

Habilidades priorizadas:

- Lidar com a frustração e com a ansiedade
- Reconhecimento de suas próprias ações na construção de si mesmo e dos espaços sociais

Objetivos de ensino:

- Construir o jogo equilíbrio e jogar
- Refletir como cada um de nós é responsável por suas decisões e ações

Atividade do jogo Equilíbrio - 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

Você gosta de desafios? Que emoções você sente ao lidar com um desafio? Pense em emoções positivas e negativas. Esses sentimentos te ajudam a realizar as tarefas? Eles te impulsionam ou te bloqueiam? Pense em desafios do seu cotidiano. Por exemplo, durante uma partida de jogo, ao escrever um novo trabalho, ao apresentar um seminário para a turma, ao lidar com a entrada de um novo professor, dividir tarefas em casa... São muitas as situações em que nos sentimos desafiados. Observe o esquema a seguir, com os sentimentos que podem surgir durante um desafio (é importante destacar que essa reação é algo pessoal, nem sempre todos terão os mesmos sentimentos, embora existam alguns que são mais recorrentes).

SATISFAÇÃO

ORGULHO

RAIVA

DESESPERO

DESAFIO

ESPERANÇA

CONFUSÃO

GRATIFICAÇÃO

FRUSTRAÇÃO

Vamos refletir...

1. Quais são os sentimentos que te ajudam a realizar o desafio?
2. Quais são os sentimentos que te atrapalham?
3. Existe alguma maneira de reduzir esses sentimentos que atrapalham a realização de tarefas?

Leia, nas páginas 66 e 67 do Livro do Aluno, a história “Os monges, o idoso e o rio”, e depois reflita: o relato representa um dilema presente na vida, quando pensamos se devemos agir com nossas convicções sem flexibilizar (como queria fazer o monge que era contra a ajuda ao idoso) ou flexibilizar nossas crenças para ajudar o próximo, agindo de maneira responsável e ética. Diante de uma situação em que temos duas crenças, que demandam atitudes opostas, quais são os sentimentos e emoções que temos? Como decidir? O que é importante considerar ao tomar uma decisão que envolve outras pessoas? A história nos ajuda a refletir sobre como cada um é responsável pela construção de uma realidade social mais humana, através de pequenos gestos, simples de realizar, mas que são capazes de fazer muita diferença.

Quando não processamos internamente alguma vivência ou fato, ele fica “pesando” dentro da gente. Elaborar, perdoar, superar muitas vezes é difícil, mas é possível. É importante ficarmos com os sentimentos que nos impulsionam e ajudam a lidar com as situações do dia a dia, eliminando os sentimentos que nos impedem de realizá-las, buscando um equilíbrio.

O filme *Divertida Mente*, da Disney, retrata de uma forma divertida a maneira como alguns sentimentos podem tomar a condução de nossas ações, em resposta aos diversos acontecimentos. A produção ajuda a entender como os sentimentos podem afetar nossas ações, se não forem trabalhados de uma forma equilibrada, bem como as maneiras que esses mesmos sentimentos podem nos ajudar, se bem trabalhados. Você pode assistir ao trailer através do link:

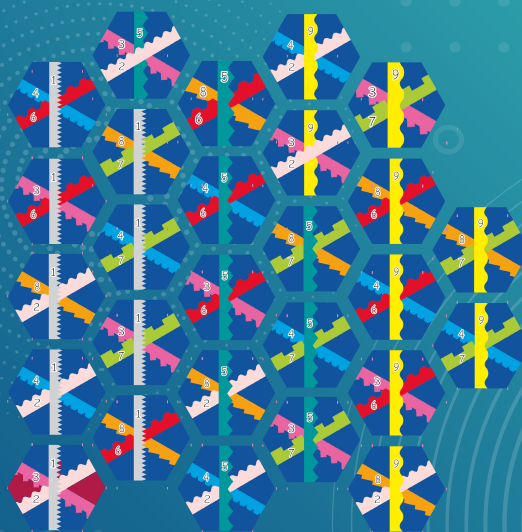
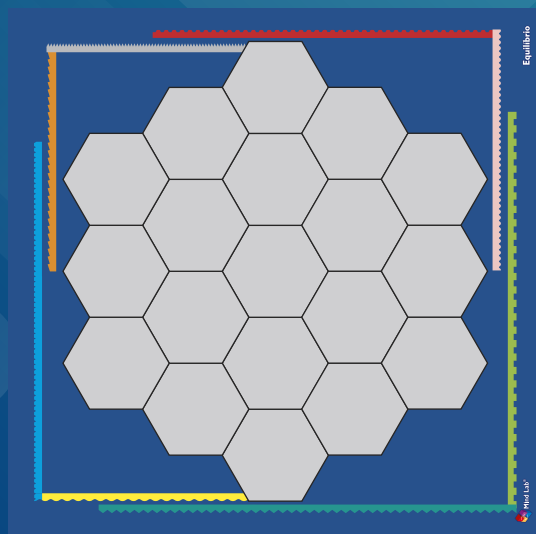


youtube.com/watch?v=LSpeM7G4zfY

A seguir, você vai conhecer um jogo que é um desafio e, para jogar bem, precisamos buscar um certo equilíbrio entre as peças.

2. VAMOS CRIAR O JOGO EQUILÍBRIO

Você pode utilizar destacar as páginas finais do seu Livro do Aluno, onde encontra as peças do jogo ou produzir um conjunto de 27 peças hexagonais e um tabuleiro para cada jogador como na imagem.



3. É HORA DE JOGAR!!!

Objetivo

Ser o jogador com a maior soma de pontos no final da partida

Preparação para o jogo

- Cada jogador pega um tabuleiro e um conjunto de peças
- Escolhe-se o jogador que irá sortear as peças durante a partida
- Este jogador ("caller") coloca todas as suas peças com a face voltada para baixo e as embaralha bem
- Os demais jogadores organizam suas peças, com a face voltada para cima, de acordo com o número do topo da peça: 1, 5 e 9. Isso facilitará a localização da peça sorteada

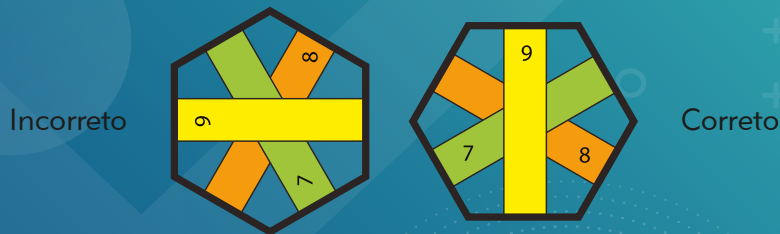
Regras

1. O "caller" sorteia uma de suas peças e anuncia os três números nela impressos
2. Os demais jogadores localizam a mesma peça no seu conjunto. Todos, incluindo o "caller", colocam a peça no seu tabuleiro, em qualquer casa vazia. Uma vez colocada, a peça não poderá mudar de lugar. As peças são sempre colocadas na posição vertical, como mostra o diagrama abaixo:

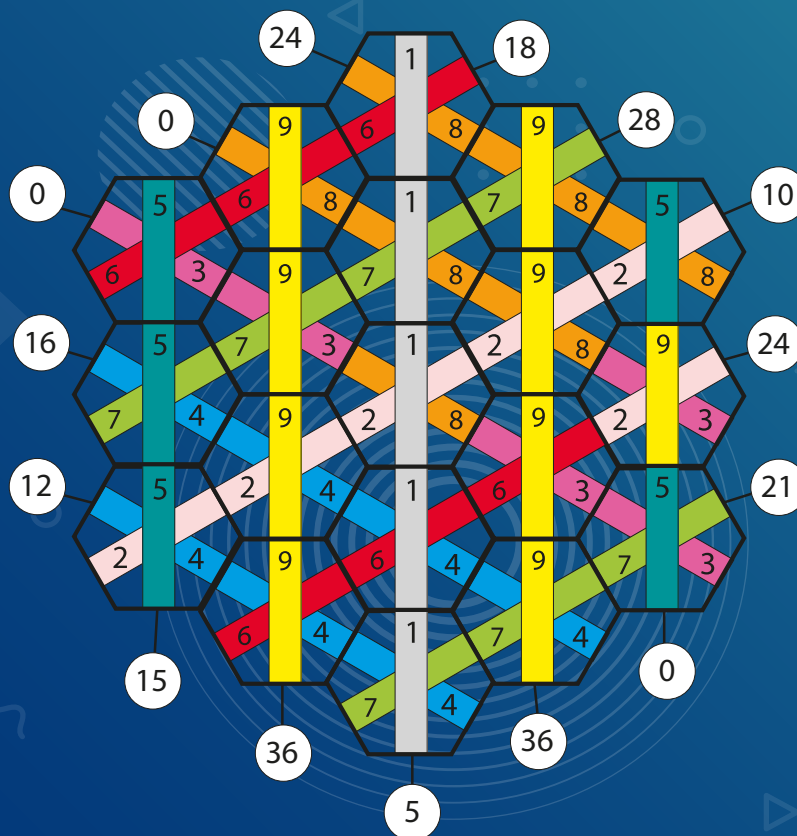
VÍDEO DA REGRA



mlbr.com.br/equireg



3. Depois que todos os jogadores tiverem colocado suas peças no tabuleiro, sorteia-se a próxima peça
4. O jogo continua até que a 19ª peça seja colocada nos tabuleiros, completando-os
5. Agora é hora da contagem de pontos. Os pontos são calculados nas três direções: vertical, diagonal inclinada à esquerda e diagonal inclinada à direita
6. Só são computados os pontos de linhas que contenham apenas uma cor (um mesmo valor) de ponta a ponta do tabuleiro. Uma linha onde há diferentes cores (valores) não vale pontuação alguma. No exemplo abaixo, na segunda linha vertical há 4 peças com o número 9, isso vale 36 pontos: $4 \times 9 = 36$. A última vertical, que contém dois números 5 e um número 1, vale 0 (zero) pontos



7. Vence o jogador que somar mais pontos

Ao longo da partida, algumas perguntas podem te ajudar a lembrar sempre das regras e objetivo do jogo. Utilizando o Método Detetive, que nos ajuda a elaborar perguntas que nos levam à resolução de problemas, você pode se fazer, dentre outras, as seguintes reflexões para tomar suas decisões:

1. Qual é o objetivo do jogo?
2. No total, quantas peças serão colocadas no tabuleiro?
3. Você colocou a peça na direção correta?
4. Uma peça pode ser movida depois de colocá-la no tabuleiro? Pode ser colocada depois que outra peça tenha sido cantada?

VÍDEO DO MÉTODO



mlbr.com.br/arvometc



Sim... a Árvore do Pensamento nos ajuda nesses casos. Leia o exemplo citado na página 71 do seu livro.

2. REFLEXÕES EM FAMÍLIA

Voltando à contextualização, no dilema dos monges, refletimos sobre o posicionamento crítico e flexibilidade na hora de tomar decisões, principalmente quando nossas ações envolvem outras pessoas. A flexibilidade é fundamental em alguns casos. Por exemplo, atualmente a sociedade passa por uma série de adaptações em função da pandemia de Covid-19. Diversos setores estão tendo que se adaptar e, assim como os monges, abrir mão um pouco de suas próprias convicções e práticas para dar lugar a ações alternativas durante o enfrentamento da doença.

Considerando a nossa responsabilidade ética em relação ao rumo dos acontecimentos e à construção de um mundo melhor e mais solidário, reflita com sua família sobre ações que são possíveis para ajuda ao próximo e a si mesmo no enfrentamento à pandemia do Covid-19.

3. VAMOS JOGAR NOVAMENTE

Realize mais algumas partidas do jogo "Equilíbrio" colocando em prática o Método da Árvore do Pensamento em Prática. Bom jogo!

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!