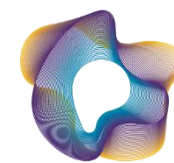


Jogo do Bem-Estar – Jogo da Velha



Orientações:

O objetivo do Jogo da Velha é obter três casa em uma fileira. Seu objetivo é escolher **três atividades** em uma direção para vencer o jogo da velha. Cada atividade é projetada para ajudá-lo(a) a melhorar ou manter sua saúde mental. Uma vez que você terminar cada atividade, responda às **instruções de reflexão** nos quadrados em branco (anexo ou [clique aqui](#)). Suas reflexões devem ser **detalhadas e descritivas**. Pois isto possibilitará que você conheça melhor você mesmo. Você é mais do que bem-vindo para adicionar fotos às suas reflexões e completar mais de três atividades!

<p>PAREDE DE GRATIDÃO.</p> <p>Crie uma parede de gratidão com materiais que você tem em casa (post-it, pedaços de papel e fita, uma parede de lousa, um quadro branco, etc). Incentive sua família a adicionar notas também!</p> <p>.....</p> <p>As seguintes dicas de reflexão podem guiá-lo em sua escrita:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como foi? • O que foi emocionante em criar essa parede? • O que foi desafiador? • O que te surpreendeu? 	<p>VAI LÁ PARA FORA, SEM SAIR DE CASA</p> <p>Escolha na internet algum Tour Virtual de algum lugar que você sonha em conhecer presencialmente</p> <p>.....</p> <p>Os seguintes pontos de reflexão podem guiá-lo em sua escrita:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durante seu tempo lá fora, você encontrou alguma coisa que te surpreendeu? • Encontrou algum detalhe que te transmitiu paz ou tranquilidade? • Alguma cena ou lugar que melhorou seu estado de espírito? 	<p>FAÇA A SUA ESCOLHA</p> <p>Assista o vídeo que fizemos sobre o Dia Internacional do Esporte pelo Desenvolvimento e Pela Paz. Realize a atividade proposta no final do vídeo e mais uma "Would You Rather" dos links na descrição do vídeo!</p> <p>.....</p> <p>Os seguintes alertas de reflexão podem guiá-lo em sua escrita:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qual vídeo você escolheu, e por que você escolheu? • Quais movimentos foram os mais fáceis? • O que foi desafiador? • Como se sentiu depois desta atividade?
<p>Para você.</p> <p>Faça um vídeo tiktok!</p> <p>.....</p> <p>Vamos ser realistas. Os adultos ainda não sabem nada sobre o TikTok. Conte-nos tudo sobre sua experiência! Se conseguir envolva algum adulto nesta atividade</p>	<p>HORA DE ARRUMAR TUDO.</p> <p>Tire 20 minutos do seu dia para arrumar seu quarto, mesa ou espaço de trabalho!</p> <p>.....</p> <p>Os seguintes pontos de reflexão podem guiá-lo em sua escrita:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que você endireitou? • Quanto tempo demorou? • Como você se sente agora que seu espaço está limpo e organizado? 	<p>HORA DE COMER'.</p> <p>Use um pouco do seu tempo de descanso para cozinhar uma refeição saudável para sua família!</p> <p>.....</p> <p>Os seguintes pontos de reflexão podem guiá-lo em sua escrita:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como foi? • O que foi emocionante em cozinhar esta refeição? • O que foi desafiador? • O que te surpreendeu?
<p>INSPIRE, RESPIRE, REPITA.</p> <p>Encontre um espaço tranquilo, coloque alguns fones de ouvido e experimente a meditação Breathe Bubble (só clicar no link) de Calm. Repita este exercício mais duas vezes (para um total de três) durante o mesmo dia!</p> <p>.....</p> <p>O seguinte ponto de reflexão pode guiá-lo em sua escrita:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como eu estava antes do exercício... como me senti após esta atividade 	<p>HIP-HOP DE ALTA INTENSIDADE.</p> <p>Que tal uma aula de Hip-Hop (Old-School Hip-Hop Grooves Workout da POPSUGAR) neste link tem uma aula perfeita para todos os níveis de pessoas que querem dançar e se exercitar ao mesmo tempo!</p> <p>Dica: Adicione um componente social e convide alguém da sua família para se juntar a você!</p> <p>.....</p> <p>Os seguintes pontos de reflexão podem guiá-lo em sua escrita:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como foi? • O que foi desafiador? • O que você gostou? • O que você notou sobre o seu humor enquanto dançava? 	<p>FORTALECER E ESTICAR.</p> <p>Complete 3 conjuntos (Nível I) deste treino de corpo inteiro, seguido por este série de alongamentos para dar ao seu corpo um pouco de energia. Certifique-se de ler todas as instruções antes de começar.</p> <p>Dica: Adicione um componente social convidando um amigo(a) (por vídeo) para se juntar a você!</p> <p>.....</p> <p>Os seguintes alertas de reflexão podem guiá-lo em sua escrita:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como foi? • O que foi desafiador? • O que você gostou? • Você foi capaz de convidar alguém para se juntar a você? O que eles acharam da ideia?



Clique no logo para voltar ao início

**Realize 1 ou 2 vezes esta sequência de exercícios
Respeite sempre o seu corpo!**



10 Agachamentos



5 Flexões de Braço



**10 Socos com cada
braço**



10 toques nos ombros



**5 Caminhadas com
as mãos**



**5 Pranchas com
Rotação**



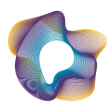
10 Avanços



**5 Agachamentos
Laterais**



**10 abdominais com
revezamento de
pernas**



Clique no logo para voltar ao início

MANTENHA CADA POSIÇÃO POR 10 SEGUNDOS





Clique no logo para voltar ao início

<p>PAREDE DE GRATIDÃO. [Adicione sua reflexão aqui.]</p>	<p>VAI LÁ PARA FORA, SEM SAIR DE CASA [Adicione sua reflexão aqui.]</p>	<p>FAÇA A SUA ESCOLHA • [Adicione sua reflexão aqui.]</p>
<p>Para você. [Adicione sua reflexão aqui.]</p>	<p>HORA DE ARRUMAR TUDO. [Adicione sua reflexão aqui.]</p>	<p>HORA DE COMER'. [Adicione sua reflexão aqui.]</p>
<p>INSPIRE, RESPIRE, REPITA. [Adicione sua reflexão aqui.]</p>	<p>HIP-HOP DE ALTA INTENSIDADE. [Adicione sua reflexão aqui.]</p>	<p>FORTALECER E ESTICAR. [Adicione sua reflexão aqui.]</p>