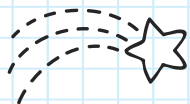


CADERNO DE ROTINA ZEN

PARA OS DIAS EM QUE O MELHOR A FAZER É FICAR EM CASA!

ESTE CADERNO PERTENCE A



9 HORAS

ATIVIDADE: USANDO A IMAGINAÇÃO



Chame sua família para participar dessa atividade de relaxamento junto com você. Assim será mais divertido!

Peça para sentarem-se de forma confortável, pode ser de pernas cruzadas, de pernas estendidas ou sentados sobre os calcanhares, como se sentirem melhor. Depois convide-os a fechar os olhos e informe que deverão usar a imaginação. Peça que todos pensem numa flor bem bonita e num bolo de aniversário com uma vela em cima. Ao inspirar, imaginem-se cheirando essa bela flor e ao expirar, imaginem-se soprando essa vela de aniversário. Façam isso durante 5 minutos. Depois que já tiverem terminado, você pode escolher outros objetos para que imaginem (seja criativo!) ou reiniciar o exercício de relaxamento. Pergunte como se sentiram depois de realizar a atividade e compartilhe suas sensações também.



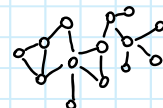
10 HORAS

MOMENTO DE ESTUDO



ABCD

Organize-se para estudar os conteúdos das disciplinas da escola. É importante manter o ritmo de estudo. Faça o planejamento semanal, definindo uma disciplina para cada dia da semana. Assim ficará mais fácil cumprir esta rotina.



12 HORAS

AQUELA PAUSA PARA ALMOÇAR, RELAXAR E COLOCAR O PAPO EM DIA COM A FAMÍLIA E COM OS AMIGOS



14 HORAS

MOMENTO MUSICAL



Que tal agora relaxar um pouquinho escutando uma música? Temos uma sugestão: a música Amor pra recomeçar, do cantor Frejat. E aí? Gostou da mensagem que a música passa? Aproveite e escute também a sua playlist preferida. Música é vida!



CLIQUE AQUI
PARA OUVIR

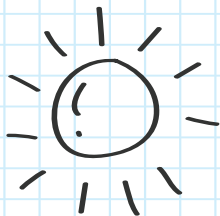
16 HORAS

ATIVIDADE: SCRAPBOOKING



Que tal criar um livro da sua família com a técnica scrapbook? Scrapbook é uma técnica de personalizar álbuns de fotografias com recortes de fotos, revistas, convites, embalagens, papel de balas e qualquer outro material que possa ser colado e guardado no interior de um livro. Separe algumas fotos e pense em histórias engraçadas que traduzam estes momentos. Se quiser conferir algumas ideias, pesquise Álbum Scrapbook no YouTube. Existem vários vídeos que ensinam esta técnica passo a passo.



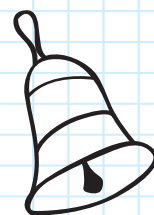


TERÇA-FEIRA, ____/____/2020

9 HORAS

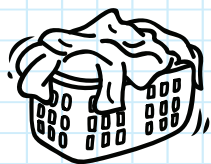


ATIVIDADE: REINVENTANDO A ESTATUA



Convide todos da casa para brincar de estátua com você! Mas esta é uma brincadeira de estátua diferente. Você pode fazer sozinho primeiro, para treinar um pouco. Peça que todos escolham uma posição para ficarem parados. Então, peça que estiquem um braço, fechem a mão e deixem o polegar estendido à frente do seu nariz. Olhando apenas para a ponta do polegar, todos deverão se concentrar em olhar apenas o seu dedo se movendo para cima, para baixo e para cada lado, sem que a cabeça se mova. Não vale mexer o corpo, apenas os olhos. Vamos ver quem conseguirá ficar mais tempo concentrado? Uma certeza é que essa brincadeira terminará em muitas risadas! Pergunte como se sentiram depois de realizar a atividade e compartilhe suas sensações também.

10 HORAS



MOMENTO DE AJUDAR NAS TAREFAS DE CASA

Procure saber com as outras pessoas da família o que você pode fazer para contribuir com os afazeres domésticos e com o bem-estar de todos. Tarefas simples podem fazer a diferença neste momento.



12 HORAS

AQUELA PAUSA PARA ALMOÇAR, RELAXAR E COLOCAR O PAPO EM DIA COM A FAMÍLIA E COM OS AMIGOS

14 HORAS

APORTE O PLAY

Que tal assistir um vídeo?

Quer uma dica inspiradora? Assista ao vídeo que conta a história de uma medalha e de uma geração que mudaram o futuro do voleibol no Brasil.



CLIQUE AQUI E CONFIRA

CONFIRA ALGUNS CANAIS!

Aproveite para assistir outros vídeos dos seus canais preferidos. Mas se você não estiver com vontade de ficar parado, confira aqui alguns canais bem legais.

16 HORAS

MOMENTO DE ESTUDO



Hoje é o dia de estudar para qual disciplina?

Lembre-se de que é importante manter o ritmo de estudo!

Procure fazer um resumo, reescrevendo os pontos mais importantes do tema em tópicos. Assim, você treina a escrita e ainda relembra todo o conteúdo.

$$x + y^2 =$$





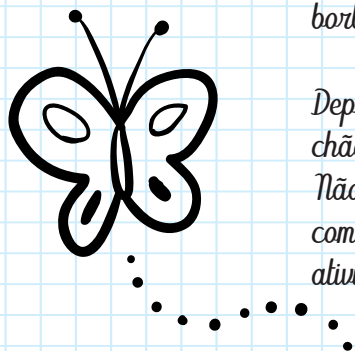
QUARTA-FEIRA, ____/____/2020



9 HORAS

ATIVIDADE: BORBOLETA IMAGINÁRIA

Vamos fazer um exercício simples de yoga? Imagine que na palma da sua mão, há uma borboleta. Olhe para a palma da sua mão e imagine a cor da borboleta, se é grande ou pequena, como é o desenho das asas... imagine todos os detalhes, a borboleta é sua!



Depois solte a borboleta e tente persegui-la pela sala, suba no sofá, pule no chão, abaixe, rasteje com ela, dando asas à sua imaginação.

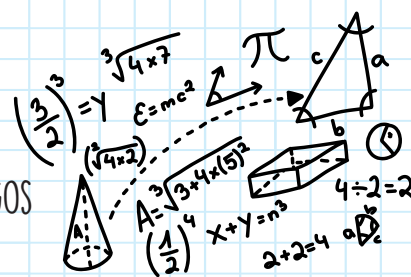
Não foi divertido!? Agora que tal chamar alguém da sua família para fazer junto com você? Você vai perceber que cada um faz movimentos bem diferentes nesta atividade.



10 HORAS

MOMENTO DE ESTUDO

Sempre em frente! Lembre-se de que é importante manter o ritmo de estudo! Qual será a disciplina de hoje?



12 HORAS

AQUELA PAUSA PARA ALMOÇAR, RELAXAR E COLOCAR O PAPO EM DIA COM A FAMÍLIA E COM OS AMIGOS

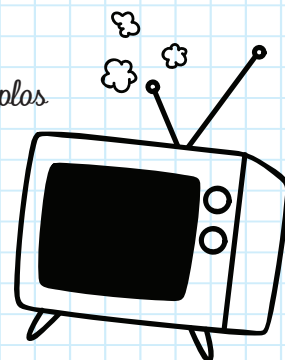
14 HORAS

MOMENTO PIPOCA



Que tal fazer uma pipoquinha e assistir um bom filme? Temos duas ótimas sugestões: O Rei Leão e Jogos Vorazes. Esses são filmes que trazem exemplos de força, coragem e perseverança.

Mas fique à vontade para escolher dentre as opções que estão disponíveis para você!

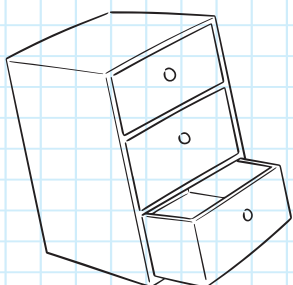


16 HORAS

MOMENTO DESENGAVETA

Organize seu armário, seus brinquedos, jogos e livros.

É hora de decidir o que pode ser doado e o que você precisa mesmo manter guardado. Além de exercitar a cooperação e a empatia, você sentirá um grande bem-estar quando tudo estiver organizado. Separe aquilo que será doado e peça ajuda a alguém da sua família para decidir como fará. Diversas instituições e igrejas costumam receber e distribuir doações. Informe-se!

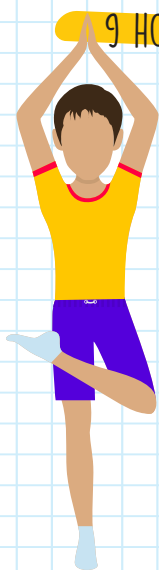


9 HORAS

ATIVIDADE: BRINCANDO DE ÁRVORE

Imagine que você é uma árvore. Fique parado e visualize mentalmente que suas raízes agarram o solo. Depois, desloque a sola de um dos pés para a parte interna da perna contrária e tente mantê-la ali, pelo tempo que conseguir ficar em pé nesta posição.

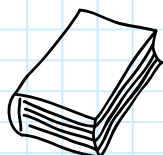
Conseguindo alcançar a estabilidade (ficar parado sem cair), tente levantar os braços acima da cabeça e visualize sua própria estabilidade. Pense: "sou uma árvore forte, capaz de me manter firme diante do vento". Procure fazer este exercício algumas vezes e percaba como traz tranquilidade e leveza, além de treinar o equilíbrio e fortalecer a sua coluna.



10 HORAS

MOMENTO DE LEITURA

Escolha um bom livro e aproveite este tempo para colocar a leitura em dia. Também está valendo revista em quadrinhos!



12 HORAS

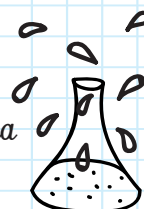
AQUELA PAUSA PARA ALMOÇAR, RELAXAR E COLOCAR O PAPO EM DIA COM A FAMÍLIA E COM OS AMIGOS



14 HORAS

MOMENTO DE ESTUDO

Chegou a hora de revisar os conteúdos das disciplinas da escola. Uma estratégia que pode ajudar é buscar no YouTube um vídeo sobre algum tema da disciplina de hoje.



16 HORAS

APERTE O PLAY



Para finalizar o dia que tal conhecer uma história inspiradora? Clique [aqui](#) e assista ao vídeo que conta brevemente a história da jogadora Marta, que saiu de Dois Riachos, em Alagoas, e conquistou seis vezes o prêmio de melhor jogadora de futebol do mundo.





9 HORAS

ATIVIDADE: IMITANDO A COBRA

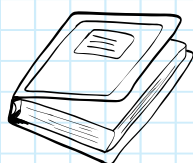
A posição da cobra é uma das posturas de ioga mais populares, você sabia? Deite com a barriga para baixo e, com a ajuda das mãos, vai levantando o tronco superior lentamente. A parte inferior do corpo deve se manter reta e esticada. Este exercício fortalece a coluna, as articulações superiores, os braços e as mãos.

Gostou de fazer? Então desafie alguém da sua família a fazer junto com você!

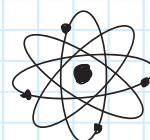


10 HORAS

MOMENTO DE ESTUDO



Estude as disciplinas da escola, seguindo o planejamento que você organizou no início da semana. Uma boa estratégia é criar um questionário, como se você estivesse elaborando uma prova sobre o assunto.



12 HORAS

AQUELA PAUSA PARA ALMOÇAR, RELAXAR E COLOCAR O PAPO EM DIA COM A FAMÍLIA E COM OS AMIGOS

14 HORAS

MOMENTO MUSICAL



É hora de colocar em ação a sua playlist preferida! Que tal selecionar alguma música em inglês que você curta bastante? Você pode buscar no YouTube um desses vídeos que traz a tradução da música. Também pode acionar a legenda em inglês e tentar cantar junto. E se a música for animada, fique à vontade para dançar pela casa!

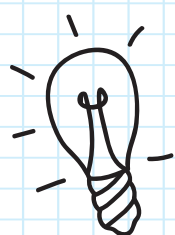


16 HORAS

PIQUENIQUE EM CASA



Peça ajuda de alguém da família e prepare um lanche bem gostoso. Quando estiver tudo pronto, chame toda a família para participar! Você pode usar espaços como varanda, área de serviço ou mesmo a sala da casa.



QUER MAIS DICAS PARA UMA ROTINA ZEN?

ACESSE OS LINKS ABAIXO E FAÇA O DOWNLOAD DAS AULAS:

- YOGA E MEDITAÇÃO
- RESILIÊNCIA

