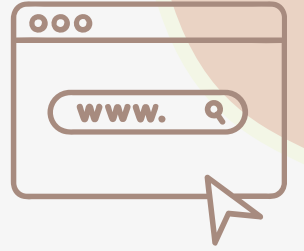
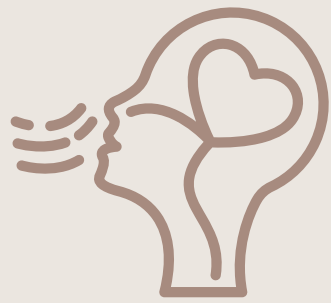


CALENDARI SETMANAL

Mindfulness



DILLUNS



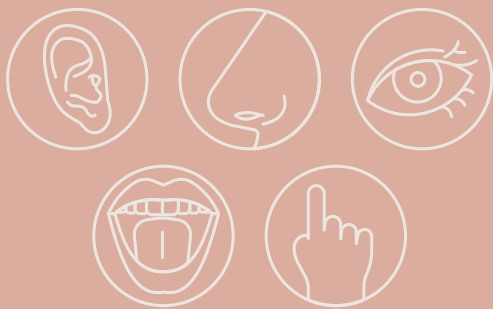
RESPIRAR

DIMARTS



AGRAIR

DIMECRES



SENTITS

DIJOUS



COLORS

DIVENDRES



TARTA

1. RESPIRAM



Animam els infants a centrar-se en la seva respiració. Comptau el nombre de respiracions “dins” i espiracions “fora”.

“Estic inspirant en 1, estic espirant en 2,...”

Els animam a continuar fins que arribin al número 10.

2. AGRAIR



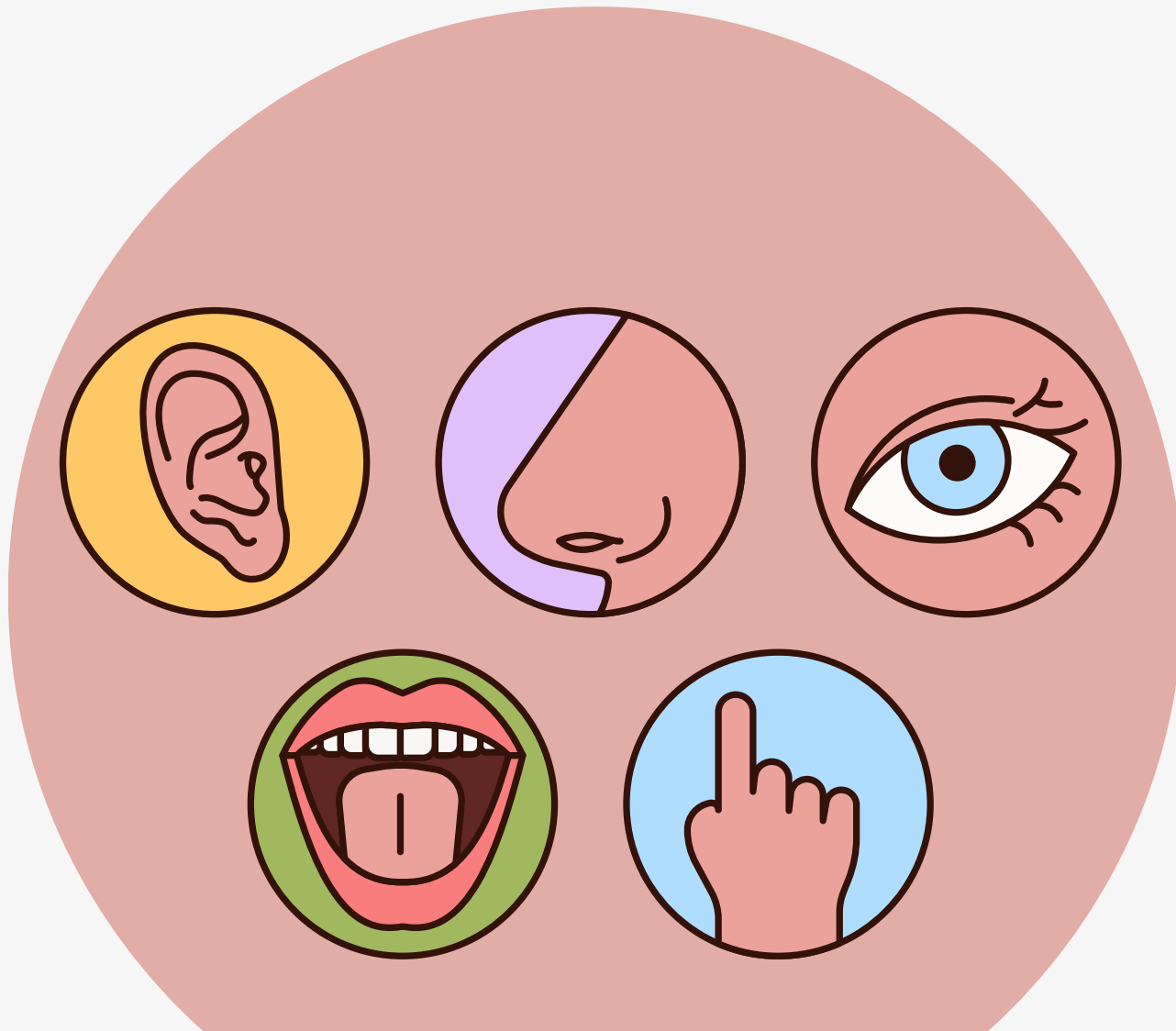
Demanam als infants que se centrin en la respiració. Si volen poden tancar els ulls.

Els animam a pensar en alguna cosa que agraeixen i a tenir aquesta imatge en la seva ment.

Els demanam que notin les sensacions que sorgeixin. També podem fer-ho com a activitat d'escriptura, utilitzant els següents indicadors:

- Una cosa que agraeixc avui és...
- El millor que ha passat avui ha estat...
- Una cosa que he fet bé avui ha estat...
- Faré que la resta del dia sigui genial...

3. USAM ELS SENTITS



Recordam als infants els cinc sentits (veure, escoltar, olorar, tocar i tastar). En aquest ordre, demanam als infants que se centrin en un sentit cada vegada, indicant:

- 5 coses que veuen
- 4 coses que senten
- 3 coses que fan olor
- 2 coses que poden tocar
- 1 cosa que poden tastar

Centrant-se en un sentit a la vegada, els infants aprendran a reduir la seva ansietat.

4.RESPIRAM EN COLORS



Demanam als infants que s'asseguin en una posició còmoda. Poden tancar els ulls si ho desitgen.

Els demanam que imaginin el seu color preferit o un color que els ajudi a sentir-se tranquils.

Ara respiraran (inspiració i espiració lenta) i s'imaginaran que respiren en aquest color.

Mentre respiren, s'han d'imaginar que bufen una bombolla feta amb aquest color.

5. TARTA D'ANIVERSARI



Demanam als infants que s'asseguin en una cadira i posin les mans a la panxa.

Els demanam que posin la mà esquerra en forma de puny i que imaginin que és una tarta d'aniversari.

Els demanam que exhalin, fent veure que bufen l'espelma. Repetirem el mateix varies vegades.