

Juntos Contamos Folha de Atividade Escola para Casa – Outono 2016

P-A-D-R-Õ-E-S.... P-A-D-R-Õ-E-S....

Embora a aula de matemática pode ser a primeira coisa que vem à mente, a realidade é que os padrões estão ao nosso redor. Padrões podem ser encontrados na música que cantamos, nas roupas que usamos, e até mesmo nas nossas rotinas diárias! De fato, os padrões são essenciais para o estabelecimento de metas para atividade física e nutrição - e por fim, levando a um estilo de vida ativo e saudável. Desde identificar (e depois melhorar!) rotinas de atividade física ao longo do dia até analisar padrões na ingestão de alimentos da nossa família, é importante estar ciente da existência deles. É, então, nosso trabalho garantir que esses padrões sejam propícios para o nosso bem-estar ... e este recurso terá como objetivo fazer exatamente isso! Esta folha para impressão destaca ideias de atividades para ajudarem os alunos a adotarem hábitos saudáveis na escola e em casa.

Atividade na Escola 1: Nossos Padrões de Atividade

Na escola, o outono é simbólico de novos começos. Por esta razão, é o momento ideal para ensinar novas rotinas.

Durante duas semanas, trabalhe em conjunto para acompanhar o nível de atividade de seus alunos na escola. Copie a tabela abaixo em um quadro branco ou em uma folha de cavalete e envolva seus alunos no processo. Tente incluir todas as atividades que envolvem a maioria de sua classe: recreio, Educação Física, etc.

| | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| Atividade Física (Por Exemplo: | Manhã | Manhã | Manhã | Manhã | Manhã |
| Futebol 10 min.) | Tarde | Tarde | Tarde | Tarde | Tarde |

No final das duas semanas, revise o gráfico e discuta as observações de seus alunos. Lembre aos alunos que um padrão é algo que se repete e veja se você pode encontrar padrões em sua atividade física. Por exemplo: Sua classe é sempre mais ativa na parte da tarde? Os alunos são menos ativos nas terças e quintas-feiras? Os alunos são mais ativos nos dias que têm Educação Física?

Discuta como, toda a classe junta, vocês podem introduzir mais atividade física em seus dia. Reiterar a importância da atividade física e conectá-lo ao papel que ela desempenha em ajudar seu corpo em todos os lados do Triângulo do Bem-Estar. (Consulte o currículo do Juntos Contamos para obter ajuda na introdução do conceito do Triângulo do Bem-Estar aos seus alunos.) Juntos, faça um levantamento de uma lista de ideias para ajudar sua classe a desenvolver um padrão de atividade física. Por exemplo: Todo mundo poderia fazer 10 polichinelos entre uma aula e outra nas Segundas/Quartas/Sextas e correr no lugar entre uma aula e outra nas Terças/Quintas? Continue as atividades físicas e use as ideias dos seus

alunos para introduzir novos padrões de movimentos a cada semana!

Atividade na Escola 2: Misturando

Uma vez que sua classe está ciente de quanto eles se movem, mudar o foco para a forma como eles se movem. Comece analisando o recreio. Os alunos sempre jogam o mesmo esporte ou fazem a mesma atividade? Eles sempre brincam com as mesmas pessoas? Peça aos grupos de alunos para fazerem uma reflexão sobre como se movimentar de diferentes maneiras e brincar com pessoas diferentes pode ser bom para todos os lados do Triângulo do Bem-Estar. Tente chegar a alguma variação do seguinte:

Bem-estar Físico (Meu Corpo): Movimento variado fortalece diferentes grupos musculares e desafia seu corpo de novas maneiras. **Bem-Estar Emocional (Minha Mente e Sentimentos):** Diferentes atividades impedem o tédio, permitem que você pense de maneiras variadas, e certifique-se de que todos podem tentar algo que gostam de fazer.

Bem-estar social (Meus relacionamentos com minha família e amigos): Jogar com pessoas diferentes ajudará os alunos a fazerem novos amigos e aprenderem como se dar bem com os outros.

Como uma classe, desenvolva uma meta para aumentar a variedade tanto em relação *às pessoas* com quem os alunos brincam quanto com relação *ao tipo de atividade* que os alunos jogam no recreio. Às vezes, interromper um padrão é algo bom quando significa que os alunos estão experimentando coisas novas!

Atividade na Escola 3: Também tem padrão no almoço!

Padrões e consistência são muitas vezes positivos, especialmente se eles são repetições de hábitos saudáveis, encorajando comportamentos variados. Examine o lanche que os alunos comem na escola. Peça aos alunos que discutam as seguintes perguntas com um parceiro: Você sempre traz a mesma coisa de casa? Você sempre pede na cantina da escola? Existem

alguns alimentos que você nunca come? Existem alguns alimentos que você sempre come? Há algum padrão no que você come?

Mostrar o Meu Prato ([MyPlate](#)), e discutir a importância de torná-lo um padrão para comer esta variedade (uma combinação de frutas, legumes, grãos, proteínas e laticínios) todos os dias. Explique que, não é necessário que todas as refeições tenham essa exata combinação dos grupos de alimentos, mas deve ser o objetivo dos alunos fazê-la o mais próximo possível.

Em pares ou grupos de três, peça aos alunos que criem almoços realistas (de casa ou feitos no refeitório da escola) que atendam aos critérios do Meu Prato (MyPlate). Você pode precisar rever a definição de cada grupo de alimentos com seus alunos. Quando os alunos tiverem terminado de criar seus novos almoços, incentive os grupos a compartilharem. Em seguida, exibi-los na sala como um lembrete para usar o Meu Prato (MyPlate) para desenvolver padrões de almoço saudável.

Assinatura do Aluno _____

Assinatura dos Pais _____

Assinatura do Treinador _____

**Juntos Contamos Folha de Atividade
Escola para Casa Outono 2016**

P-A-D-R-Õ-E-S.... P-A-D-R-Õ-E-S....

Seu filho tem analisado como padrões influenciam suas vidas diárias e como certificar-se de que estas rotinas realcem seu bem-estar pessoal. Ao se adaptar ao novo ano letivo, conecte o que seu filho está aprendendo na escola com sua vida em casa, usando as atividades abaixo para incorporar padrões positivos na agenda ocupada da sua família. Então, estabeleça metas para ajudar seu filho - e a sua família - a alcançar um estilo de vida ativo e saudável!

Atividade em Casa 1: Padrões nas horas das Refeições

Na escola, seu filho analisou os padrões em seus lanches escolares e levantaram ideias para fazer seus lanches equilibrados regularmente. Continue isso em casa, concentrando-se na introdução de novos padrões nas refeições que a família come junto. Incorpore mais frutas e legumes em cada refeição é uma ótima forma de começar.

Antes de comprar mantimentos, trabalhe com o seu filho para selecionar algumas frutas e legumes-chave para a semana. Eles podem ser congelados dependendo de sua preferência. Quando for comprar produtos frescos, frutas e vegetais sazonais tendem a ser mais baratos e também mais saborosos!

Depois de ter escolhido suas frutas e legumes, torne seu objetivo de família incluir pelo menos uma fruta e um vegetal em cada refeição. Não tenha medo de pesquisar on-line ou em livros de receitas algumas receitas simples. Você sabia que a abobrinha, por exemplo, pode ser frita, colocada em tacos, transformada em "fritas" assadas no forno, escondido em brownies ou feito como massa? Frutas e legumes são mais versáteis do que você pensa!

Cada semana, tente incorporar uma fruta ou um vegetal novo na mistura - mas não vá muito longe! Concentrar-se em apenas alguns tipos diferentes de produtos a cada semana será menos estressante e permitirá que você tente prepará-los de muitas maneiras diferentes!

Atividade em Casa 2: O Triângulo do Bem-Estar da nossa Família

Definir metas de bem-estar e estabelecer padrões saudáveis e ativos agora ajudarão seus filhos ao longo de toda sua vida. Portanto, é importante ter rotinas organizadas que ajudem o seu bem-estar físico (como uma noite inteira de sono, atividade física, e comer uma dieta equilibrada), o seu bem-estar mental / emocional (como falar sobre os nossos sentimentos, tentar o nosso melhor na escola, e participar em atividades variadas) e seu bem-estar social (como se dar bem com os outros, ser capaz de dizer não às pessoas e passar tempo com sua família). Estes três tipos de bem-estar compõem os três lados do seu Triângulo do Bem-Estar.

Fale com seu filho sobre sua rotina diária em um sábado ou domingo, ou em qualquer dia que vocês costumem passar mais tempo juntos. Explique que você deseja analisar quais os pontos do Triângulo do Bem-Estar da sua família são os mais fortes e quais precisam de algum trabalho!

Use o gráfico abaixo para registrar um dia que vocês passam juntos. Em seguida, coloque uma marca em cada hora que foi usada para fortalecer seu bem-estar físico, mental / emocional ou social. Nota: Você também pode preencher este formulário em tempo real ao longo do dia.

| Horário | Neste horário, nós... | .Isto ajudou nosso Bem-estar Físico? | Isto ajudou nosso Bem-estar Mental/ Emocional? | Isto ajudou nosso Bem-estar Social? |
|----------------|--|--------------------------------------|--|-------------------------------------|
| <i>Exemplo</i> | Preparei o café da manhã com a minha família | ✓ | | ✓ |
| 7am-8am | | | | |

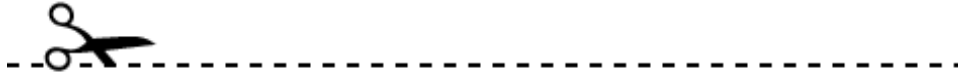
| | | | | |
|-----------|--|--|--|--|
| 8am-9am | | | | |
| 9am-10am | | | | |
| 10am-11am | | | | |
| 11am-12pm | | | | |
| 12pm-1pm | | | | |
| 1pm-2pm | | | | |
| 2pm-3pm | | | | |
| 3pm-4pm | | | | |
| 4pm-5pm | | | | |
| 5pm-6pm | | | | |
| 6pm-7pm | | | | |
| 7pm-8pm | | | | |

Atividade em Casa 3: Todos os lados são importantes

Você fica melhor quando seu Triângulo do Bem-Estar é equilibrado, o que significa que todos os lados de seu Triângulo do Bem-Estar estão igualmente fortes. Com seu filho, conte o número de marcas em cada uma das colunas acima e registre seus totais abaixo:

Bem-Estar Físico: _____ Bem-Estar Mental / Emocional: _____ Bem-Estar Social: _____ . Identifique qual lado do Triângulo do Bem-Estar da sua Família precisa de mais trabalho. Agora estabeleça como meta desenvolver um padrão de fim de semana que fortaleça esse lado! Por exemplo, se o seu lado de bem-estar social é o mais fraco, torná-lo um objetivo para passar pelo menos duas horas juntos fazendo algo com a

família reunida a cada sábado. Desenvolva uma declaração de objetivo completando a frase abaixo:



Esta semana, nós vamos trabalhar no lado do Bem-Estar _____ do Triângulo do Bem-Estar da nossa Família. Nós vamos conseguir isso _____ por _____ horas na próxima semana.



Recorte sua declaração de objetivo e peça ao seu filho para colocá-lo em um lugar onde sua família sempre verá. Depois de umas duas semanas, refazer as atividades 2 e 3 para ver se o Triângulo do Bem-Estar da sua Família está mais forte. Uma vez que você reforçou um lado do triângulo, continue a desenvolver novos objetivos e rotinas para se certificar de que o Triângulo do Bem-Estar da sua Família fique o mais forte possível!

A família _____ completou as seguintes atividade do Juntos Contamos:

_____ Padrões nas horas das Refeições _____ O Triângulo do Bem-Estar da nossa Família _____ Todos os lados são importantes