

CRESCER
FELIZ



Atividades criativas e
inspiradoras que te ajudam
a conheceres-te melhor e
a aceites-te **COMO ÉS!**

Acredita

em

TI

És um ser maravilhoso!

Escrito por

BETH COX e NATALIE COSTA

Ilustrado por

VICKY BARKER

lilliput

Como funciona este livro

Este livro tem muitas atividades para te ajudar a perceberes quem és e como podes valorizar-te ainda mais. As atividades propostas estão inter-relacionadas para que as desenvovas de forma sequencial. No entanto, se preferires, podes saltar algumas e depois voltar atrás — não há regras!

Usa os ícones para encontrares dicas, informações úteis, sugestões para ir mais além e recursos adicionais.



Informações úteis



Ir mais além



Dicas



Faz tu mesmo



Definição



Quem és tu?

O que te torna na pessoa que és é uma combinação do que fazes, do que pensas, de como tratas as pessoas, da tua aparência, de como te vestes e de como te expressas. No entanto, a tua aparência e como te vestes são uma mera forma de expressão — o que realmente importa é como te sentes contigo mesmo, o que fazes e como tratas os outros.

A tua personalidade, ou seja, quem és por dentro, é muito mais importante do que a tua aparência exterior. Podes sentir que tens falhas, mas és exatamente a pessoa que devias ser, a enfrentar exatamente os desafios que devias enfrentar. O mais importante é seres verdadeiro contigo mesmo, viveres bem com as tuas escolhas e cuidares do corpo que abriga a pessoa que és. Cuidares do teu corpo é essencial, pois vai ajudar-te a sentires-te melhor, vai dar-te mais energia e até mesmo aumentar o potencial do teu cérebro!

Índice

- | | | | |
|--------------|---------------------------------------|--------------|------------------------------------|
| 4-5 | O teu corpo consegue | 20-21 | Expressa-te |
| 6-7 | És feito de poeira estelar | 22-23 | Alimenta o cérebro |
| 8-9 | Todos são únicos | 24-25 | Comida é combustível |
| 10-11 | O «normal» não existe | 26-27 | Come um arco-íris |
| 12-13 | Olha para dentro | 28-29 | Mexe o teu corpo |
| 14-15 | Pertencer | 30-31 | Dormir é para super-heróis! |
| 16-17 | O teu corpo conta uma história | 32 | Reivindica o teu espaço |
| 18-19 | És importante | | |

O teu corpo consegue

O teu corpo é único e pode fazer coisas incríveis. Todos os corpos são diferentes, mas todos têm a mesma função. Ter um corpo significa que estás vivo e tens um lugar no mundo.



O teu coração bate entre 60 a 100 vezes por minuto, bombeando sangue para o corpo de forma a mantê-lo vivo.

O teu cérebro envia sinais para cada parte do teu corpo, dizendo-lhes o que fazer.



O teu corpo digere os alimentos e, à medida que eles passam por cerca de sete metros de intestinos, fornece-te todos os nutrientes de que necessitas para seres saudável.

O teu corpo também te envia mensagens. Avisa quando estás com fome, sede ou cansaço. Ele até te diz quando não bebeste líquidos suficientes, tornando o teu xixi muito amarelo.



Fica atento e observa que outras mensagens o teu corpo te transmite ao longo do dia.



Se os vasos sanguíneos de um adulto fossem todos alinhados, dariam quatro voltas ao planeta Terra!

«O teu corpo é o veículo da tua vida. Dá-te possibilidades e escolhas, ambições e poder. Ele carrega os teus sonhos e permite que dês o teu melhor para torná-los realidade.»

— **Nicola Morgan**
(Escritora)

O meu corpo consegue dizer-me quando me sinto entusiasmado.



O meu corpo consegue usar a comida para me dar energia.



O meu corpo consegue mergulhar até ao fundo de uma piscina.



Desenha-te a fazeres algo de que gostes e escreve afirmações sobre as coisas que o teu corpo consegue fazer.

O meu corpo é incrível!

O meu corpo consegue

O meu corpo consegue

O meu corpo consegue

O meu corpo consegue

O meu corpo consegue

O meu corpo consegue



Descobre outros factos surpreendentes sobre o teu corpo.

És feito de poeira estelar

Tudo na Terra é feito de poeira estelar, incluindo o ser humano! Somos todos feitos de partículas estelares que existem desde há muitos milhões de anos, quando se deu uma grande explosão no Espaço.

As estrelas estão muito distantes e a luz que emitem leva muito tempo para chegar até nós. Algumas das estrelas que vemos no céu já não existem, mas ainda podemos admirá-las.

Tal como as estrelas, todos nós brilhamos, cada um à sua maneira. Lembra-te de que és tão único e inspirador quanto uma estrela!



«Não poderias estar aqui se as estrelas não tivessem explodido, porque os elementos — carbono, nitrogénio, oxigénio, ferro... — foram criados nas fornalhas nucleares das estrelas.»

— **Lawrence M. Krauss**
(Físico)



A cada poucos anos, o teu corpo é recriado. O teu corpo não é um objeto sólido. Na verdade, é feito de 7 000 000 000 000 000 000 000 000 de átomos, todos unidos. As células dividem-se e crescem, envelhecem e morrem — tens uma camada externa de pele inteiramente nova a cada ano e o teu esqueleto renova-se completamente a cada 10 anos.

1. Numa noite, com céu limpo, vai para o exterior na companhia de um adulto. Num jardim, numa varanda, num parque... deitem-se sob as estrelas. Mesmo que seja difícil vê-las, fica a saber que há mais de 9000 estrelas que podem ser vistas a olho nu.



2. Repousa durante cinco minutos e pensa no que sentes sob um céu tão majestoso e estrelado. Sentes-te conectado e parte de algo grandioso? Ou, pelo contrário, sentes-te pequeno perante tamanha imensidão?

3. Descreve, ou desenha, como te sentes quando estás deitado sob as estrelas.

4. Da mesma forma que as estrelas te fazem sentir de uma certa maneira, pensa em como desejas fazer sentir as outras pessoas. Qual o feito por que gostarias de ser conhecido?



Descobre mais sobre as constelações!
Podes, por exemplo, visitar um planetário online para veres as estrelas.

Todos são únicos

Não há duas pessoas iguais — mesmo os gémeos idênticos não são exatamente iguais. Se todos fossem iguais, a vida seria muito aborrecida! Temos mais semelhanças do que diferenças, mas são as nossas diferenças que nos tornam seres únicos.

Conhecer pessoas que têm outros interesses expande a tua visão do mundo e ajuda-te a descobrir coisas novas. Elas podem apresentar-te uma nova música, uma atividade que nunca pensaste experimentar, uma nova língua e perspetivas diferentes da tua sobre inúmeros assuntos.



A cor da pele humana é determinada principalmente pelo nível do pigmento melanina que o corpo produz.

«Às vezes, o que te diferencia pode parecer um fardo, mas não é. E, na maioria das vezes, é o que te torna notável.»

— **Emma Stone**
(Atriz)



Porque somos amigos?

Qual é a tua música preferida?

Qual é o teu livro preferido?

Que atividades gostas de fazer?

O que te acalma?

Descobre semelhanças e diferenças, fazendo perguntas aos teus amigos.



Se quiseres continuar a descobrir semelhanças e diferenças com mais amigos, faz uma tabela como esta numa folha de papel.

Eu	-----	-----

CRESCER
FELIZ



Acredita



TI

És um ser maravilhoso!

A compreensão de que a aparência é apenas um complemento e de que a personalidade é o que realmente importa promove uma autoestima saudável.

As atividades propostas neste livro apresentam estratégias simples e descomplicadas que ajudarão as crianças a descobrirem o seu lugar especial no mundo.

Aprender a desenvolver a autoestima, a valorizar as diferenças e a cuidar do corpo são apenas pontos de partida para crescer feliz!

Da mesma coleção:



Autoconhecimento



Desenvolvimento emocional



Criatividade

lilliput

à descoberta do mundo

20|20 editora

ISBN 978-989-564-555-8

6+



9 789895 645558

Conhecimento e Atividades