

Habilidades priorizadas: Organização do passo a passo das ações para atingir um objetivo. Autopercepção.

Objetivos de ensino:

- Aprofundar a noção de cooperação, relacionando-o com a autonomia.
- Explorar a aplicação do Método da Escada no jogo Cat and Mice e nada vida.

Atividade do jogo Cat and Mice / Desafio Mind Lab - Parte 1

Carga horária sugerida: 2 horas (tempo para leitura dos textos, realização das atividades propostas, confecção do jogo e momentos de jogo em família).

1. CONTEXTUALIZAÇÃO – A PIRÂMIDE ALIMENTAR

Uma alimentação saudável é uma grande aliada para se viver mais e melhor.

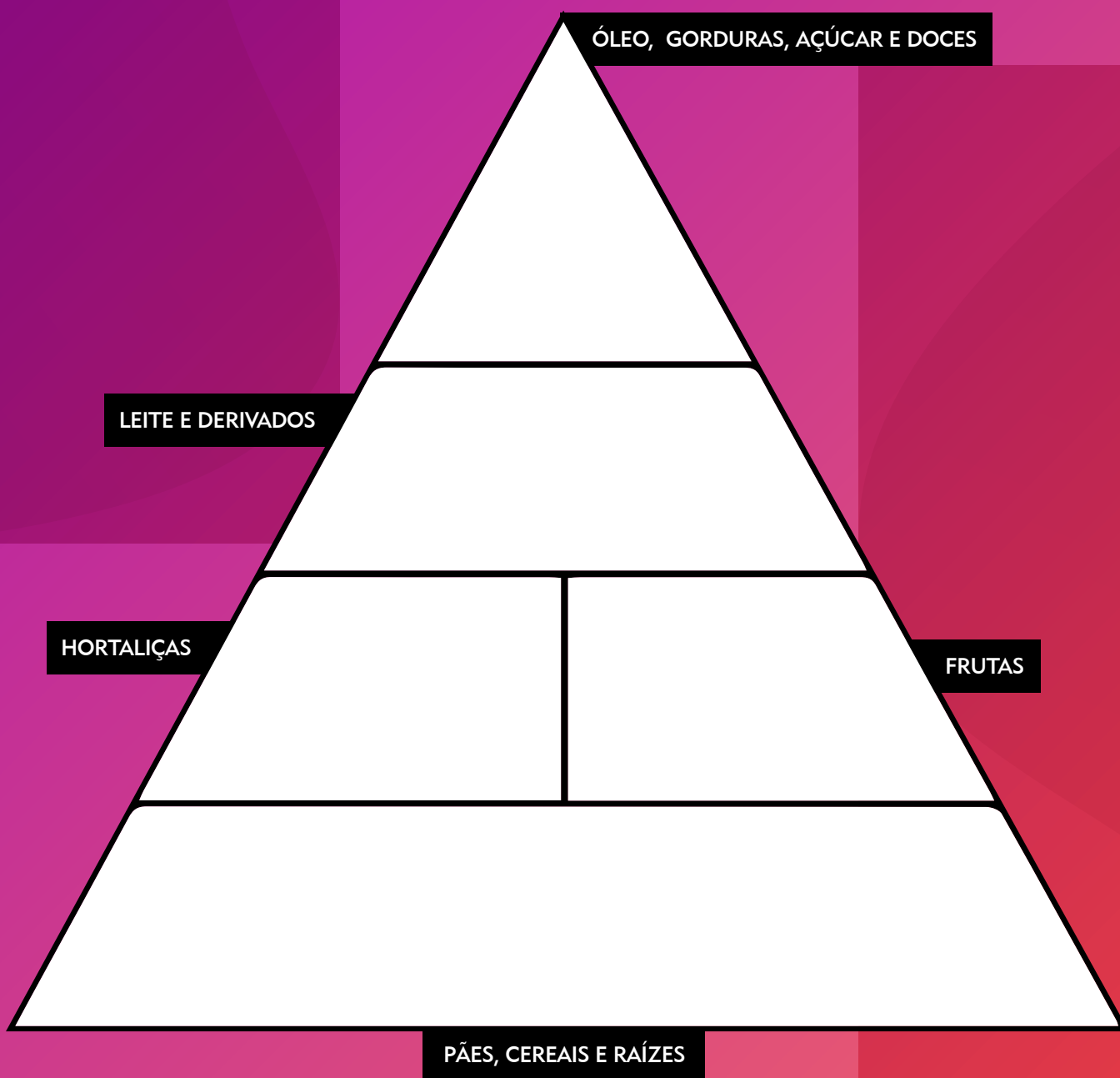
Quem se preocupa com a saúde deve buscar o equilíbrio entre os diferentes tipos de alimentos que compõem uma dieta saudável.

Por isso, é importante conhecer os alimentos e entendê-los como fonte de energia para o nosso corpo.

Um instrumento que pode nos orientar rumo a uma dieta mais saudável é a Pirâmide Alimentar, que é um guia alimentar geral que demonstra como deve ser a alimentação diária para uma pessoa saudável, acima de 2 anos de idade.

Nela, os alimentos que se encontram na base da pirâmide devem ter maior participação na nossa alimentação, enquanto os alimentos do topo da pirâmide devem ser consumidos em menor quantidade.

Agora, recorte de jornais e revistas imagens de alimentos que representam as categorias abaixo e monte sua Pirâmide Alimentar (você também pode desenhá-los):



Para ajudá-lo, utilize a Hora da Conversa na página 27 do Livro do Aluno, converse e reflita com sua família.



2. QUE TAL ESTUDAR MÉTODOS DE PENSAMENTO?

Método Escada

Desenvolver o hábito de uma alimentação saudável de um dia para o outro não é uma tarefa simples, é necessário disciplina e planejamento. Para isso é preciso ter clareza dos objetivos, estabelecer os passos iniciais e os demais passos a serem seguidos, um por um, como os degraus de uma Escada!

O **Método da Escada** nos convida e ajuda a fazer um planejamento das nossas ações para atingir objetivos. É preciso que as ações de cada degrau sejam cumpridas para seguir para o próximo degrau, e assim, degrau por degrau, atingir o objetivo estabelecido. Por exemplo: antes da sobremesa é preciso comer toda a refeição, inclusive as verduras e vegetais!



VÍDEO DO MÉTODO



mlbr.com.br/escamet

Encontre o nome de algumas verduras, legumes e hortaliças no diagrama abaixo:

REPOLHO ALFACE ABÓBORA COUVE AGRIÃO BATATA
CENOURA CHUCHU BERINJELA ESPINAFRE

E	M	I	R	H	O	F	D	S	F	A	C
G	A	F	E	S	P	I	N	A	F	R	E
C	G	E	P	L	A	I	M	L	F	B	N
A	R	I	O	T	S	J	B	F	D	K	O
B	I	V	L	M	N	E	A	A	D	D	U
A	Ã	W	H	Y	N	O	X	C	J	D	R
T	O	U	O	R	I	O	E	E	D	I	A
A	B	Ó	B	O	R	A	M	V	M	J	E
T	C	A	T	C	H	U	C	H	U	D	B
A	S	F	A	S	I	C	O	U	V	E	T
V	C	B	E	R	I	N	J	E	L	A	C

Atividade do jogo Cat and Mice / Desafio Mind Lab - Parte 2

Carga horária sugerida: 2 horas (tempo para leitura dos textos, realização das atividades propostas, confecção do jogo e momentos de jogo em família).

1. É HORA DE JOGAR!!!

Agora que aprendemos o Método da Escada, vamos utilizá-lo para jogar? Jogue com os ratos e estabeleça os degraus a serem seguidos para atingir o objetivo! E lembrem-se, antes de iniciar o jogo desejem uns aos outros um "Bom jogo!".

Objetivo do gato: Capturar todos os ratos.

Objetivo dos ratos: Chegar ao outro lado do tabuleiro com um dos ratos. Se um rato chegar ao final do tabuleiro, vence o jogo, mesmo que na jogada seguinte fosse possível ao gato capturá-lo. Se o gato for capturado, o rato vence.

Posição inicial: Os seis ratos posicionados na segunda linha do tabuleiro agrupados de três em três e o gato em uma das casas centrais na última linha.



b. O gato

1. O gato pode mover-se para frente, para trás e para os lados, e pode capturar os ratos nestas direções.
2. O gato não pode mover-se nem capturar na diagonal.
3. O gato pode mover-se quantas casas quiser, desde que o caminho esteja livre.
4. Quando o gato captura um rato, passa a ocupar a casa em que o rato estava.
5. O gato só pode capturar um rato por jogada.

VÍDEO DA REGRA



mlbr.com.br/catareg



Como jogar: Jogo para 2 jogadores: um será o "Gato" e o outro os "Ratos";

Regras de movimento e captura:

a. Os ratos

1. Na sua vez, o jogador com os ratos pode mover apenas um de seus ratos.
2. O rato só pode mover-se para frente.
3. O rato avança uma casa por vez.
4. Apenas em seu primeiro movimento, cada rato pode escolher entre avançar uma ou duas casas.
5. O rato só pode capturar na diagonal.
6. O rato não pode mover-se para trás, nem capturar para trás.



2. REFLETINDO SOBRE O JOGO

Agora que jogamos utilizando o Método da Escada, vamos refletir sobre o jogo. Junto com sua família, leia as perguntas, reflita sobre elas e responda em seu caderno

1. Você poderia dar um exemplo de situação em que seria muito útil utilizar o Método da Escada para organizar as suas ações?
2. Pense nos diferentes grupos aos quais você faz parte e tente identificar os objetivos desses grupos? (Família, amigos da escola, amigos da rua ou condômino).
3. O jogo fica mais interessante quando conhecemos e aplicamos estratégias e métodos? Por quê?

3. REFLEXÕES EM FAMÍLIA

No jogo Cat and Mice, os ratos só conseguem atingir seu objetivo trabalhando em equipe e colaborando uns com os outros. Na vida também precisamos do trabalho em equipe e da colaboração das demais pessoas, o que facilita atingir objetivos. A própria ideia de uma alimentação saudável nos faz pensar que é muito mais fácil alcançar este objetivo com a ajuda de todos. Afinal, é fácil comer verduras e legumes sozinho enquanto os outros membros da família comem pizza?!

O Tema Alimentação Saudável faz parte do Desafio Mind Lab, uma proposta para que você e sua família reflitam sobre seus hábitos de forma individual e coletiva.

Para isso, junte-se com sua família, leia, reflita e realize a proposta de Atividade das páginas 24 a 27 do Livro da Família.



COMPARTILHE CONOSCO SUAS ATIVIDADES EM FAMÍLIA!

POSTE EM SUAS REDES SOCIAIS COM #MLEMFAMÍLIA OU NOS MANDE WHATSAPP.

MLBR.COM.BR / WHATS (11 96447-0332) E NÓS REPOSTAREMOS NOS CANAIS OFICIAIS DA MIND LAB!