






Hoje vamos aprender sobre SER AMIGO DO NOSSO CORPO

Leia o texto base- “DICAS PARA A SUA SAÚDE E FELICIDADE” e Como ser um bom amigo do nosso corpo- em seguida assista ao vídeo “Uma maçã por dia”.

Dicas para você ser um bom amigo do seu corpo	
	Beber água e comer de modo saudável Quando você bebe bastante água todos os dias e come grande variedade de comida natural e saudável como frutas, legumes e cereais integrais, isto ajuda seu corpo a se sentir mais forte e mais feliz.
	Fazer exercícios ao ar livre Brincar ao ar livre, andar, correr, pular, corda, jogar bola ou outro jogo divertido e ativo que você e sua família inventarem. Isto fará seu corpo sentir-se saudável e forte e lhe deixará mais em forma e mais feliz todos os dias.
	Praticar relaxamento todos os dias, sem tv e celular Relaxar sem uma tv ou de videogames descansa seus olhos e seu cérebro e isto ajuda você a perceber outras coisas maravilhosas no mundo ao seu redor. O relaxamento é bom para seu corpo e sua mente e ajuda a se sentir mais calmo e tranquilo
	Ir para a cama cedo e dormir bastante O sono recarrega seu corpo e sua mente. Quando você dorme na hora certa e descansa bem todas as noites, seu corpo cresce, cura quando você está doente ou ferido e você se sente mais renovado, mais feliz e com mais energia durante o dia.
	Preste atenção às coisas felizes e o que você pode ouvir e cheirar, saborear e sentir Prestar atenção às coisas ao seu redor irá deixar você bem para perceber as coisas belas, incríveis e felizes e se você praticar isso, todos os dias, ficará cada vez melhor!

Atividade: Receita da FELICIDADE

Faça uma receita da FELICIDADE. Escreva todos os ingredientes que deixam você feliz e como colocá-los todos juntos. Lembre-se de incluir tudo que você tem aprendido esta semana.



Ideia Brilhante (opcional): Faça um piquenique com a sua família ou saia para brincar no quintal de casa (lembra-se que neste momento as atividades sociais são recomendadas que sejam apenas com quem mora com você e não em lugares públicos com aglomeração).

As atividades, ou fragmentos delas, foram extraídas do material do Método Friends.



Denize Aparecida Teixeira -Psicóloga- CRP-08/10667

Psicóloga da Secretaria de Saúde de Mallet-PR

Facilitadora do Método Friends