

## PROJETO ECOVIVER

### ENSINO FUNDAMENTAL 2

#### ATIVIDADE 7

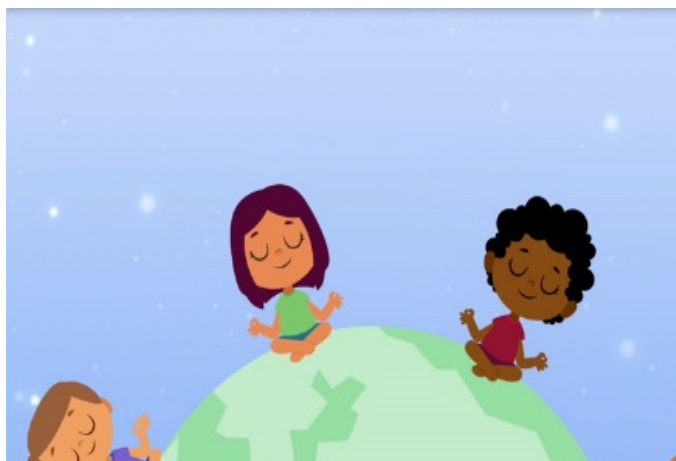
#### TEMA: OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (ODSs)

#### Em tempos de coronavírus como anda sua saúde e a saúde da sua família?

Para evitar a proliferação do vírus, o Ministério da Saúde recomenda medidas básicas de higiene, como lavar bem as mãos (dedos, unhas, punho, palma e dorso) com água e sabão, cobrir o nariz e a boca quando espirrar ou tossir, evitar tocar olhos, nariz e boca sem que as mãos estejam limpas, dentre outras recomendações.

E o que você tem feito para ajudar em sua saúde mental (suas emoções)? Como anda sua respiração? Já ouviu falar em meditação? Sabe o que é isso? Que tal conversar com sua família e pesquisar na internet sobre esse tema?

A meditação não tem ligação com nenhuma religião ou seita. A meditação é um ato de amor e cuidado com nós mesmos. É fazer silêncio e estar em nossa própria companhia. Presentes e vivendo o aqui e o agora. Vamos juntos(as) nessa experiência de respiração consciente e de paz.



Procure um lugar tranquilo e silencioso em sua casa. Sente-se do jeito que achar mais confortável (é importante ficar com a coluna bem retinha). Agora feche seus olhos. Ouça todos os sons ao seu redor, sinta como está a temperatura da sua casa, há algum cheiro ou aroma diferente?

Agora vamos nos concentrar em nossa respiração! Inspire pelo nariz durante 5 segundos, segure a respiração por 5 segundos e em seguida solte o ar pelo nariz em 5 segundos. Observe sua barriga aumentando (quando o ar entra) e diminuindo (quando o ar sai). Repita essa respiração por pelo menos 5 vezes e depois fique alguns instantes em silêncio! Faça esse exercício várias vezes ao dia e observe se algo está mudando. Tem se sentido mais relaxado(a), tranquilo(a) e bem disposto(a)? Cuidar da saúde mental e do bem-estar é contribuir para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU. Assim todos(as) saem ganhando!

**DESAFIO DO DIA: Fazer a respiração consciente antes de dormir durante uma semana e ensinar para pelo menos mais uma pessoa da sua família.**

Com pequenas atitudes vamos transformar o mundo!