

Mes de Maria (Infantil)



Aquestes setmanes vinents descobrirem els valors de Maria.

Al llarg de la vida ens trobem amb moltes novetats. N'hi ha algunes que ens agraden més que altres, però hem d'estar disposats a acollir tot el que ens arriba com una manera de créixer i millorar. Per aquest motiu fem amics amb qui compartim i assaborim cada moment.

Maria era una que persona que feia amics, era amiga de tothom i acollia a les persones que se li acostaven. Era propera, descobria les qualitats que tenia cadascú, els acceptava i es mantenia al seu costat. Era tendra i ho era perquè sabia que els protagonistes del dia a dia som tots i per ser tendres i amables ens cal estar bé. Per això, ens cuidem el cor, la ment i el cos.

Per descobrir el valor de l'amistat us convidem a veure el següent vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=xBMFyuDKRa4>

Després podem fer una reflexió tot qüestionant-nos aquestes preguntes:

- ➔ Què és el que més t'ha agradat de la història?**
- ➔ T'has enfadat alguna vegada amb un amic?**
- ➔ Si és que sí, com et vas sentir en aquell moment?**
- ➔ Com ho vas solucionar?**
- ➔ Com et vas sentir quan vas fer les paus?**

Per cuidar el nostre cos i la nostra ment us convidem a veure el següent vídeo:

https://youtu.be/j1Ck42-_btY

A continuació farem tres respiracions profundes aixecant els braços per sobre del cap i deixant-los caure a continuació. Estrenyem els punys amb força durant uns segons posant-los durs com una pedra (tensió) i relaxem les mans posant-les tovetes com la mantega tres vegades seguides (distinció – relaxació). A continuació, fem el mateix amb la panxa, les cames, els dits dels peus, els músculs de la cara arrugant-la molt. Fem com si espolem les mans. Girem les espatlles fent cercles cap endavant i cap endarrere. Movem un el braç fent cercles i després l'altre. Amb les mans a la cintura girem movent el maluc fent cercles. Fem cercles amb un peu i amb l'altre. Farem tres respiracions profundes aixecant els braços per sobre del cap i deixant-los caure a continuació.

