

## O que você carrega na sua mochila da escola?

### O que você carrega na sua mochila da escola?

Seu filho tem aprendido sobre o conceito de bem-estar: cuidar da sua mente e dos seus sentimentos, do seu corpo e das relações com os outros. Eles têm explorado formas para que eles fiquem bem em cada uma dessas categorias, preenchendo "Cartões de Estrelas do Bem-Estar" e destacando em quais partes do bem-estar que eles são realmente bons. Use a atividade abaixo para incorporar conversas sobre todos os aspectos do bem-estar no seu tempo em família e fazer conexões significativas com o que seu filho está aprendendo na escola. Discuta como o que levamos conosco pode afetar positivamente ou negativamente nosso bem-estar, em um esforço para ajudar seu filho a tomar boas decisões.

### Atividade de Casa 1: Uma Família Estrela

Durante a atividade Estrela do Bem-Estar na escola, seu filho aprendeu que um aspecto de um relacionamento saudável com os outros é "ouvir as pessoas quando elas falam". Esta atividade dará a seu filho a oportunidade de praticar ouvir, enquanto os membros de sua família compartilham o que eles fazem bem para se manterem saudáveis. Será também uma oportunidade para o seu filho compartilhar e se sentir ouvido pelos membros de sua família.

Como forma de abrir a conversa, reveja o Triângulo do Bem-Estar que seu filho recebeu na sala de aula e os cartões Estrela do Bem-Estar que seu filho completou na escola. O Triângulo do Bem-Estar demonstra que o bem-estar físico, social e mental / emocional são importantes, e que é a combinação dos três que cria um estilo de vida saudável. Discuta os hábitos que sua família tem que apoiam o bem-estar em cada uma dessas categorias. Por exemplo, como cozinhar e comer refeições com a família reunida serve tanto para a sua saúde física como para a social? Como a maneira como sua família resolve conflitos apoia o bem-estar mental ou emocional de todos? Registre esses hábitos positivos nos Cartões Estrela do Bem-Estar em branco, criando cartões que refletem o que sua família faz melhor.

Uma vez que você discutiu os hábitos da família que apoiam o bem-estar, considere todos os hábitos onde sua família poderia trabalhar. Como lembrete, as rotinas que suportam a saúde incluem dormir o suficiente à noite, praticar atividade física e comer uma dieta equilibrada (bem-estar físico); expressar seus sentimentos, fazer o seu melhor na escola e participar de atividades variadas (bem-estar mental / emocional); e se dar bem com os outros, ser capaz de dizer "não" em determinadas situações, e passar tempo com sua família (bem-estar social).

Use a seguinte tabela para facilitar sua conversa:

	Hábitos familiares que auxiliam o bem-estar	Hábitos familiares que não auxiliam o bem-estar	Ideias para melhorar hábitos que não auxiliam o bem-estar
Bem-estar Físico			
Bem-estar Social			
Bem-estar Mental/Emocional			

## **Atividade de Casa 2: Felicidade é...**

A felicidade é outra maneira de descrever o bem-estar mental / emocional de uma maneira que seu filho vai entender. Em um nível básico, todos nós podemos identificar coisas que nos fazem felizes ou infelizes, mas raramente paramos e pensamos sobre o que isso significa. Nesta atividade, sua família vai considerar o que faz vocês felizes e que lições mais amplas você pode aprender identificando as coisas que lhe trazem felicidade.

Antes de ter uma discussão mais ampla sobre "felicidade" no que diz respeito ao bem-estar, peça ao seu filho para preencher a caixa abaixo:

***O que é felicidade para você?***

Depois que seu filho completar esse passo, peça para ele listar algumas coisas específicas que o faça feliz na caixa abaixo. Se o seu filho precisar de mais sugestões, explique que podem ser atividades, pessoas, eventos especiais ou mesmo lugares:

***O que faz você feliz?***

Agora, tire algum tempo para discutir as coisas que seu filho listou na segunda caixa. Peça ao seu filho para ler a lista em voz alta para você, e certifique-se de que seu filho se sinta ouvido. Quando terminar, continue a conversa fazendo perguntas clarificadoras. Alguma das coisas que seu filho escreveu te surpreendeu? Caso positivo, peça ao seu filho para explicar o que sobre essa atividade, pessoa, lugar, etc., que o faz feliz.

Em seguida, considere as conexões entre aquelas coisas que fazem seu filho feliz e a saúde mental geral do seu filho. Foi fácil para seu filho pensar em coisas específicas que o fazem feliz? Desfrutar de estar com as pessoas e procurar atividades que agradam você são indicadores de uma boa saúde mental. Tenha uma conversa com seu filho e ajude-o a fazer conexões para ele mesmo.

As coisas que o seu filho listou são atividades que ele faz com frequência, pessoas que ele vê frequentemente, ou lugares que vocês são capazes de visitar regularmente? Se não, seria possível aumentar a frequência, a fim de tornar essas pessoas, lugares e atividades uma parte

mais consistente da vida do seu filho? Peça a seu filho para pensar mais cuidadosamente sobre coisas em sua vida cotidiana que o faz feliz, se essas coisas não foram incluídas em sua lista inicial.

### **Atividade de Casa 3: Felicidade na sua Mochila**

Agora que seu filho identificou o que o faz feliz e como essas coisas afetam seu bem-estar geral, é hora de considerar como os hábitos diários podem ser melhorados ou ligeiramente alterados para se concentrar nas coisas que tornam seu filho feliz e saudável.

Nesta atividade, sua família vai pensar sobre o que eles carregam no dia-a-dia e como isso afeta o seu bem-estar. A mochila do seu filho está com ele diariamente, por isso há uma oportunidade para encher sua mochila com itens saudáveis que irão enriquecer suas mentes e corpos. Seu filho pode ter na sua mochila o alimento ou o lanche que lhe dá energia durante todo o dia. Ele pode ter itens como livros, revistas ou instrumentos musicais que são indicativos das atividades que participam em cada dia. Esses itens contam uma história sobre o seu filho e o que é importante para ele.

Com a sua ajuda, peça ao seu filho que preencha a folha de atividades "Felicidade na sua Mochila", identificando o que está em sua mochila e se essas coisas são benéficas para sua saúde, prejudiciais à sua saúde ou neutras. Ao fazer isso, os alunos também determinarão se esses itens estão relacionados à saúde física, mental ou emocional. Por exemplo, um livro escolar ou uma lição de casa está relacionada à saúde mental do aluno, e um lanche pode afetar a saúde física do seu filho. Um jogo ou peça de equipamento desportivo, como uma bola, pode levar à interação social e, portanto, impacta sobre o bem-estar social.

Uma vez que seu filho tenha preenchido a folha de atividades Felicidade na sua Mochila discuta sobre os itens que seu filho identificou. Que itens na mochila do seu filho fazem seu filho se sentir mais feliz? Chame a atenção para qualquer um desses itens que foram mencionados na Atividade 2. Há itens que seu filho está carregando desnecessariamente com eles, e isso faz com que seu filho se sinta pesado? Finalmente, peça ao seu filho para pensar sobre o que não está na mochila. Há coisas que tornam seu filho feliz, como identificado na Atividade 2, que poderiam ser adicionadas à sua mochila? O que seu filho poderia adicionar à sua mochila para ajudá-lo a se sentir fisicamente, socialmente ou emocionalmente bem?

### **Conexão Casa-Escola**

De casa para a escola e vice-versa, seus alunos carregam muito com eles. Eles trazem para a sala de aula as perspectivas e valores que suas famílias lhes ensinaram, qualquer estresse ou felicidade que eles estão experimentando e hábitos saudáveis e não saudáveis. Eles trazem

lições, rotinas, emoções e histórias de volta para casa com eles. E enquanto eles vão de lá pra cá, eles estão acompanhados por suas mochilas.

Depois que seus alunos tiverem tido a oportunidade de completar a atividade da família O que está na sua Mochila, peça que tragam sua folha de atividades Felicidade na sua Mochila de volta à escola e peça que discutam suas descobertas em pequenos grupos. Forneça a oportunidade para os alunos compartilharem seus sentimentos, como eles se relacionam com o que estava em suas mochilas e como esses itens se relacionam com o que lhes traz felicidade.

Folha de Atividade: Um Família Estrela

# O TRIÂNGULO DO BEM-ESTAR



Folha de Atividade: Um Família Estrela

**ESTRELA DO BEM-ESTAR**



**ESTRELA DO BEM-ESTAR**



**ESTRELA DO BEM-ESTAR**



**ESTRELA DO BEM-ESTAR**











## Folha de Atividade: Felicidade na sua Mochila







Liste tudo que está na sua mochila agora

Agora, coloque cada uma das coisas na sua mochila em uma das categorias abaixo, considerando se elas beneficiam o seu bem-estar geral, prejudicam o seu bem-estar geral, ou não beneficiam nem prejudicam (são neutros).

<b>Físico</b> 			
--	---	---	---

<b>Mental</b> 			
--	---	---	---

<b>Social</b> 			
--	---	---	---