



Prefeitura Municipal de Grão-Pará

ESTADO DE SANTA CATARINA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

CARGA HORÁRIA SEMANAL DA ATIVIDADE: 04 AULAS

ENSINO FUNDAMENTAL – BLOCO C

PLANEJAMENTO SEMANAL: 29/06 à 03/07 DE 2020

ATIVIDADES DE APRENDIZAGEM

EXERCÍCIOS PARA RELAXAR A MENTE



A mente pode ficar agitada após um dia cheio de trabalho ou ao enfrentar alguma situação que cause ansiedade. Por isso, é interessante realizar exercícios relaxantes ao chegar em casa para desfrutar dos seus momentos de descanso e recarregar as energias para o próximo dia que virá.

Se você tem uma rotina estressante ou é uma pessoa ansiosa sabe o quanto é cansativo ter a mente cheia de pensamentos. Dar uma pausa nesse turbilhão de ideias é importante para evitar o esgotamento e problemas mais graves. Além disso, reduzir o ritmo é fundamental para que seu corpo consiga realmente descansar e tenha uma noite de sono revigorante.



Prefeitura Municipal de Grão-Pará

ESTADO DE SANTA CATARINA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Tirar um momento para si, para relaxar e descansar não é perda de tempo e sim um investimento em saúde, bem-estar e, também, em produtividade. Afinal de contas, um indivíduo que está com a mente tranquila certamente irá produzir muito mais e com mais qualidade do que alguém que está cheio de preocupações que comprometem seu foco.

Sugestões de exercícios para relaxar a mente

Agora que você já sabe o quanto é importante ter um momento para relaxar a mente, confira algumas sugestões que te ajudarão a fazer isso de forma prática e eficiente.

1 – Meditação

A meditação é uma prática milenar e está presente em diversas culturas. Recentemente, passou a ser indicada por médicos e outros profissionais da saúde como uma medida para promover o equilíbrio e o bem-estar. Você pode começar com cerca de cinco ou dez minutos por dia e aumentar progressivamente, conforme sentir necessidade. Um ponto importante é que evite se julgar caso sua atenção vá para longe, simplesmente traga-a de volta e aos poucos irá se acostumar.

2 – Conectar-se com a respiração

Pessoas que estão ansiosas e estressadas tendem a respirar de modo ofegante, aumentando a resposta ao estresse no corpo. Uma ótima forma de vencer isso é através dos exercícios de respiração que, além de ajudarem a tirar o foco das preocupações, oxigenam o cérebro de maneira mais eficaz, promovendo o relaxamento. Uma opção bastante simples é o exercício 4-2-6, que consiste em inspirar o ar por 4 segundos, segurá-lo durante 2 e expirar por 6. Faça isso por cerca de três minutos.

3 – Falar o alfabeto ao contrário

Você já viu pessoas estressadas contando até 10? Saiba que essa é uma estratégia para fazer com que o cérebro mude o foco e deixe de pensar no agente estressor. Para tornar o exercício ainda mais eficaz, em vez de números use o alfabeto, falando-



Prefeitura Municipal de Grão-Pará

ESTADO DE SANTA CATARINA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

o ao contrário, da letra Z até a letra A. Assim, enquanto força a mente para se lembrar qual a próxima letra irá naturalmente deixar de lado os pensamentos ansiosos.

4 – Escrever seus pensamentos

O simples ato de passar as suas preocupações para o papel pode ser libertador. Vá para um local em que possa se concentrar e se sentir à vontade e escreva tudo o que está sentindo, sem julgamentos, afinal, apenas você irá ler. Ao terminar, irá enxergar a situação sob outras perspectivas e perceberá que muitos dos pensamentos que registrou não condizem com a realidade. Descarte o papel ou guarde-o para ler no futuro, escolha o que fizer mais sentido para você.

5 – Fazer trabalhos manuais

Os trabalhos manuais são, de maneira geral, altamente calmantes. Algumas opções incluem: crochê, colagens, confecção de peças de barro, costura, esculturas, sabonetes artesanais, entre outros. Você não precisa ser um artista nato para se aventurar com trabalhos manuais, permita-se tentar e aprender algo novo e, além de momentos de relaxamento, melhore sua autoestima.

Dicas para tornar os exercícios para relaxar a mente parte da sua rotina

Se gostou das opções de exercícios para relaxar e pensou que quando puder irá colocá-los em prática, é bem provável que nunca faça isso. Então, se deseja realmente torná-los parte da sua rotina, siga as dicas a seguir.

Defina um horário para praticar os exercícios – Se você não considerar os exercícios como um compromisso, possivelmente irá deixá-los para depois e, conseqüentemente, irá se deixar para depois. Portanto, é importante que defina um horário, da mesma maneira que faz com obrigações do trabalho, por exemplo. Isso te ajudará a se planejar melhor e se certificar de ter tempo para si.

Seja paciente para colher os frutos dos exercícios – Todos os exercícios sugeridos são medidas auxiliares para relaxar e nenhum deles é milagroso. Dessa maneira, é fundamental que seja paciente e saiba esperar para colher os frutos dessa mudança em sua vida.



Prefeitura Municipal de Grão-Pará

ESTADO DE SANTA CATARINA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Qual será o exercício que irá colocar em prática hoje? Isso mesmo, não deixe para se cuidar amanhã, você merece se colocar como prioridade!