

# **HIGIENE DO SONO E ATENÇÃO PLENA (MINDFULNESS)**

**COMO OBJETOS DE CONHECIMENTO NOS ANOS INICIAIS  
DO ENSINO FUNDAMENTAL.**





**ESTA OBRA ESTÁ LICENCIADA COM UMA LICENÇA CREATIVE COMMONS ATRIBUIÇÃO-NÃO COMERCIAL-COMPARTILHA IGUAL 4.0 INTERNACIONAL.**

**Esta licença permite que outros façam download, compartilhem, distribuam, remixem, adaptem e criem obras derivadas a partir desta obra apenas para fins não comerciais, desde que sejam atribuídos créditos às(aos) autoras(es) e as novas criações sejam licenciadas sob os mesmos parâmetros.**

**TEXTO DA LICENÇA:**

**<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>**

**2023**



# APRESENTAÇÃO

**Caros (as) professores (as),**

O **sono** é um comportamento importante para a saúde e qualidade de vida das pessoas. Do ponto de vista educacional, é primordial que ele aconteça satisfatoriamente para que estudantes e professores consigam realizar seus processos de ensino e aprendizagem.

Pesquisas indicam o quanto o sono é importante para a organização do que se aprende durante o dia e para consolidação destes conteúdos na memória. Além disso, diversos estudos apontam que a sua privação traz inúmeros prejuízos ao organismo humano, nos aspectos físicos, cognitivos e emocionais.

A **Higiene do Sono** é um manual com dicas comportamentais que podem auxiliar as pessoas a terem uma boa noite de sono. Uma dessas dicas é a prática da **Atenção Plena**, que nada mais é do que um estado de consciência focada no momento presente.

A ciência vem se aprofundando nas pesquisas sobre Atenção Plena e estudos indicam que praticar este estado de consciência pode proporcionar no campo educacional um aumento da capacidade de concentração e do rendimento escolar; aprimoramento das relações interpessoais; e melhoria do clima escolar quando professores e estudantes praticam regularmente.

Embora a **BNCC** ainda não aborde a temática do sono e Atenção Plena, em seu documento encontra-se argumentos a favor de um ensino sobre hábitos saudáveis de vida na área das **Ciências Naturais**.

Este Guia, portanto, contém uma **sequência didática** com orientações e sugestões de atividades para pedagogos(as) trabalharem estes temas nos anos iniciais do ensino fundamental dentro do ensino de Ciências.

Este **Guia Didático** foi desenvolvido a partir de uma dissertação de mestrado (PPGECNM- UFRN), a qual você encontrará no repositório virtual da referida universidade para obter ainda mais informações sobre os temas aqui propostos.

Desejamos que aproveitem este material pedagógico e que muitas discussões, reflexões, ensino e aprendizagem aconteçam com ele.



# ÍNDICE

Como introduzir conceitos sobre Higiene de Sono e Atenção Plena nos anos iniciais do ensino fundamental?

#CARGA HORÁRIA.....	<b>05</b>
#OBJETIVOS (GERAL E ESPECÍFICOS).....	
#RECURSOS E MATERIAIS.....	

## CONTEÚDO CURRICULAR

#CONCEITUAIS.....	<b>06</b>
#PROCEDIMENTAIS.....	
#ATITUDINAIS.....	

## DESENVOLVIMENTO

### AULA 01

#01º MOMENTO: PARA QUE SERVE O SONO?.....	07
#02º MOMENTO: O QUE DEVEMOS FAZER PARA DORMIR BEM?.....	08
#03º MOMENTO: APRESENTANDO A HIGIENE DO SONO.....	09

### AULA 02

#01º MOMENTO: JOGO DOS 7 ERROS DA HIGIENE DO SONO.....	13
#02º MOMENTO: EXPECTATIVA X REALIDADE: DESENHANDO UM QUARTO PARA UM SONO IDEAL.....	15
ATIVIDADE EXTRACLASSE.....	17

### AULA 03

#01º MOMENTO: O QUE É ATENÇÃO PLENA?.....	19
#02º MOMENTO: EXPERIÊNCIA: "QUIETINHO FEITO UM SAPO".....	21

### AULA 04

#01º MOMENTO: ANALISANDO NOSSOS PENSAMENTOS COM ATENÇÃO PLENA.....	24
#02º MOMENTO: OBSERVANDO UM EXPERIMENTO.....	25
#03º MOMENTO: ANALISANDO O EXPERIMENTO.....	26

### AULA 05

#01º MOMENTO: COMENDO COM ATENÇÃO PLENA.....	28
--	----

### AULA 06

#01º MOMENTO: OBSERVANDO O CLIMA INTERIOR COM ATENÇÃO PLENA.....	31
#02º MOMENTO: ANALISANDO O MEU CLIMA INTERIOR.....	33

### AULA 07

#01º MOMENTO: OUVINDO UMA HISTÓRIA COM ATENÇÃO PLENA.....	35
#02º MOMENTO: ATENÇÃO PLENA AO OUVIR, ESCREVER E DESEJAR COISAS BOAS.....	37

AUTOAVALIAÇÃO E QUESTIONÁRIO AVALIATIVO.....	39
REFERÊNCIAS.....	41



## COMO INTRODUZIR CONCEITOS SOBRE HIGIENE DE SONO E ATENÇÃO PLENA NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL?

# Carga horária: 7 aulas (50 min/aula).

# Objetivos:

Geral:

- Apresentar a Higiene do Sono e Atenção Plena como conhecimentos importantes para a saúde individual e coletiva no ensino de ciências naturais para os anos iniciais do ensino fundamental.

Específicos:

- Levantar os conhecimentos prévios dos estudantes sobre os temas.
- Refletir sobre a importância de se manter hábitos saudáveis de sono.
- Compreender a existência da Atenção Plena enquanto estado de consciência.
- Conhecer práticas de Atenção Plena.

(Outros objetivos específicos serão detalhados nas aulas).

# Recursos e materiais:

- Cartolinas;
- Papel ofício;
- Impressora;
- Questionários;
- Pote de vidro ou plástico com tampa;
- Bicarbonato de sódio;
- Água;
- Lápis grafite ou caneta;
- Lápis de cor;
- Uvas.



# CONTEÚDO CURRICULAR

## CIÊNCIAS NATURAIS

### Conteúdos Conceituais:

- Sono: função e Higiene do Sono; O que é Atenção Plena?; Conhecendo práticas de Atenção Plena; Pensamentos; Os 5 Sentidos; Sentimentos.

### Conteúdos Procedimentais:

- Leitura, interpretação, produção de texto, produção artística – pintura, desenho, trabalhos manuais –, pensamento crítico, controle atencional.

### Conteúdos Atitudinais:

- Esperar a vez de falar, colaboração com o trabalho em grupo, respeito às opiniões e sentimentos, desenvolvimento da compaixão e autocompaixão.



# DESENVOLVIMENTO

## AULA 01

### OBJETIVOS:

- Levantar conhecimentos prévios dos estudantes sobre o sono e Higiene do Sono.
- Conversar sobre as funções do sono.
- Apresentar a Higiene do Sono.

### Ø1º Momento – Para que serve o sono?

Caro(s) professor(es), inicie a aula conversando com os alunos que iremos estudar sobre o sono na aula de ciências naturais. Levante questionamentos como, por exemplo: “Quem gosta de dormir?”. Após ouvir e observar as respostas, pode ser interessante que você também expresse a sua opinião pessoal. Em seguida, pergunte o que eles sabem sobre o sono, questionando-os: “E para que serve o sono?”. Anote as respostas no quadro.

Além de conversar com os estudantes sobre as funções do sono relacionadas ao descanso e conservação de energia, observe se alguém respondeu que o sono é importante para a aprendizagem, caso não, pergunte-os: “Vocês sabiam que o sono também é importante para os estudos?”. Observe as respostas e explique que durante o sono o nosso cérebro está trabalhando para armazenar na memória o que aprendemos de importante durante o dia.

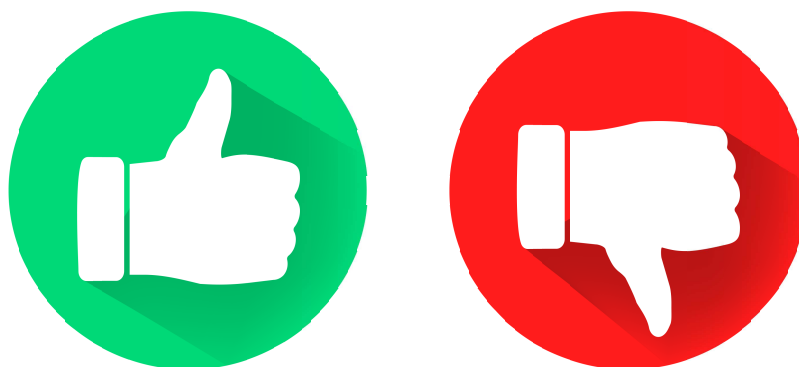
### **Nota:**

Aprendizado é o processo de aquisição de informações, enquanto a memória é a persistência do aprendizado em um estado que pode ser evidenciado posteriormente (GAZZANIGA et al., 2006).

## Ø2º Momento – O que devemos fazer para dormir bem?



### É BOM OU NÃO É?

Após a conversa sobre as funções do sono, apresente-os ao jogo do “É bom ou não é?” mostrando duas fichas que cada aluno irá receber e explicando que a ficha com o dedo para cima significa “É bom”, e a do dedo para baixo significa “Não é (bom)”. Além das fichas, cada estudante também receberá uma cartela para que marque sua resposta. Explique que eles ouvirão uma frase citada pelo(a) professor(a) e deverão indicar se o que for dito é bom ou não, levantando a ficha de acordo com sua resposta e marcando na cartela logo em seguida.



Este jogo servirá como uma atividade de levantamento dos conhecimentos prévios dos alunos sobre a Higiene do Sono.

Para iniciar a atividade, leia em voz alta as afirmativas da cartela, iniciando sempre com a frase “Para ter uma boa noite de sono, é bom ou não é bom...”, e peça para que os alunos levantem suas fichas com suas respostas e marquem na cartela com um X no lugar indicado.

ALUNO (A): _____			
PARA TER UMA BOA NOITE DE SONO, É BOM OU NÃO É (BOM)...			
1-	TOMAR CAFÉ ANTES DE DORMIR.		x
2-	ASSISTIR TV OU JOGAR VIDEOGAME ANTES DE DORMIR.		x
3-	FAZER UMA ORAÇÃO OU MEDITAÇÃO MINUTOS ANTES DE DORMIR	x	
4-	TER UM DIA CHEIO DE ATIVIDADES DIVERTIDAS E ESTIMULANTES.	x	
5-	IR PARA A CAMA MESMO SEM TER SONO.		x
6-	COMER MUITO ANTES DE DORMIR.		x
7-	DORMIR COM FOME.		x
8-	DEIXAR O AMBIENTE DO QUARTO TRANQUILO E SEM BARULHO.	x	
9-	DIMINUIR AS LUZES PERTO DO HORÁRIO DE DORMIR.	x	
10-	DEITAR E ACORDAR NA MAIORIA DOS DIAS NO MESMO HORÁRIO.	x	



(MODELO PARA IMPRESSÃO NA PRÓXIMA PÁGINA)

### Ø3º Momento – Apresentando a Higiene do Sono.



Após o preenchimento da ficha, é hora de conferir os erros e acertos. Converse com os alunos que os erros fazem parte do aprendizado.

Entregue para os alunos um panfleto contendo orientações sobre a Higiene do Sono. Explique que a Higiene do Sono é um manual com atitudes que devemos realizar para obter um sono de qualidade, e que ela é tão importante quanto a higiene corporal e bucal. Leia com os alunos o panfleto, sugira que levem para casa e mostrem aos pais/responsáveis, para que eles tenham conhecimento sobre o que estudaram também.



ALUNO (A): _____			
<b>PARA TER UMA BOA NOITE DE SONO, É BOM OU NÃO É (BOM)...</b>			
1-	TOMAR CAFÉ ANTES DE DORMIR.		
2-	ASSISTIR TV OU JOGAR VIDEOGAME ANTES DE DORMIR.		
3-	FAZER UMA ORAÇÃO OU MEDITAÇÃO MINUTOS ANTES DE DORMIR		
4-	TER UM DIA CHEIO DE ATIVIDADES DIVERTIDAS E ESTIMULANTES.		
5-	IR PARA A CAMA MESMO SEM TER SONO.		
6-	COMER MUITO ANTES DE DORMIR.		
7-	DORMIR COM FOME.		
8-	DEIXAR O AMBIENTE DO QUARTO TRANQUILO E SEM BARULHO.		
9-	DIMINUIR AS LUZES PERTO DO HORÁRIO DE DORMIR.		
10-	DEITAR E ACORDAR NA MAIORIA DOS DIAS NO MESMO HORÁRIO.		



ALUNO (A): _____			
<b>PARA TER UMA BOA NOITE DE SONO, É BOM OU NÃO É (BOM)...</b>			
1-	TOMAR CAFÉ ANTES DE DORMIR.		
2-	ASSISTIR TV OU JOGAR VIDEOGAME ANTES DE DORMIR.		
3-	FAZER UMA ORAÇÃO OU MEDITAÇÃO MINUTOS ANTES DE DORMIR		
4-	TER UM DIA CHEIO DE ATIVIDADES DIVERTIDAS E ESTIMULANTES.		
5-	IR PARA A CAMA MESMO SEM TER SONO.		
6-	COMER MUITO ANTES DE DORMIR.		
7-	DORMIR COM FOME.		
8-	DEIXAR O AMBIENTE DO QUARTO TRANQUILO E SEM BARULHO.		
9-	DIMINUIR AS LUZES PERTO DO HORÁRIO DE DORMIR.		
10-	DEITAR E ACORDAR NA MAIORIA DOS DIAS NO MESMO HORÁRIO.		

8. VÁ PARA A CAMA QUANDO ESTIVER COM SONO. SE DEPOIS DE 20 MINUTOS VOCÊ NÃO CONSEGUIR DORMIR, LEVANTE-SE, LEIA OU FAÇA ALGUMA ATIVIDADE CALMANTE.



9. SE SENTIR VONTADE, TIRE UM COCHILO DURANTE O DIA, MAS UM COCHILO CURTO PARA NÃO ATRAPALHAR O SONO À NOITE.



10. DIMINUA AS LUZES PERTO DO HORÁRIO DE DORMIR. A LUZ PODE ATRAPALHAR A PRODUÇÃO DE MELATONINA, UMA SUBSTÂNCIA QUE O NOSSO CORPO CRIA PARA FACILITAR O SONO.



11. PROCURE TER 30 A 60 MINUTOS ANTES DE DORMIR LONGE DE CELULAR, TABLETS, TV OU COMPUTADOR. VOCÊ PODE OUVIR UMA MÚSICA SUAVE, LER, FAZER UMA ORAÇÃO, MEDITAÇÃO, OU SEJA, QUALQUER ATIVIDADE RELAXANTE.



12. EXPERIMENTE USAR PERFUMES CALMANTE E CHEIROS LEVES PARA DORMIR, COMO A LAVANDA. 😊

## ATENÇÃO, PAIS OU RESPONSÁVEIS:

É MUITO IMPORTANTE QUE VOCÊS PROCUREM TAMBÉM FAZER A HIGIENE DO SONO E AJUDEM AS CRIANÇAS A SEGUIREM AS DICAS.

### REFERÊNCIAS:

LLAGUNO, N. S. ET AL. ELABORAÇÃO E VALIDAÇÃO DA CARTILHA "HIGIENE DO SONO PARA CRIANÇAS". ACTA PAULISTA DE ENFERMAGEM, [S.L.], V. 34, P. 1-7, 26 NOV. 2021. ACTA PAULISTA DE ENFERMAGEM. [HTTP://DX.DOI.ORG/10.37689/ACTA-APE/2021A0001125](http://dx.doi.org/10.37689/acta-ape/2021a0001125).

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. DEPARTAMENTO CIENTÍFICO DO SONO. HIGIENE DO SONO: ATUALIZAÇÃO 2021. 6 P. 2021. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.SBP.COM.BR/IMPRESA/DETALHE/NID/HIGIENE-DO-SONO-ATUALIZACAO-2021/](https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/higiene-do-sono-atualizacao-2021/) ACESSO EM: 26 JAN. 2022.

SUNİ, E.; VYAS, N. SLEEP HYGIENE: WHAT IT IS, WHY IT MATTERS, AND HOW TO REVAMP YOUR HABITS TO GET BETTER NIGHTLY SLEEP. SLEEP FOUNDATION. 6 P., 09 NOV. 2021. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.SLEEPFOUNDATION.ORG/SLEEP-HYGIENE](https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene) ACESSO EM: 25 JAN. 2022.

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO  
EM ENSINO DE CIÊNCIAS NATURAIS E MATEMÁTICA  
UFRN – CENTRO DE CIÊNCIAS EXATAS E DA TERRA

CAMPUS UNIVERSITÁRIO

NATAL, RN

E-MAIL: [PP6ECNM@CCET.UFRN.BR](mailto:PP6ECNM@CCET.UFRN.BR)

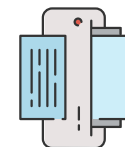
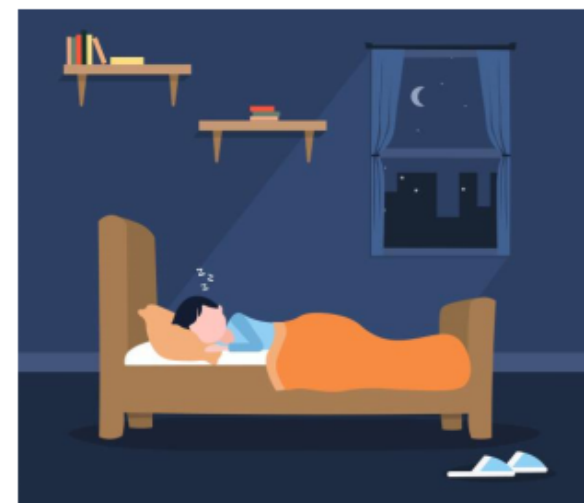
FONE: (84) 99193-6406

[DIONE.LOPES.065@UFRN.EDU.BR](mailto:DIONE.LOPES.065@UFRN.EDU.BR) OU  
[IVANISE@CB.UFRN.BR](mailto:IVANISE@CB.UFRN.BR)

[HTTP://POSGRADUACAO.UFRN.BR/PP6ECNM](http://posgraduacao.ufrn.br/pp6ecnm)

## HIGIENE DO SONO PARA CRIANÇAS

DOS ANOS INICIAIS  
DO ENSINO FUNDAMENTAL



# O SONO É IMPORTANTE?

OLÁ, CRIANÇAS!

VOCÊS SABIAM QUE O SONO É MUITO IMPORTANTE PARA A SAÚDE E PARA O DESENVOLVIMENTO DO NOSSO CÉREBRO?



POIS É UMA BOA NOITE DE SONO NOS DÁ MUITA **ENERGIA** PARA UM DIA CHEIO DE ATIVIDADES E BRINCADEIRAS!



QUANDO NÃO DORMIMOS BEM, PODEMOS FICAR ASSIM:

- # COM MENOS VONTADE DE BRINCAR E ESTUDAR;
- # COM POUCA PACIÊNCIA;
- # COM MENOS ATENÇÃO;
- # COM DIFICULDADE PARA APRENDER;
- # COM MAIS RISCOS DE DESENVOLVER DOENÇAS.



# O QUE É A HIGIENE DO SONO?

A HIGIENE DO SONO É UM CONJUNTO DE ATITUDES QUE PODEM NOS AJUDAR A TER UMA BOA NOITE SONO.

## DICAS DE HIGIENE DO SONO

1. DEIXE O AMBIENTE DE DORMIR SEM BARULHO, ESCURO E COM UMA TEMPERATURA AGRADÁVEL. NEM MUITO QUENTE, NEM MUITO FRIO.



2. TENHA UMA ROTINA E SIGA OS PASSOS TODAS AS NOITES, COMO, POR EXEMPLO, TOMAR BANHO, COLOCAR O PIJAMA, ESCOVAR OS DENTES, PARA QUE VOCÊ SE ACOSTUME QUE É HORA DE DORMIR.



3. FAÇA O POSSÍVEL PARA DORMIR E ACORDAR TODOS OS DIAS NO MESMO HORÁRIO. (NOS SÁBADOS, DOMINGOS, FERIADOS E NAS FÉRIAS TAMBÉM).



4. NÃO JANTE TARDE E TAMBÉM NÃO VÁ DORMIR COM FOME OU ALIMENTADO DEMAIS. REFEIÇÕES PESADAS PODEM TE ATRAPALHAR.



5. EVITE ALIMENTOS COMO O CAFÉ, CHOCOLATE, REFRIGERANTES DO TIPO COLA OU GUARANÁ E ALGUNS TIPOS DE CHÁS À TARDE E À NOITE, POIS ELAS PODEM NOS DEIXAR MAIS AGITADOS.



6. PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE. O EXERCÍCIO FÍSICO AJUDA A DORMIR E RELAXAR, MAS, DEVE SER PRATICADO ATÉ 3 HORAS ANTES DE DORMIR.



7. USE A SUA CAMA SOMENTE PARA DORMIR. E, SE POSSÍVEL, TENHA UM COLCHÃO, LENÇÓIS E TRAVESSEIROS CONFORTÁVEIS.



## AULA 02

### OBJETIVOS:

- Relembrar a Higiene do Sono.
- Discutir o que é possível realizar e quais são os desafios da Higiene do Sono.
- Promover uma atividade que testa a memória, conectando Higiene do Sono e Atenção Plena.

### Ø1º Momento – Jogo dos 7 erros da Higiene do Sono

Para o segundo dia de aula, relembre os alunos sobre a Higiene do Sono. Pergunte o que eles lembram e o que aprenderam na aula anterior. Em seguida, convide-os para uma atividade que será como um jogo dos 7 erros da Higiene do Sono. Entregue a atividade e peça para que eles identifiquem com um X os 7 erros que a personagem está cometendo antes de dormir. Após realizarem a atividade, confirmem as respostas e enfatize sobre o quanto o uso das tecnologias minutos antes de dormir interfere na qualidade do sono.

### Nota:

### Lembre-os sobre a dica de higiene que diz:

Diminua as luzes perto do horário de dormir. A luz pode atrapalhar a produção de melatonina, uma substância que o nosso corpo cria para facilitar o sono. Procure ter 30 a 60 minutos antes de dormir longe de celular, tablets, tv ou computador. Você pode ouvir uma música suave, ler, fazer uma oração, meditação, ou seja, qualquer atividade relaxante.



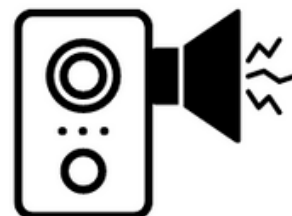


Nome \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

# Encontre os 7 erros

encontre e marque com um **X** nos 7 erros da Higiene do Sono



**ESTOU SEM SONO,  
MAS VOU DORMIR AGORA.**





**Respostas:** (1) Aparelho de som com volume alto, (2) notebook, (3) celular e (4) videogame ligados, (5) luz acesa, (6) refeição pesada, (7) fala indicando que irá dormir sem sono.

## Ø2º Momento – Expectativa X Realidade: Desenhando um quarto para um sono ideal.

Professor(a), se estiver à vontade, converse com os alunos sobre o seu quarto. Descreva para eles como ele é. Se possível, tente desenhá-lo no quadro. Mostre a realidade, mesmo que não seja o ambiente que siga todas as dicas de Higiene do Sono. Fale para as crianças que nem sempre dispomos do ideal em nossa casa ou seguimos todo o protocolo recomendado, mas que podemos observar sempre o que é possível melhorar, caso precise ajustar para ter um sono com mais qualidade.

Convide os alunos para, agora, desenharem o ambiente de dormir deles exatamente como ele é. E, em seguida, peça para eles analisarem se há muita diferença entre a expectativa e a realidade, e se é possível melhorar alguma coisa.



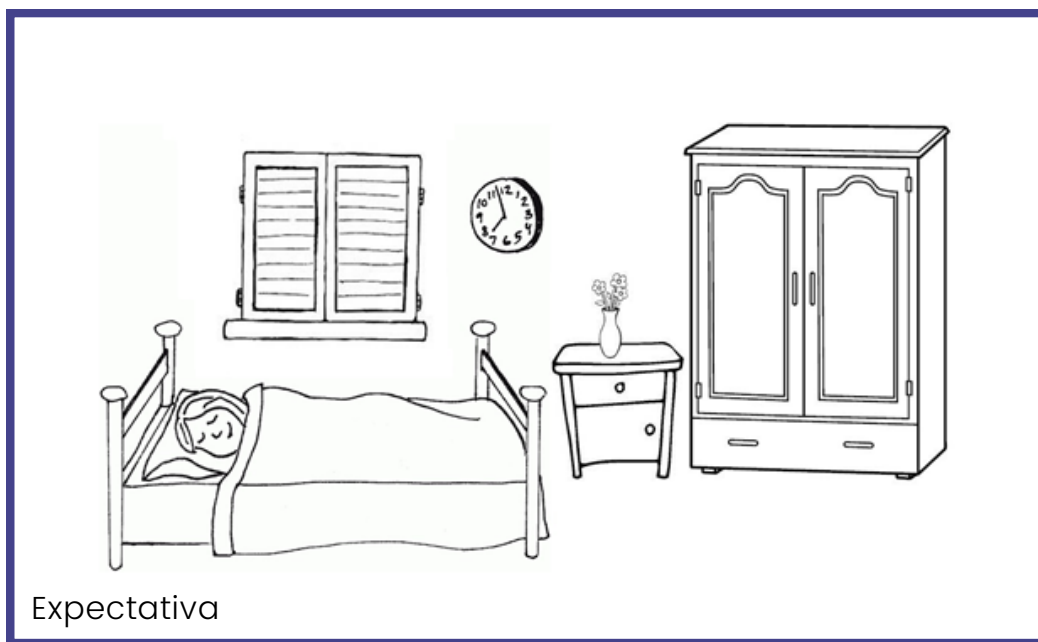


Nome \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

# Expectativa X Realidade

Desenhe o seu ambiente de dormir como ele é.



Realidade

## Atividade extraclasse



Peça para os alunos fazerem outro desenho do ambiente de dormir quando chegarem em casa, e que tragam-o para a próxima aula (que será sobre Atenção Plena).

Desta vez, peça para que façam o desenho observando o quarto atentamente. Que desenhem tudo o que há nele, ou, pelo menos, a maior parte dos detalhes. Além de desenhar, sugira que pintem com as cores exatas do ambiente e dos objetos, ou o mais próximo da realidade.

Reserve um tempo da próxima aula para que os alunos comparem os desenhos feitos na sala de aula e no próprio ambiente. Peça para verificarem se esqueceram alguma coisa, algum detalhe e que prestem atenção ao que desenharam antes com base na sua memória e no que desenharam depois.

Esta atividade, assim como jogos infantis, como jogos de memória e quebra-cabeças, por exemplo, promove Atenção Plena e são excelentes atividades da construção da atenção.

### **Nota:**

Esta atividade extraclasse foi retirada e adaptada do livro: **Meditação em ação para crianças**, de Susan Kaiser Greeland (2018).



Nome \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

# Atividade extraclasse



Desenhe novamente o seu ambiente de dormir, mas, desta vez, observando atentamente a tudo o que há dentro dele.

# AULA 03

## OBJETIVOS:

- Levantar conhecimentos prévios dos estudantes sobre Atenção Plena, Mindfulness e Meditação.
- Apresentar conceitos sobre Atenção Plena.
- Discutir o que significa passado, presente e futuro.
- Convidar os estudantes para uma experiência curta de meditação.
- Verificar, após a experiência, percepções dos estudantes sobre Atenção Plena.

## Ø1º Momento – O que é Atenção Plena?

Professor(a), Atenção Plena (tradução da palavra Mindfulness, e originária das tradições budistas) não é nada além da concentração no momento presente. Significa viver no presente. É um estado, uma característica da mente humana, e a meditação é uma das técnicas utilizadas para obter essa característica.

Meditação é uma prática/técnica que induz a um estado modificado de consciência. A palavra meditação tem sido utilizada para descrever práticas autorregulatórias do corpo e da mente, através de uma técnica, com repercussões importantes para o campo da saúde em geral (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009).

Pode-se atingir níveis elevados de Atenção Plena sem meditar (DEMARZO; CAMPAYO, 2015), no entanto, Atenção Plena, enquanto meditação, é descrita como uma prática de abertura, onde há percepção dos estímulos, como pensamentos, sentimentos e/ou sensações, com uma atenção específica onde há uma observação livre de julgamentos e análises (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009).

Atenção Plena também pode ser entendida, portanto, como uma prática. E há diversas técnicas que auxiliam na procura por essa concentração no momento presente.

**Podemos dizer que:  
praticamos Atenção Plena para estar em Atenção Plena.**

## Como iniciar essa conversa com os alunos?

Converse com os alunos que hoje o estudo será sobre Atenção Plena. Pergunte se eles já ouviram falar em Atenção Plena, Mindfulness ou Meditação. Caso tenha alguma resposta positiva, pergunte o que sabem sobre isso. Escute e, se quiser, anote as respostas para obter os conhecimentos prévios deles.

Complemente a conversa com os alunos sobre o que é Atenção Plena. Diga para eles que é quando nossa concentração está no momento presente. Pergunte-os: “Vocês sabem o que é estar no momento presente?”, “Sabem a diferença entre presente, passado e futuro?”. Caso não saibam, é importante conversar previamente sobre isto.

Converse também com os alunos que podemos realizar diversas atividades para treinarmos a concentração no momento presente. E que uma dessas atividades é a prática da meditação. Relembre-os que a meditação é também uma Higiene do Sono.

Em seguida, apresente para os alunos a imagem de um sapo ou, melhor ainda, um brinquedo que represente um sapo. Entregue o texto abaixo, e/ou recite-o para eles.



"O sapo é uma criatura incrível. É capaz de enormes saltos, mas também é capaz de sentar muito, muito quieto. Apesar de estar ciente de tudo o que lhe acontece e à sua volta, ele não reage rápido. O sapo senta quieto e respira, guardando sua energia em vez de se deixar levar por todas as ideias que passam por sua cabeça. O sapo é quieto, muito quieto, enquanto respira. Sua barriga de sapo sobe um pouquinho e desce. Sobe e desce. Tudo o que o sapo pode fazer você também pode. Tudo o que você precisa é de atenção. Atenção à sua respiração. Atenção, paz e tranquilidade" (SNEL, 2016, p. 44).

## **Ø2º Momento – Experiência: “Quietinho feito um sapo”.**

Após a leitura do texto, pergunte aos alunos se eles já observaram um sapo de verdade. Se sim, pergunte se eles observaram que o sapo passa a maior parte do tempo parado, sentado e calmo, só respirando.

Convide os alunos para fazerem uma experiência de meditação. A meditação do sapo. Fale que não é obrigado a participar. Deixe que fiquem à vontade se quiserem participar ou não. Diga que você irá ler um texto para os alunos e que eles deverão fazer tudo o que o texto pede. Para a experiência ficar mais fluída, você pode decorar as partes da meditação e conduzi-los sem que precise ler o texto.

## Nota:

Esta meditação foi retirada e adaptada do livro: **Quietinho feito um sapo, exercícios de meditação para crianças (e seus pais)**, de Eline Snel (2016).

### **QUIETINHO FEITO UM SAPO.**

Sente-se em uma postura confortável e imagine que há um fiozinho puxando a sua coluna por cima da sua cabeça, deixando a coluna bem retinha.

Agora vamos fazer como um sapo: vamos ficar sentados, calmos e observar somente nossa respiração.

Observe o ar entrando e saindo pelo seu nariz. O seu corpo vai ficando cada vez mais relaxado.

Você pode pôr a mão na sua barriga e notar como ela se mexe quando você respira.

E vamos ficar assim; quietinho feito um sapo. Só sentindo a barriga.

Vamos ficar assim por 30 segundos.

Quando o tempo terminar, eu te aviso.

Relaxe e observe somente a sua respiração com a mão na barriga.

Terminados os 30 segundos, gentilmente, avise aos alunos que agora eles podem se espreguiçar, e voltar a postura que quiserem.

Entregue para eles um questionário sobre as percepções deles com a experiência. Converse com os alunos que a meditação do sapo é uma excelente atividade para praticar a Atenção Plena, e que eles podem praticá-la sempre que quiserem relaxar e se acalmar.



Nome \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

# Questionário

1. O que achou da experiência? Qual parte da experiência você mais gostou de fazer? E teve alguma parte que não gostou?

---

---

---

---

---

2. Como você se sente após a meditação do sapo? Mais calmo(a) ou mais agitado(a)?

---

---

---

---

---

3. Como estava a sua respiração durante a experiência?

)AGITADA     )CALMA     )RÁPIDA     )LENTA     )NORMAL

4. Enquanto respirava e observava a sua respiração, você estava no momento presente. Conseguiu perceber que estava praticando a Atenção Plena?

---

---

---

---

---

# AULA 04

## OBJETIVOS:

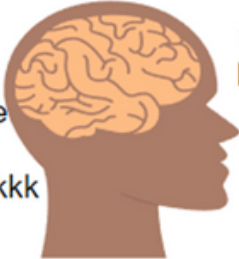
- Conversar sobre o que são pensamentos.
- Apresentar um experimento aos estudantes para relacioná-lo a mente humana, os pensamentos e a Atenção Plena.
- Verificar o que os alunos compreenderam com a experiência.

## Ø1º Momento – Analisando nossos pensamentos com Atenção Plena.

Inicie a aula conversando com os alunos que hoje eles irão estudar sobre Atenção Plena observando os pensamentos. Questione-os: “Alguém aqui já parou para observar os pensamentos?”, “Ou seja, ficou parado e observando no que está pensando?” Escute e, se quiser, anote as respostas.

Em seguida, explique para os alunos que pensamentos são como vozes dentro de nossa cabeça. E que muitas vezes a nossa cabeça está cheia de pensamentos. Pergunte se alguma vez eles ficaram com tantos pensamentos que ficaram incomodados. Como, por exemplo, pensamentos de medo, preocupação, tristeza, entre outros.

Proponha para os alunos que eles falem o pensamento que vier à cabeça, um de cada vez. Coloque esta imagem no quadro – ou uma semelhante – e escreva as palavras que eles citarem. Exemplo:

escola	atividade		tô com sono	quero pipoca
recreio	sorvete		Bob Esponja	amanhã vou ao médico
a vacina dói?	ligar para vovó		que engraçado!	quero ser um youtuber
2x2=4	dente de leite		não estou entendendo	pra quê isso?
não tô pensando em nada!	nada na minha cabeça	Kkkkk	remédio	macarronada hehehe

## Ø2º Momento – Observando um experimento.

Convide os alunos para observarem o seguinte experimento:

Pegue um pote de vidro ou plástico transparente com tampa cheio de água; coloque-o sobre uma mesa, peça para que eles olhem através dele e vejam um objeto (aqui um limão) que está do outro lado. Depois, despeje 2 colheres de sopa bem cheias de bicarbonato de sódio na água e agite o pote. Pergunte se eles, agora, conseguem ver o mesmo objeto do outro lado. Após um minuto, ou dois, peça para que olhem para a água e vejam o objeto do outro lado novamente.



### Nota:

Esta atividade foi retirada e adaptada do livro: **Meditação em ação para crianças**, de Susan Kaiser Greeland (2018).

### Ø3º Momento – Analisando o experimento.

Converse com os alunos que algo semelhante acontece com a nossa mente. O pote representa nossa cabeça/mente. A água agitada com bicarbonato representa uma mente com muitos pensamentos. E a água com o bicarbonato decantado, após o tempo de espera, representa nossos pensamentos reorganizados. Além disso, converse sobre o fato de que tivemos que esperar um tempo, sem mexer o pote, para que o bicarbonato ficasse no fundo da água, e que podemos fazer o mesmo quando quisermos acalmar nossos pensamentos: parar e esperar com calma e paciência.

Converse também sobre a análise de que a nossa mente fica parecida com o pote com o bicarbonato agitado quando estamos com pressa, estressados, bravos ou tristes. E que nesse estado não conseguimos ver as coisas claramente. Pergunte se eles acham que é agradável ou não estar com a mente desse jeito. E peça para citarem alguns exemplos de quando eles se sentem assim.



Pretende-se avaliar com esta atividade o que os estudantes entenderam da experiência e se conseguiram fazer alguma relação com a prática da Atenção Plena.



Nome \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

# Atividade

Se você fosse contar o que aprendeu e observou por escrito para um(a) colega que não assistiu essa aula, o que você contaria? Escreva ou, se preferir, desenhe a experiência que realizamos no quadro abaixo de forma que o(a) colega entenda.

# AULA 05

## OBJETIVOS:

- Conversar sobre os cinco sentidos humanos.
- Convidar os alunos para participarem de uma experiência de comer com Atenção Plena observando os cinco sentidos.
- Promover, a partir da experiência, a observação da diferença entre realizar uma atividade em estado de consciência habitual e realizar essa mesma ação com Atenção Plena.

## Ø1º Momento – Comendo com Atenção Plena.

Professor (a), a prática da Atenção Plena à alimentação utilizando os 5 sentidos é uma excelente maneira de prestar atenção ao que ouvimos, saboreamos, vemos, cheiramos e tocamos, tudo ao mesmo tempo, e utilizar estas habilidades podem nos ajudar a compreender melhor nossos mundos internos e externos e desenvolvermos nossa consciência sensorial.

Inicie a aula conversando com os alunos sobre os 5 sentidos humanos (olfato, paladar, audição, tato e visão). Convide-os para fazerem uma experiência de comer com Atenção Plena utilizando os 5 sentidos. Converse sobre a questão de que é importante, quando estivermos comendo, termos atenção para com o que estamos nos nutrindo, e que, infelizmente, muitas vezes comemos sem nem sequer olharmos para a comida.

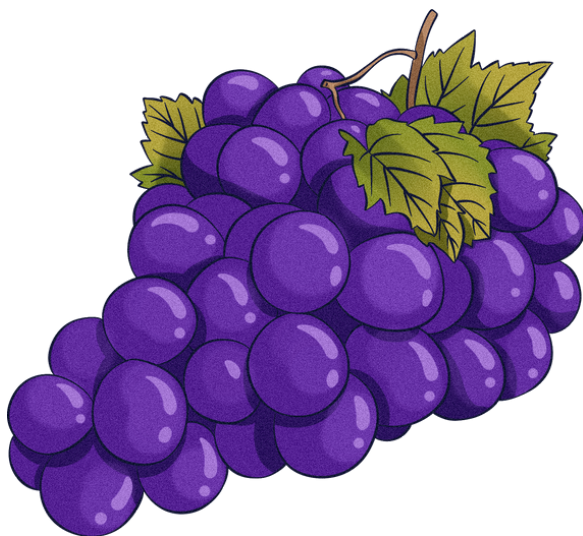
### **Passo a passo:**

1. Após a higienização das mãos, entregue uma uva para cada estudante e diga que não pode comê-la ainda.
2. Oriente-os para que sigam os passos junto com o (a) professor(a).
3. Entregue a atividade a seguir e peça para seguirem os passos de cima para baixo.
4. Peça para que registrem as respostas somente após a experiência.

Ao final da atividade, pergunte oralmente quais as impressões dos estudantes com a experiência.

### **Possíveis perguntas:**

1. O que sentiram ao ter que esperar para comer a uva?
2. Alguma vez vocês pararam para observar a comida?
3. Perceberam algo diferente na uva que não tinham visto antes?
4. Sentiram que estavam praticando a Atenção Plena ao observar a uva usando os 5 sentidos?



### **Nota:**

1. Esta atividade foi retirada e adaptada do livro: **Meditação em ação para crianças**, de Susan Kaiser Greeland (2018).
2. Pode-se utilizar outro alimento para esta experiência.



Nome \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

# Comendo com Atenção Plena usando os 5 sentidos



**VISÃO**

Qual é a cor da uva? \_\_\_\_\_

A uva é pequena ou grande? \_\_\_\_\_

A uva tem uma boa aparência? \_\_\_\_\_



**AUDIÇÃO**

Coloque a uva próximo ao ouvido e dê leves batidas nela.

Consegue ouvir algum som? \_\_\_\_\_



**OLFATO**

Consegue sentir algum cheiro da uva? \_\_\_\_\_

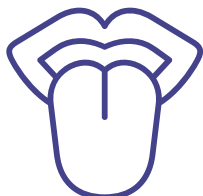
O cheiro é agradável? \_\_\_\_\_



**TATO**

Pegue a uva e sinta a sua textura.

É lisa ou enrugada? \_\_\_\_\_



**PALADAR**

Gentilmente, coloque a uva na boca e aprecie o seu sabor. É doce ou azeda? \_\_\_\_\_

# AULA 06

## OBJETIVOS:

- Conversar sobre clima interior/sentimentos.
- Apresentar um texto sobre os sentimentos e Atenção Plena.
- Verificar a compreensão textual dos estudantes.
- Promover uma atividade para que o estudante analise o seu clima interior no momento presente.

## **Ø1º Momento – Observando o clima interior com Atenção Plena.**

Professores, muitas vezes conversamos com nossos alunos sobre o clima no momento em que acontece a aula. Costumamos perguntar, por exemplo: “Como está o clima hoje? Faz chuva, sol ou está nublado?”.

Uma excelente atividade para praticar Atenção Plena é observarmos o nosso “clima interior”, ou seja, os nossos sentimentos. Geralmente, não temos o costume de parar para ver como está o nosso clima interior, no entanto, assim como observamos o clima do ambiente, podemos observar o nosso próprio clima e nos questionar: “Como estamos nos sentindo hoje? Feliz, triste, com raiva, com timidez, aliviado, confuso...?”

Converse com os alunos exatamente como este texto conversou com você sobre o clima ambiental e o clima interior dos nossos sentimentos. Pergunte aos alunos o que eles sabem sobre sentimentos e quais sentimentos eles conhecem. Anote-os no quadro.

Converse com os alunos que muitas vezes quando nos perguntam “Como você está?”, ou “Tudo bem?”, de imediato respondemos que estamos bem, sem pensar muito. Questione-os: “Mas será que estamos bem o tempo todo?”. Observe as respostas.

Em seguida, entregue para os alunos um papel enrolado com uma fita, como uma espécie de pergaminho, contendo um grande segredo que será revelado para eles.

**Leiam juntos e em voz alta:**



SOMOS SERES HUMANOS. É NORMAL SENTIRMOS MUITAS EMOÇÕES POSITIVAS OU NEGATIVAS. NÃO TEM PROBLEMA ESTAR TRISTE, FELIZ, CANSADO OU IRRITADO, POR EXEMPLO. É IMPORTANTE RESPEITAR OS NOSSOS SENTIMENTOS E NÃO FINGIR O TEMPO TODO QUE ESTÁ TUDO BEM. NÃO CONSEGUIMOS ESCOLHER QUAL EMOÇÃO VAMOS SENTIR, MAS CONSEGUIMOS MUDAR COMO VAMOS REAGIR DIANTE DESSA EMOÇÃO. PRIMEIRO A GENTE RECONHECE O QUE ESTAMOS SENTINDO E ACEITA ISSO. EM SEGUIDA, A GENTE ABRAÇA ESSA EMOÇÃO COM A ATENÇÃO PLENA.

**SÓ MAIS UM SEGREDO:** SE ESTIVERMOS COM ALGUM SENTIMENTO NEGATIVO, COMO, POR EXEMPLO, A RAIVA, PODEMOS USAR UM REMÉDIO PARA AJUDAR A PASSAR ESSE SENTIMENTO: USAR A NOSSA RESPIRAÇÃO. VOCÊ PODE CONTAR 3 RESPIRAÇÕES PROFUNDAS COM ATENÇÃO PLENA, OU SEJA, OBSERVANDO SOMENTE A SUA RESPIRAÇÃO. É PROVÁVEL QUE SE SINTA MUITO MELHOR DEPOIS.

## Nota:

Este texto e a atividade seguinte foram retirados e adaptados da tradução realizada por Felipe Naday (2021) em sua dissertação de mestrado, intitulada de **“A atenção plena e autorregulação da aprendizagem no ensino fundamental: um estudo de revisão”**, dos livros “Planting seeds: practicing mindfulness with children” e “Happy teachers change the world”, do Thich Nhat Hahn (2011, 2017).

## Ø2º Momento – Analisando o meu clima interior.

Após a leitura, pergunte o que eles entenderam do texto. Em seguida, entregue e explique a seguinte atividade (pode ser interessante que você, professor(a), também responda).

Após a atividade, pergunte se eles perceberam que estavam praticando a Atenção Plena enquanto observavam seus sentimentos e respondiam a atividade.

Pode ser interessante repetir esta atividade em outros momentos (ou dias) para que os estudantes percebam se há variação ou não de sentimentos.

### Importante:

Através das respostas dos estudantes, pode-se observar quais sentimentos serão apresentados e quais regiões do corpo serão ativadas. Caso haja sentimentos e regiões que chamem atenção para possíveis problemas emocionais, é interessante conversar com o(a) aluno(a), equipe escolar, responsável legal da criança e, se for o caso, encaminhá-lo(a) para profissionais de saúde, psicólogos ou serviço social para que possam investigar e buscar ajuda.





Nome \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

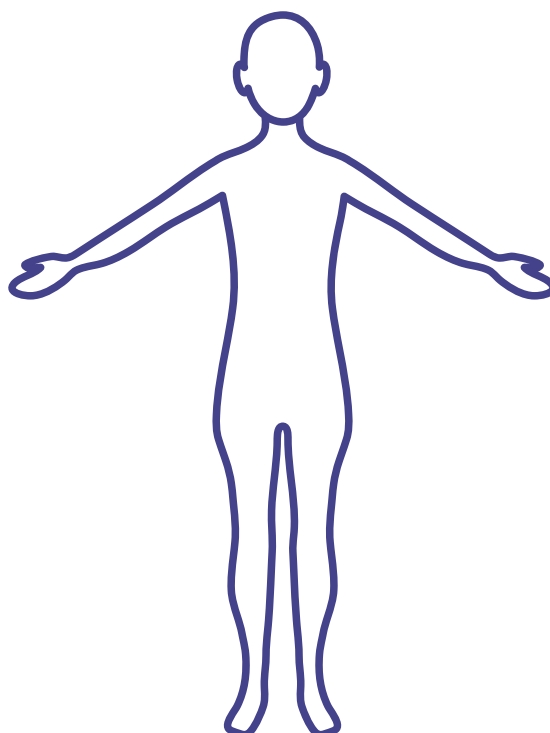
# Como está o meu clima interior hoje?

**VOCÊ ESTÁ SENTINDO ALGUM OU ALGUNS DESTES SENTIMENTOS?**

<input type="checkbox"/> AMOR	<input type="checkbox"/> ÓDIO	<input type="checkbox"/> RAIVA	<input type="checkbox"/> ALEGRIA
<input type="checkbox"/> SAUDADE	<input type="checkbox"/> MEDO	<input type="checkbox"/> TRISTEZA	<input type="checkbox"/> TIMIDEZ
<input type="checkbox"/> GRATIDÃO	<input type="checkbox"/> SATISFAÇÃO	<input type="checkbox"/> SOLIDÃO	<input type="checkbox"/> CULPA
OUTROS? QUAIS?			

**ESCOLHA UMA COR PARA CADA SENTIMENTO QUE VOCÊ SENTE E PINTA A REGIÃO DO SEU CORPO QUE VOCÊ PERCEBE ONDE AQUELE SENTIMENTO ESTÁ AGINDO. SE PREFERIR, FAÇA UM DESENHO DE SI MESMO(A).**

**SE ESTIVER COM MAIS DE 1 SENTIMENTO, ESCREVA UMA LEGENDA PARA A COR DO SENTIMENTO, IDENTIFICANDO-OS.**



## AULA 07

### OBJETIVOS:

- Apresentar uma contação de história e sugerir que os estudantes ouçam com Atenção Plena.
- Conversar sobre os "desejos carinhosos" citados na história.
- Incentivar a compaixão e autocompaixão através da escrita de "desejos carinhosos" com Atenção Plena.

### Ø1º Momento – Ouvindo uma história com Atenção Plena.

Caro(a) professor(a), inicie a aula com uma contação de história. A contação de histórias pode ser utilizada de forma bastante eficiente ao praticar a Atenção Plena com crianças. Leia para os alunos com entusiasmo e com uma boa entonação um trecho de uma história escrita por Susan Kaiser Greenland (2016) e baseada em uma personagem de um clássico tibetano chamada de Shantideva.



## A Princesa Bondosa e Gentil

Certa vez, fiquei sabendo de uma princesa bondosa que vivia em um reino mágico. Quando ela era pequena, todas as famílias reais do império enviavam seus filhos para internatos. Quando o momento de ir para a escola chegou, a princesa arrumou sua mochila, se despediu dos pais e seguiu ao longo de uma estrada de terra sinuosa até a Escola da Sabedoria. Essa escola era especial, porque os professores sábios de todo o reino iam até lá lecionar. Quando eles davam aulas, os acadêmicos sentavam em um trono coberto de joias que flutuava acima do pátio e seus alunos sentavam-se abaixo, em um gramado tão verde que chegava a brilhar. O colégio era famoso por essas palestras, e as pessoas vinham de aldeias e cidades vizinhas para ouvir, exclusivamente, as palavras de ouro de seus palestrantes.

A princesa bondosa e gentil estava animada quando chegou lá, mas logo percebeu que não se encaixava no grupo. Ela não fazia o que as outras crianças faziam e não dizia o que as outras crianças diziam. Seus amigos e professores pensavam que tudo o que a princesa bondosa fazia era sonhar acordada. Seus professores nunca a viam estudar e ela parecia dormir o tempo todo.

Como eles não sabiam o que fazer com ela, decidiram testar seu conhecimento. Os professores pediram à estudante sonhadora que desse uma palestra no pátio, na esperança de que ela fosse estudar para não passar vergonha na frente de amigos e vizinhos. A princesa bondosa concordou, mas, ainda assim, não estudou. O dia de sua palestra se aproximava e seus professores estavam muito, muito preocupados.

Quando chegou a hora, a princesa gentil subiu ao trono, que era reservado para a mais sábia das pessoas, e começou a falar. Enquanto se expressava, um grupo de amigos e pessoas da vizinhança se reuniu no pátio da escola. Do alto do trono flutuante, a princesa sonhadora falou a todos sobre a promessa que tinha feito para si mesma, de ajudar a serem felizes todas as pessoas que encontrasse. Sua voz espalhou-se por toda a vizinhança e logo o pátio estava cheio de moradores da cidade que haviam sido atraídas para a escola pelas palavras da princesa.

A multidão extasiada ouviu a princesa dizer que queria preencher as casas das pessoas com uma música suave. Eles também ouviram que ela desejava que o céu chovesse flores em seus quintais, e que queria ser um guarda-costas para manter amigos e família a salvo. Ela queria ser um barco, uma jangada ou uma ponte para ajudar seus amigos a atravessarem rios tempestuosos; uma cama macia onde as pessoas pudessem descansar quanto estivessem cansadas; uma lanterna para aqueles que têm medo do escuro. A princesa queria ser uma médica para curar os doentes e uma lâmpada mágica que pudesse transformar os desejos de outras pessoas em realidade. Esses são apenas alguns dos desejos carinhosos que a generosa sonhadora contou para aqueles que a ouviram naquele dia.

## Ø2º Momento – Atenção Plena ao ouvir, escrever e desejar coisas boas.

Após a leitura, converse com as crianças que ouvir com atenção uma história é também uma prática de Atenção Plena. Pergunte o que eles mais gostaram da história. Converse sobre valores positivos que gostaríamos de ver no mundo e escreva no quadro sugestões de desejos carinhosos como os da Princesa Bondosa e Gentil que poderíamos enviar para nós mesmos, ou para amigos, parentes, animais de estimação, outros seres vivos, e até mesmo lugares.

Por exemplo:	Outros exemplos:
Que o mundo seja feliz.	Eu gostaria de fazer minha avó feliz.
Que o mundo seja limpo.	Eu gostaria de ser inteligente.
Que minha família esteja segura.	Desejo que meu cachorro nunca adoença.
Que eu tenha muitos amigos.	Desejo que minha turma aprenda bastante.
Que tenha sempre comida em casa.	Desejo que o professor seja feliz.
Que a escola seja um ambiente alegre.	Desejo muito dinheiro para todos.
Que você mantenha sempre seu senso de humor.	Eu gostaria de realizar todos os meus desejos.

### Em seguida, sugira a seguinte atividade para os alunos:

- Peça que as crianças escrevam ou desenhem, em uma folha de papel, palavras, frases, poemas, ou imagens que representem seus desejos carinhosos para elas mesmas.
- Entregue outro papel, e peça para que elas escolham ou uma pessoa (que pode ser um amigo(a) ou alguém da família, escola), um animal de estimação, ou um lugar, e que escreva ou desenhe para ele também desejos carinhosos.

### Nota:

Esta atividade foi retirada e adaptada do livro: **Meditação em ação para crianças**, de Susan Kaiser Greenland (2018).

Estas atividades podem ser incentivadas para que os alunos fixem-as em um mural na sala de aula. Pode-se também sugerir para os estudantes lerem em voz alta para toda a turma, aqueles que se sentirem à vontade.



Escutar uma história, parar para pensar e escrever uma mensagem com desejos carinhosos são excelentes atividades da prática de Atenção Plena.

Escrever “desejos carinhosos”, além de ser uma atividade em que as crianças manifestam consideração, compaixão e autocompaixão, é uma entre várias práticas que podem levar as crianças a experimentar a mente de principiante.

A mente de principiante é como se fosse a mente de uma criança quando conhece algo pela primeira vez. É um conceito que reflete um estado mental que é aberto e receptivo a novas ideias, uma consciência não reativa e não conceitual, ou seja, livre de julgamentos.

Esta é uma excelente atividade para ser trabalhada na Semana do Meio Ambiente. Que tal escrever com os alunos desejos carinhosos para o Planeta?




**Para avaliação final dos estudantes, propomos uma autoavaliação e um questionário avaliativo:**



Nome \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

# AUTOAVALIAÇÃO

Marque com um X na opção que melhor representa o seu desempenho.			
1. ENTENDO A IMPORTÂNCIA DO SONO PARA A SAÚDE.			
2. CONHEÇO A HIGIENE DO SONO.			
3. SEI O QUE É ATENÇÃO PLENA.			
4. CONHEÇO UM TIPO DE MEDITAÇÃO. (A MEDITAÇÃO DO SAPO)			



**1. Sobre a Higiene do Sono, marque (V) para verdadeiro e (F) para falso.**

( ) É bom tomar café antes de dormir.

( ) Higiene do Sono é um conjunto de atitudes que podem nos ajudar a ter uma boa noite de sono.

( ) Assistir TV ou jogar videogame antes de dormir atrapalha a qualidade do sono.

( ) É bom comer muito antes de dormir.

( ) Fazer uma oração, meditação ou uma leitura suave ajuda a dormir melhor.

( ) Deitar e acordar no mesmo horário todos os dias ajuda a dormir melhor.

**3. Marque com o ( X ) no que é Atenção Plena.**

( ) É estar concentrado no momento presente.

( ) É estar ansioso e preocupado com o futuro.

( ) É viver pensando em coisas que já passaram.

**4. Escolha um dos temas abaixo. Agora, imagine que você é um(a) professor(a) e explique para o estudante abaixo o que você entendeu sobre o tema escolhido.**

**PENSAMENTOS**

**MEDITAÇÃO**

**CLIMA INTERIOR  
(SENTIMENTOS)**

**COMER USANDO  
OS 5 SENTIDOS**



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# REFERÊNCIAS

DEMARZO, M.; CAMPAYO, J. G. **Manual prático mindfulness: curiosidade e aceitação**. 3. ed. São Paulo: Palas Athena, 2015.

GAZZANIGA, M. S.; IVRY, R. B.; MANGUN, G. R. Aprendizado e Memória. In: **Neurociência Cognitiva: a biologia da mente**. Porto Alegre, 2006. p. 319-368.

GREENLAND, Susan Kaiser. **Meditação em ação para crianças**. Ed. Lúcida Letra. Teresópolis, RJ, 2016.

LLAGUNO, N. S. et al. Elaboração e validação da cartilha “Higiene do Sono para Crianças”. Acta Paulista de Enfermagem, [S.L.], v. 34, p. 1-7, 26 nov. 2021. **Acta Paulista de Enfermagem**. <http://dx.doi.org/10.37689/acta-ape/2021ao001125>.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicologia: Ciência e Profissão**, [S.L.], v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1414-98932009000200006>.

NADAY, F. **A atenção plena e autorregulação da aprendizagem no ensino fundamental: um estudo de revisão**. 2021. 115 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Programa de Pós-Graduação em Educação, CCHSA – Centro de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2021.

SNEL, Eline. **Quietinho feito um sapo**. Ed. Bicicleta Amarela Rocco. Rio de Janeiro, 2016.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento científico do sono. **Higiene do Sono: Atualização 2021**. 6 p. 2021. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/higiene-do-sono-atualizacao-2021/> Acesso em: 26 jan. 2022.

SUNI, E.; VYAS, N. Sleep Hygiene: What it is, why it matters, and how to revamp your habits to get better nightly sleep. **Sleep Foundation**. 6 p, 09 nov. 2021. Disponível em: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene> Acesso em: 25 jan. 2022.

TERZI, A. M. et al. Mindfulness (“atenção plena”) em sala de aula: narrativas de alunos do 4º ano do Ensino fundamental. In: TERZI, A.; ANDRADE, D.; SILVA, D. L. **Diálogos inter(disciplinares): caminhos de um programa de extensão universitária**. São João del-Rei: Universidade Federal de São João del-Rei, 2019. p. 205-229. E-book.

## Imagens:

Ilustração (capa): Sarah Fernandes @sarahhfernandes

[https://www.canva.com/pt\\_br/](https://www.canva.com/pt_br/)

<https://pixabay.com/pt/>