

ATIVIDADE EM FAMÍLIA:

ALIMENTANDO-NOS DE AMOR!

Querida família,

A Escola da Inteligência tem um compromisso com a humanidade, por isso, neste momento difícil, deseja colaborar trazendo ferramentas e estratégias para promover o bem-estar e a qualidade de vida da sua família. Disponibilizamos, em nosso site e redes sociais, artigos, lives e atividades que, dentre outras questões, abordam as competências socioemocionais, a saúde emocional e as relações saudáveis. Como um carinho a mais, oferecemos a vocês algumas atividades interativas, reflexivas e lúdicas. Nesse momento, onde todas as mãos devem se unir em gestos de solidariedade, é uma honra estarmos juntos com todos vocês, dando suporte à promoção da saúde emocional como forma de amenizarmos os impactos e dificuldades pelas quais estamos passando.

ATIVIDADE EM FAMÍLIA:

Essa atividade trabalha as competências e habilidades socioemocionais, dentre elas destacamos:

- **Generosidade;**
- **Amor ao próximo;**
- **Valorização de si;**
- **Expressão das emoções e sentimentos de forma assertiva.**



Para começar, qual a rotina alimentar de vocês? Como são feitas as refeições em sua casa? No cotidiano, fora desse período de isolamento em que estamos vivendo, todos estão presentes em pelo menos uma refeição diária?

Neste momento de quarentena, estamos unidos e a mesa é o melhor ponto de encontro familiar. Na mesa, é possível ensinar sobre cooperação, generosidade, respeito e tantas outras práticas da boa convivência. Sentados à mesa, podemos olhar nos olhos e nos conectar profundamente ao universo do outro. Por isso, a Escola da Inteligência propõe uma vivência especial.

Que tal fazermos pelo menos uma vez por dia uma refeição ao redor da mesa?

Mas, essa não poderá ser uma refeição qualquer... Faça-a de maneira especial! Durante essa semana, cada integrante da família será responsável por preparar ou organizar ao menos uma refeição para todos. Cada um poderá fazer ou solicitar o prato que mais gosta, organizar o espaço e todos poderão desfrutar. Lembrem-se de deixarem a tecnologia de lado agora e se conectarem, conhecendo e falando um pouco sobre os pensamentos, sonhos, ideias, alegrias de cada um!!!



Procurem receitas na internet, soltem a criatividade e mãos à obra, ops! Mãos na massa!

**O ALIMENTO PARA
A SAÚDE PSÍQUICA**

Que tal usar estas ferramentas para expandir o diálogo em família?

