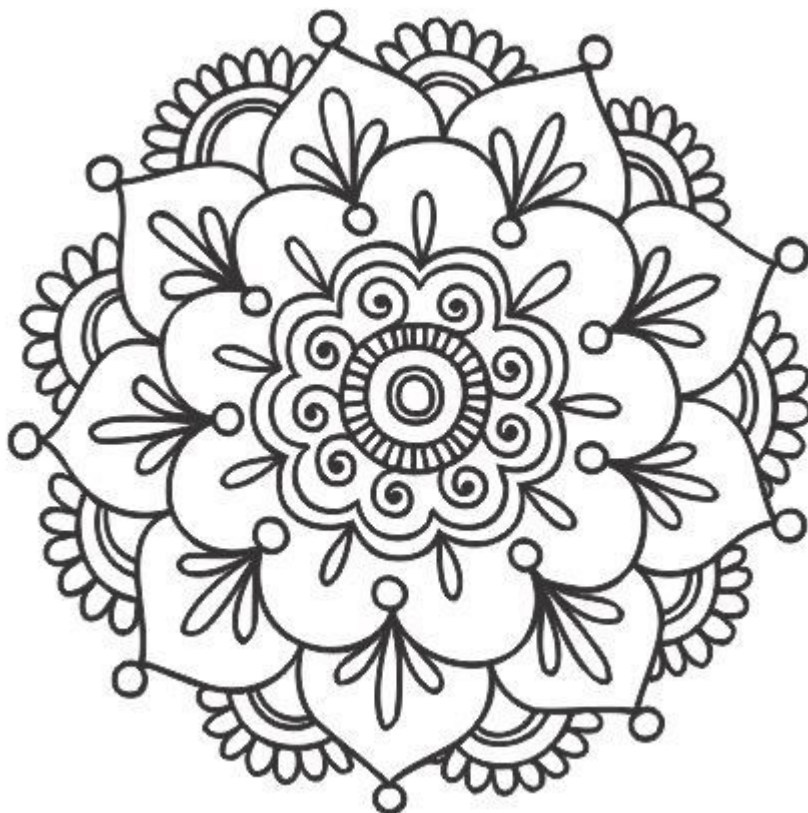
ATIVIDADES

Você precisará de três folhas de papel, de preferência sem linhas, pode ser sulfite ou de caderno (lembra daquele caderno

de desenho que você recebe sempre no início do ano?)

1.Na primeira folha, faça um desenho em espiral.

2.Na segunda folha, copie e faça um colorido bem bonito, da mandala abaixo:



3.Na terceira folha, faça uma mandala criada por você. Com este exercício de criatividade, você estará conectando os dois lados do seu cérebro, pois ao mesmo tempo estará criando (lado direito do cérebro) e usando seus conhecimentos de geometria (lado esquerdo do cérebro).

4.Depois tire fotos das suas atividades e envie no Google Classroom, certificando-se de que as fotos estejam nítidas.

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-emoco-es/>