

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME AYRTON SENNA DA SILVA

6º ANO – INVESTIGAÇÃO E PESQUISA – PROFª ROSÂNGELA

PERÍODO 21/05/2021 A 10/06/2021

NOME: _____ Nº _____ 6º _____

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 apontam 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.



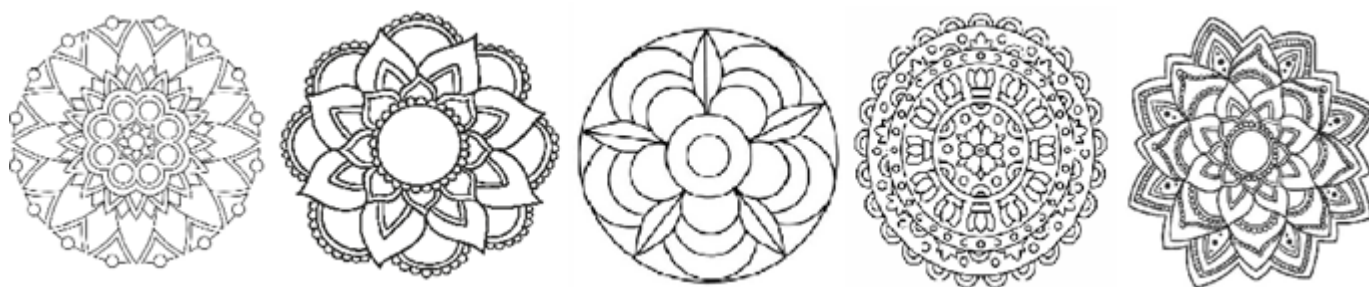
A prática de atividades manuais, além de contribuir com a memória e atenção, reduz o estresse e a ansiedade nos deixando saudáveis emocionalmente.

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

- Desenhos em espirais:



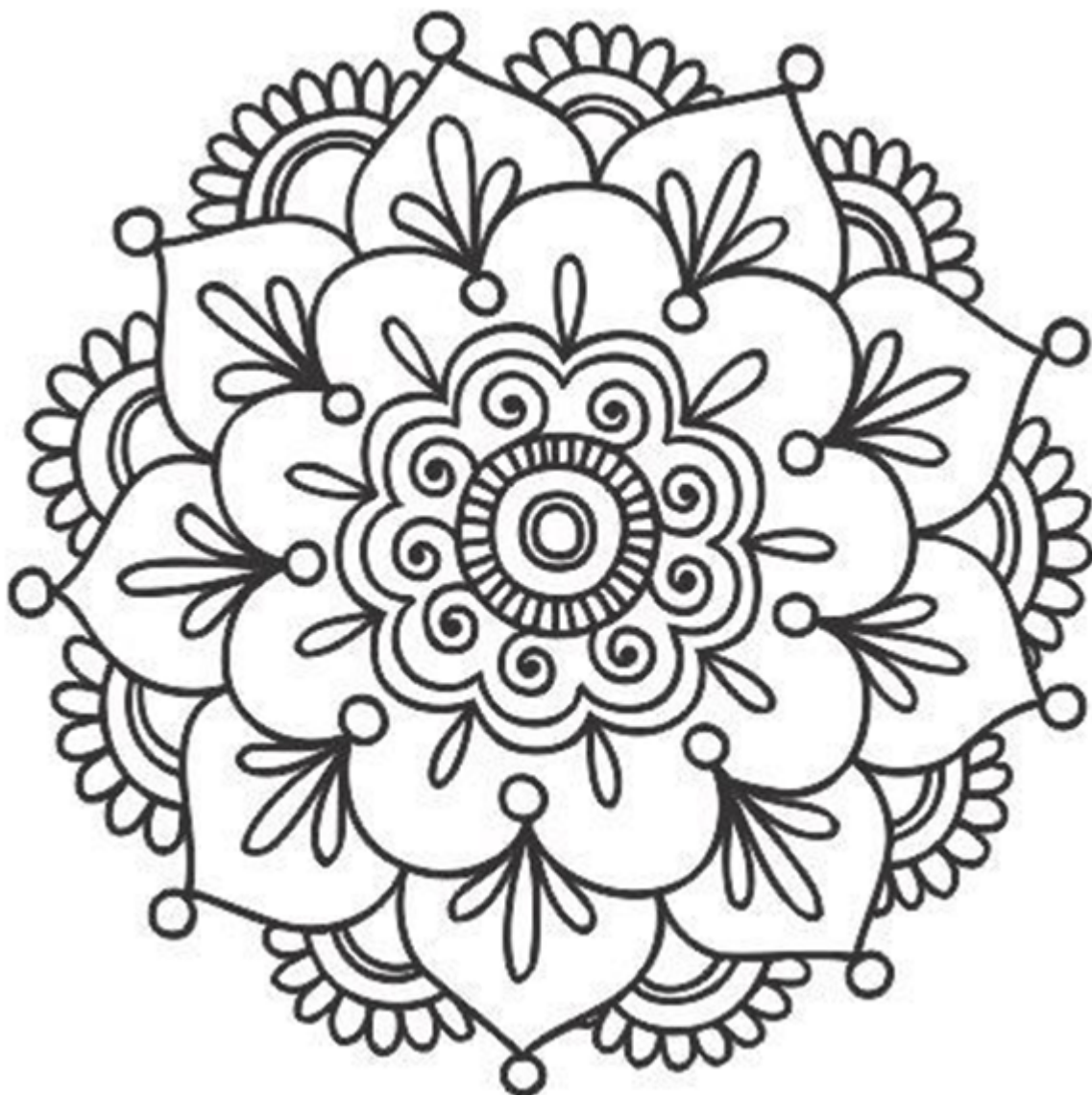
- Mandalas



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/>