

**EVANGELIZAÇÃO INFANTIL – NÚCLEO ESPÍRITA “O SEMEADOR”**  
**CICLO I - FAIXA ETÁRIA: 6 A 7 anos - 28/06/2003**

**TEMA: BOM HUMOR – Aula especial harmonia em família**

- **OBJETIVO INFORMATIVO:** Informar às crianças a importância do bom humor para manter a harmonia no lar, transformando nossa existência para uma existência divertida, doce. Mostrar como o bom humor atrai pessoas, novas amizades, etc e como o mau-humor pode nos fazer perder tempo na vida, fazendo mal até à saúde.
- **OBJETIVO FORMATIVO:** Formar na criança o hábito de se esforçar para manter o bom humor como instrumento para harmonia.

MATERIAL: “Smiles” para decorar a sala de 3 cores diferentes. Ímas para geladeira com carinha “smile” para fixação.

**1) PRECE INICIAL – no salão com todas as turmas reunidas, inclusive grupo de pais.**

**2) INCENTIVAÇÃO INICIAL:**

Todos receberão um saquinho com papezinhos picados, representando as coisas ruins, os “lixos” que devemos jogar fora e substituir por coisas boas.

Será explicado o tema da aula – “como manter a harmonia em família”. Cada turma será responsável por estudar um tema, que serão: Bom humor, Harmonia, Diálogo, Respeito. No final, todos distribuirão uma lembrancinha representando este tema, então todos sairão do salão com um saquinho contendo tudo o que é necessário para se manter a harmonia no lar. Após o tema explicado, as turmas se dirigem às salas. Na saída, jogam fora o “lixo” do seu saquinho, deixando-o vazio.

**3) DESENVOLVIMENTO:**

Na sala, reforçar a explicação. Perguntar se eles entenderam o tema e perguntar o que acham que é importante para se manter a harmonia no lar.

O que é necessário para que possamos viver felizes no lar?

Explicar que seremos responsáveis pelo “bom humor”.

Perguntar por que o bom humor é importante. Quem é bem humorado? Conseguimos ser bem-humorados o tempo todo?

É normal não ficarmos tristes nunca? Não. Todos temos problemas. Às vezes ficamos tristes, é natural. Mas devemos lutar contra a tristeza, lembrando que Deus está ao nosso lado sempre.

Quando falamos de bom humor lembramos do que? De rir. Sorrisos. Gargalhadas. Quem consegue sorrir? Vamos tentar.

Quem tem vergonha de sorrir? Vamos sorrir? Quem faz o sorriso mais esquisito? E gargalhar? Conseguimos gargalhar sem Ter vontade?

Cientistas e pesquisadores afirmam que pessoas que riem com frequência são mais saudáveis. Não aprendemos o valor de nosso corpo e o quanto é importante cuidar dele? Rir é um modo de cuidar da nossa saúde.

Os benefícios do riso: estimula circulação sanguínea, equilibra pressão arterial, massageia os órgãos internos, diminui stresse, diminui chances de problemas no coração, no estômago e depressão, fortalece o sistema imunológico, ajuda a ficar mais bonito(movimentamos 17 músculos), aumenta sensação de bem-estar.

Vale sorrir até sem vontade. O melhor é o de orelha a orelha. (o que levanta as bochechas e faz ruguinhas ao redor dos olhos. Até forçado este sorriso aumenta a atividade em regiões do cérebro responsáveis pela sensação de bem estar.

Devemos fazer em nossas vidas a “risoterapia”: quando o astral baixar, procurar fazer coisas divertidas, ver um filme, contar uma piada, ler um gibi, brincar com um amigo. Se só temos limão na geladeira, podemos misturá-lo com água e açúcar e fazer uma limonada.

O bom humor saudável – este “rir” e “sorrir” saudável, que faz bem à saúde, atrai amigos e ajuda a harmonia deve ser o bom humor saudável. Devemos rir “com” os nossos amigos, e não deles. Sem bem-humorado, não é tirar sarro das pessoas, ridicularizá-las. É rir junto.

O bom humor atrai as pessoas, incentiva o amor, o afeto, a amizade. O mau-humor isola, afasta. Ficamos cada vez mais sozinhos. Ninguém gosta de uma pessoa triste, mau-humorada o tempo todo. Em nossa casa, mantendo o bom humor, tentando alegrar a todos, estamos dando a nossa contribuição para a harmonia reinar.

Os prejuízos do mau-humor: Tristeza, falta de interesse para tudo, brincar, estudar, etc. Cansaço, falta de sono, falta de apetite.

E o que pode nos ajudar a manter o bom humor em momentos de tristeza?

Lembrar dos ensinamentos de Jesus, da bondade de Deus, das coisas boas que temos na vida, do nosso anjo da guarda que está sempre ao nosso lado. Quando sentirmos que estamos realmente tristes e não conseguimos dar a volta por cima, elevemos nosso pensamento a Deus em oração para pedir a sua ajuda.

#### 4) ATIVIDADE:

Vamos ver agora como é difícil permanecer sem dar risada.

Dividir a sala em duplas. Posicionar cada dupla uma de frente pra outra. Os dois devem permanecer olhando fixamente nos olhos um do outro. Um deve permanecer sério. O outro deve tentá-lo fazer rir, fazendo caretas, contando uma piada, só não vale tocar. Revesar enquanto houver interesse. Se necessário, trocar as duplas. É difícil ficar sem rir? Quando olhamos fixamente para nosso companheiro, estamos prestando atenção em cada detalhe de seu rosto, e as transformações nas caretas nos estimulam a rir. Assim é com nossa vida, mas frequentemente não prestamos atenção.

Se observarmos melhor cada detalhe, encontraremos motivos de sobra para sorrir.

#### 5) AVALIAÇÃO/FIXAÇÃO:

Retomar itens do tema, conversando com as crianças.

Explicar como será a distribuição dos ímãs no salão. Preparar cones de papel para cada um ter o seu.

#### 6) FINAL:

No salão, explicar que tudo o que era ruim foi substituído por uma coisa boa e que essas coisas são a base da harmonia no lar. Devemos usá-las com mais frequência.

Cantar a música da família.

#### 7) PRECE FINAL

---