

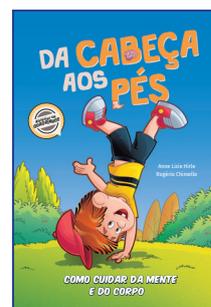
PROJETO: “DA CABEÇA AOS PÉS”

Livro de apoio: Da cabeça aos pés: como cuidar da mente e do corpo, de Anne Lizie Hirle e ilustração de Rogério Chimello. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2021.

Público-alvo: Anos iniciais do Ensino Fundamental (2º ao 5º ano)

Tema: Habilidades socioemocionais

Tempo previsto: 1 bimestre



1. Justificativa

O aprendizado socioemocional é o processo por meio do qual crianças e adultos adquirem e aplicam o conhecimento, as atitudes e as habilidades necessárias para compreender e gerenciar suas emoções de modo a desenvolver o autoconhecimento, a empatia e as boas relações interpessoais.

Atualmente, as exigências da vida moderna causam ansiedade, estresse e sobrecarga, além de afetar o tempo em família, prejudicando os relacionamentos. O tempo disponível para brincar e passear com os filhos, criando memórias afetivas e ensinando por meio do exemplo e do diálogo, está cada vez mais limitado. Sem que haja intenção, a atenção aos filhos é largamente afetada e há a necessidade de fazer mudanças para priorizar uma educação de qualidade e com muito afeto. Além disso, há uma explosão no uso da internet, com jogos, redes sociais, filmes, etc. ocupando o tempo livre dos filhos. Tudo isso possibilita cada vez mais o distanciamento das relações dos membros da família, especialmente as crianças, que ficam mais vulneráveis.

Portanto, é necessário auxiliar tanto os alunos quanto as suas famílias, promovendo momentos de reflexão e conscientização para incentivar a mudança de hábitos começando com atividades em família.

A atitude de boas práticas e decisões equilibradas produzirá alegria, aceitação, estreitamento dos laços afetivos e aquisição de atitudes que auxiliarão os alunos a crescerem de forma saudável, tanto no aspecto emocional quanto no físico.

2. Problematização

Como podemos lidar com os problemas que surgem e nos prevenir para que eles não afetem nossa saúde física e nossos relacionamentos?

3. Interdisciplinaridade

As reflexões e atividades propostas sobre relacionamentos saudáveis e saúde física e emocional está diretamente ligada aos componentes de Ciências e Ensino Religioso. Porém, Língua Portuguesa, História e Arte contribuirão com o projeto por meio das habilidades que lhe são próprias, como leitura e escrita de textos, história pessoal e familiar, bem como a expressão artística.

4. Objetivo geral

Compreender que precisamos identificar a origem das dificuldades físicas, emocionais e sociais para que possam ser solucionadas ou amenizadas.

5. Objetivos específicos

- Reconhecer que Deus deixou preciosas orientações para que tenhamos boa saúde, emocional e física.
- Pensar e agir em favor dos colegas, mesmo aqueles que não têm um comportamento muito desejável.
- Compreender que os comportamentos negativos podem ser reflexo de tristezas e dificuldades pessoais ou familiares.
- Compreender o que significa o termo “empatia” e procurar praticá-la no dia a dia.
- Demonstrar simpatia, gentileza e bondade a todos.
- Identificar os oito remédios naturais e quais precisa dedicar-se mais.
- Participar das orientações e atividades propostas.
- Conhecer e praticar técnicas de controle emocional.
- Compreender que pode confiar seus problemas a Deus.

6. Temas contemporâneos

- Saúde.
- Vida familiar e social.

7. Valores

- Contentamento.
- Dedicção.
- Empatia.
- Equilíbrio.

8. Desenvolvimento

Da cabeça aos pés é um livro em formato de histórias em quadrinhos. Ele apresenta duas histórias de pessoas que passaram por dificuldades socioemocionais e como as superaram. Propomos o seu desenvolvimento em duas etapas.

Será importante, também, o envolvimento da família. Para tanto, propomos algumas sugestões que poderão ser realizadas durante o bimestre.

Lembramos que as propostas poderão ser adaptadas à realidade escolar.

Etapa 1 – Sentimento bom (páginas 3 a 51).

Nessa etapa, os alunos irão perceber que o comportamento da Isabela reflete problemas familiares e que estão relacionados a outras pessoas. É importante destacar a complexidade da vida dos adultos e que nem sempre as crianças são capazes de entender. Destaque que não devemos julgar os comportamentos dos outros sem saber o que realmente acontece com aqueles que convivem conosco.

Solicite a leitura das **páginas 3 a 8**. Tendo por base o texto, realize uma roda de conversa e pergunte:

- Quais foram os sentimentos que a Isabela expressou?*
- Qual é a sua atitude quando um amigo muda de comportamento sem razão aparente ou quando você não o entende e o chama de chato?*
- Como deveríamos agir diante dessas situações mesmo não sabendo o que está acontecendo?*

Ouçã as respostas e destaque que a gentileza e o amor fazem a diferença, pois muitas vezes essas pessoas passaram ou estão passando por um grande sofrimento. Mesmo assim não devemos esquecer de suas qualidades positivas. Para reforçar esse aspecto, realize a atividade prática a seguir.

Dinâmica das etiquetas

Você vai precisar de

- canetas
- fita crepe
- folhas de papel sulfite

Como fazer

1. Prenda uma folha nas costas de cada aluno com a fita crepe e entregue uma caneta para cada um. Em seguida, solicite que circulem pela sala ou pátio. Dado o sinal, deverão escrever uma qualidade do colega no papel afixado nas suas costas.
2. Terminado o tempo, solicite que leiam o que os colegas escreveram sobre ele e pergunte: Como você se sentiu ao escrever uma qualidade do colega? Como você se sentiu sabendo que vários colegas estavam escrevendo qualidades na tua folha? Você gostou das qualidades ali anotadas? Você concorda? Você se vê assim? Alguma qualidade te surpreendeu? Destaque a importância de cada um avaliar-se. Tenho sido bondoso? Tenho sido justo? Tenho tratado bem meus colegas? Preciso desenvolver melhor autocontrole sobre a raiva ou algum momento de "explosão"? Refletia sobre a importância de amarmos as pessoas apesar dos "defeitos", pois todos somos falhos. O amor transforma! O amor liberta! O amor aceita!

Após a leitura das **páginas 9 a 29**, realize uma roda de conversa e pergunte aos alunos:

- Quais são os problemas que estão acontecendo na família da Isabela?
- De que forma o estresse do pai da Isabela afetou a família?
- Como é o comportamento de Laura no trabalho?
- Você conhece pessoas que vivem estressadas? Isso é bom ou ruim? Para quem?
- É comum uma pessoa que sofre tantas perdas ter tristezas e outros sentimentos negativos? O que vocês fariam para ajudar Laura?
- Podemos perceber que cada problema estava relacionado a uma história triste. Vocês acham que essas histórias podem ter solução?

Na sequência, realize com os alunos as seguintes atividades práticas.

O que você vê?

Você vai precisar de

- uma caixa de presente com um espelho no fundo

Como fazer

- Passa a caixa entre os alunos pedindo que façam a cara que costumam fazer quando estão chateados ou zangados.
- Passa a caixa outra vez, mas agora peça que demonstrem que estão felizes.
- Analisar com eles as reações que tiveram e como os outros os veem quando estão zangados e quando estão felizes. Pergunte: Qual expressão é mais apreciada pelas pessoas?
- Leia Provérbios 15:13: "O coração contente alegra o rosto, mas o coração triste abate o espírito".

Emoção x reação

Você vai precisar de

- fichas com carinhas de smiles expressando diversos sentimentos (alegria, surpresa, tristeza, raiva)

Como fazer

- Entregue as fichas com as carinhas para cada aluno.
- Conte alguma história que apresenta sentimentos positivos e negativos. Solicite que o aluno levante a ficha que corresponde ao seu sentimento à medida que a história é narrada.
- Destaque a importância de conhecer os sentimentos e as reações diante das situações. Diga que não conseguimos evitar o sentimento, mas devemos cuidar com a forma como agimos para não nos machucar ou machucar outras pessoas.

Solicite a realização das atividades indicadas nas **páginas 30 e 31**. Na sequência, faça a leitura das **páginas 32 a 48**. Tendo por base o texto, realize uma roda de conversa e pergunte aos alunos:

- O que fez a diferença na vida de Laura? (soube que era amada por Deus e passou a cuidar melhor da saúde física, espiritual e emocional)
- Qual é a palavra-chave da página 41? (PERDÃO)
- Como essa mudança afetou a vida das outras pessoas?
- O que o pai entregou para Isabela? Como ela se sentiu?
- Você precisa perdoar alguém ou pedir perdão?
- Qual é a palavra-chave da página 47? (ESPERANÇA)
- Qual foi a solução de todos os problemas? (Jesus)

Leia para os alunos o texto bíblico do livro de Mateus 11:9 "Sejam meus seguidores e aprendam comigo porque sou bondoso e tenho um coração humilde; e vocês encontrarão descanso". Ressalte que Jesus promete dar alívio às tristezas e preocupações. Nesse contexto, "descanso" significa um coração leve mesmo quando passamos por dificuldades, porque sabemos que Ele está no comando e cuidando de nós.

Analise com os alunos a história de Isabela. Pergunte: Você percebeu a intensidade com que uma pessoa influencia a outra? Na história, com quem começou todo o problema? E na sequência? Se possível, solicite que desenhem a Isabela no início da história e no fim dela. Comparem as imagens e escrevam ao lado de cada uma, os sentimentos que combinam com elas.

Destaque que vivemos em sociedade e somos afetados pelas alegrias e tristezas das pessoas que convivem conosco. Realize a atividade prática a seguir.

Calçando o sapato do outro

Você vai precisar de

- sapato

Como fazer

1. Faça um círculo com os alunos e peça que tirem seus sapatos e deixem no centro.
2. Ao seu sinal, eles devem tentar calçar o sapato de outra pessoa.
3. Analise como se sentiram. Se serviu, se ficou grande ou pequeno. Destaque que na vida precisamos “calçar o sapato/tênis do outro” para entendê-lo melhor. Ressalte que essa atitude está relacionada a empatia, ou seja, a capacidade de se colocar no lugar do outro.

Nessa fase, proponha aos alunos que confeccionem um cartão aos familiares expressando seu amor mesmo que às vezes não entenda o que se passa na vida deles, assim como fez Isabela.

Realizem as atividades disponíveis nas **páginas 49 a 51**.

Etapa 2 – Oito remédios diferentes (páginas 52 a 80)

Essa etapa destaca a importância do cuidado com a mente e o corpo por meio de oito ações fundamentais para a manutenção da saúde e, conseqüentemente, do equilíbrio socioemocional.

A história está relacionada com a influência das redes e jogos digitais e como o excesso de uso afeta nossa vida e os relacionamentos.

Solicite que os alunos leiam as **páginas 52 a 57**. Depois, converse sobre o que leram por meio de perguntas como:

- a) *Qual a diferença entre esses remédios e os remédios de farmácia?*
- b) *Qual deles é mais fácil “tomar”?*
- c) *Você consegue aplicar esses remédios na sua vida? O que falta ajustar?*

Realize as atividades das **páginas 58 a 67**. Observe que os oito remédios são trabalhados. Aproveite para tirar as dúvidas dos alunos. Se possível, entreviste o professor de Ciências para que explique a importância deles para a saúde.

Sugestões para aplicação dos oito remédios.

- 1. Luz solar** – Tomar sol pelo menos alguns minutos por dia para absorção da vitamina D.
- 2. Água** (por dentro e por fora) – Beber água entre as refeições e manter a higiene do corpo. Trazer uma garrafinha de água para a escola.
- 3. Equilíbrio** (temperança) – Alunos de anos avançados poderão apresentar uma encenação sobre equilíbrio e moderação em tudo. Analise com eles as conseqüências da falta desse cuidado.
- 4. Atividade física** – Brincar com amigos fora de casa, praticar esporte, andar de bicicleta.
- 5. Repouso** (8 horas de sono) – Obedecer aos horários de dormir. Evitar o uso de telas antes de deitar.
- 6. Ar puro** – Manter as janelas abertas em casa, ventilação adequada, brincar fora de casa, soltar pipa, respirar corretamente.
- 7. Alimentação saudável** – Lembrar os alunos para aumentar a ingestão de alimentos mais saudáveis: frutas, legumes, vegetais, cereais.
- 8. Confiança em Deus** – Incentivar os alunos a lerem em casa, com a família, uma promessa de Deus ou o ano bíblico escolar. Incentivar também a oração particular como uma conversa com Deus.

Solicite que os alunos leiam as páginas 68 a 80. Depois, organize uma roda de conversa e pergunte:

- a) *O que estava acontecendo com o Lucas?*
- b) *O que você achou da atitude da turminha em tentar ajudar o colega?*
- c) *O que significa a palavra “equilíbrio”? Você consegue aplicá-la na sua vida?*
- d) *Qual a relação da saúde física com as emoções?*

Assim como a turminha ajudou o Lucas, podemos ajudar outras pessoas se as observarmos com atenção. Exercite esse olhar realizando a atividade prática a seguir.

Estou de olho em você

Como fazer

1. Divida a turma em duplas. Os alunos devem ficar de frente um para o outro para se observarem durante 1 minuto.
2. Depois, ficam de costas um para o outro e devem mudar duas coisas em sua aparência.
3. Em seguida, voltam à posição inicial e se observam por mais 1 minuto para descobrir quais foram as alterações realizadas.
4. Em seguida deverão dizer ao colega o que foi alterado. Ouça as respostas de todos. Pergunte se foi uma atividade fácil ou difícil. Mostre que o objetivo de observar o outro é para poder ajudar e não criticar. Leia Isaías 41:6: "Um ao outro ajudou e ao seu companheiro disse: Sê forte!"

Desafie os alunos e marcar em uma tabela o cumprimento dos 8 remédios durante uma semana. Na semana seguinte, analise as dificuldades que tiveram e os benefícios que sentiram.

8 remédios diferentes	D	S	T	Q	Q	S	S	D
1. Luz solar								
2. Água (por dentro e por fora)								
3. Temperança / equilíbrio								
4. Atividade física								
5. Repouso (8 horas de sono)								
5. Ar puro								
6. Alimentação saudável								
7. Confiança em Deus								

9. Produto final

Organize o "Dia da Família" na escola ou um piquenique em um parque, com o objetivo de desenvolver laços afetivos e emocionais entre pais e filhos e despertar a necessidade de passarem mais tempo juntos. Solicite que coloquem em prática os oito remédios aprendidos no decorrer do projeto. Se possível, tragam lanches saudáveis para compartilhar.

Solicite auxílio do professor de Educação Física para organizar gincanas e brincadeiras que envolvam os pais e filhos.

10. Avaliação da aprendizagem

Verifique se os alunos compreenderam a importância do controle das emoções e da empatia para com aqueles que passam por problemas sociais e emocionais.

Sugestão de materiais e endereços que poderão complementar o projeto

- NT Kids – 8 remédios diferentes (completo): <<http://link.cpb.com.br/d25729>>.
- 1) Alimentação: <<http://link.cpb.com.br/eddac0>>.
- 2) Exercício físico: <<http://link.cpb.com.br/327e18>>.
- 3) Sol: <<http://link.cpb.com.br/bb68ef>>.
- 4) Água: <<http://link.cpb.com.br/300690>>.
- 5) Ar: <<http://link.cpb.com.br/25d1a1>>.
- 6) Repouso / descanso: <<http://link.cpb.com.br/1226ce>>.
- 7) Temperança / equilíbrio: <<http://link.cpb.com.br/6b81bc>>.
- 8) Confiança em Deus: <<http://link.cpb.com.br/69f3ba>>.
- Música "Os oito amigos da saúde": <<http://link.cpb.com.br/97d3fa>>.
- O poder da esperança (site): <<http://link.cpb.com.br/06dc50>>.
- O poder da esperança (dicas): <<http://link.cpb.com.br/d9bde5>>.
- Dicas do fabricante (8 remédios): <<http://link.cpb.com.br/54715b>>. Acessos em: 29 maio 2023.