

SESSÕES SEJA PODEROSA

Sessão 1 – É tudo sobre mim

Objetivos das sessões.

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Discutir o conceito de autoimagem e dividir com o grupo o que esse conceito significa para eles.
- 2) Identificar e começar a desenvolver uma rede de suporte social entre as meninas que aceitam uma variedade de formas e tamanhos corporais.

Metas relacionadas ao programa:

Foco nas suas características positivas

Materiais necessários:

Flip chart ou quadro branco/lousa
Marcadores

Manual das meninas: pg 6-9

Boas vindas e agenda

Está é a sessão seja poderosa do programa New Moves. Hoje iremos conversar sobre uma imagem corporal positiva, e formas de vocês se sentirem bem consigo mesmas. Hoje vamos nos conhecer e fazer algumas atividades relacionadas as características positivas de vocês.

Discussão/Atividades

Uma das partes mais importantes deste programa é que vocês se sintam confortáveis com seus colegas de sala. Algumas de vocês já devem ser amigas, outras estão se encontrando pela primeira vez. A ideia é criar um grupo de suporte, em que todas podem se ajudar, quando for necessário. Então vamos nos conhecer?

(Fazer apresentação individual – aquecimento andar pela sala, perguntar os nomes e guardar os nomes).

Atividade 1 - Coisas que temos em comum (Manual das Meninas pg 6)

Divida a sala em grupos de 5. Peça que cada grupo reflita quantas coisas eles têm em comum em 5 minutos. Incentive as meninas a irem além das coisas óbvias como “nós somos todas meninas e vamos todas para mesma escola”. No final cada grupo deverá apresentar aos outros grupos o que eles têm em comum. Reforce que todos nós temos similaridades.

Atividade 2 - Discussão sobre a autoimagem (Manual das Meninas pg.7)

- Questione o que significa autoimagem para vocês?
- Peça para alguém ler a definição na pg. 7 (discuta se entenderam a definição, e esclareça o significado).
- Pergunte se elas têm ideia de como uma pessoa pode desenvolver uma autoimagem forte e positiva?
- Peça para lerem como se constrói uma imagem positiva.

Atividade 3 - Poema da mulher fenomenal (Manual das Meninas pg.8)

Peça para as meninas revezarem a leitura do poema na pg.8.

- O que significa ser fenomenal para vocês?
- Qual mensagem este poema transmite para as mulheres?
- ✓ Mulheres com orgulho próprio, e autoconfiança são poderosas, são mulheres fenomenais.
- ✓ Que se satisfazem com a beleza de todas as partes do seu corpo.
- ✓ Quando você se ama e exala autoconfiança, as pessoas te admiram e são atraídos por você.
- ✓ A imagem positiva é poderosa – os outros detectam isso e respeitam vocês por isso.

Fenomenal faz parte do conceito de poderosa !!

Atividade 4 – Referência do grupo: (Manual das Meninas pg.9)

- O que vocês pensam que precisam para se sentirem seguros no grupo?
- Escreva a lista de escolhas do grupo na lousa.
- Leia a lista junto com elas e pergunte se elas podem se comprometer com algumas destas escolhas.
- Faça as meninas escreverem dentro do círculo da apostila suas escolhas (pg 9)
- Registre as escolhas finais do grupo em suas anotações pessoais do grupo.

Finalização

Pense sobre o uso deste momento do programa como um lugar para falar abertamente sobre assuntos importantes de sua vida. Pense em estratégias para construir uma autoimagem positiva.

Sessão 2—Escolha sua aventura

Objetivos da sessão:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Ser introduzidos as metas pessoais individuais relacionadas a nutrição, atividade física e melhora da autoimagem.
- 2) Aprender como escolher uma meta real e viável.
- 3) Determinar metas e auto monitorar o nível de atividade física utilizando os pedômetros.

Metas relacionadas ao programa:

Ser ativa todo dia, pelo menos 30 minutos/dia

Materiais necessários:

Pedômetros (1 por menina)

Preparação:

Numere os pedômetros e/ou crie um sistema de controle para ter certeza do retorno de todos os pedômetros

Manual das meninas: pg. 22-27

Boas vindas e agenda

Hoje iremos conversar sobre como definir metas e como podemos avaliar o nosso nível de atividade física utilizando os pedômetros. Para isso nós iremos medir o número de passos que vocês dão até determinados lugares dentro da escola.

Checando

Mas antes de começarmos, eu gostaria de perguntar se vocês têm alguma dúvida sobre a sessão da semana passada. (Permita que as meninas compartilhem reflexões sobre a discussão ou do poema).

Discussão/Atividades

Atividade 1 - Definição de metas

Não sei se vocês observaram na apostila, mas no começo do material na página 5, estão as 8 metas do programa. Vamos ler essas metas? (Peça às meninas que leiam as metas). O objetivo final delas é ajudar vocês a serem mais saudáveis e felizes. Quando pensamos em nos sentirmos bem, pensamos que temos que cuidar do nosso corpo e de nossa mente. Certo?

A ideia desse grupo, é ajudar vocês a fazerem escolhas saudáveis e a criarem suas próprias estratégias, dentro de sua realidade de vida, para cuidar da sua mente e corpo. Para que a gente consiga melhorar nossas escolhas, e assim atingir um estilo de vida saudável, precisamos definir metas individuais. Então, a ideia inicial é definir o que são metas e como determina-las. Alguém sabe o que é uma meta? (Use as metas do programa como exemplo)

Discuta com o grupo:

- Quais são os benefícios de se definir metas?
- O que torna algumas metas difíceis?
- Vocês já definiram alguma vez na vida de vocês uma meta? Como vocês fizeram para colocar em prática?

Atividade 2 - Definição de metas (Manual pg. 22)

- Busque voluntários para ler na pg.22 o que é uma meta e seus exemplos:

Qual?	Quanto?	Como?	É viável?	Quando?
-------	---------	-------	-----------	---------

- Alguém já usou esse método de definição de metas antes? Como foi sua experiência?
- Vocês sabem como definir metas de curto e longo prazo? (Vejam a pg. 23)

Atividade 3 - Definindo metas com os pedômetros (Manual das Meninas pg. 25)

- Divida os alunos em pares, e peça para eles pensarem quantos passos eles teriam que dar para chegar aos lugares citados dentro da escola na pg 25.
- Depois de completarem com a ideia de passos na escola, faça uma breve explicação de como colocar e utilizar o pedômetro (pg. 24).
- Depois de colocarem os pedômetros, faça com que elas caminhem até os locais listados na pg 25 e registrem os passos. Lembre elas de zerar os pedômetros toda vez que retornarem para a sala de aula antes de caminhar para outro local. Ao terminarem pergunte:
- Vocês chegaram à conclusão de que andaram mais ou menos do que vocês imaginavam?
- Quais são as formas mais fáceis de aumentar os passos?

Agora está na hora de você determinar metas para aumentar o seu tempo de atividade física. Aumentar o tempo que você caminha por dia é uma forma simples de aumentar o nível de atividade física.

Atividade 4 - Metas pessoais de atividade física: (Manual das Meninas pg 26-27)

- Na pg. 27, preencha dois dias habituais quando ao tempo gasto em caminhadas Ex. ir à padaria, escola, casa da amiga, etc.
- Nos outros dois ou mais dias, determine metas para aumentar os passos, pensando em opções viáveis do seu dia a dia.

Finalização

Determinar metas reais adaptadas a sua rotina de vida faz com que seja mais fácil de atingi-la. Como você planeja atingir sua meta?

Sessão 3– Determinando metas que duram

Objetivos da sessão:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Dividir os sucessos e os desafios de monitorar o tempo de caminhada por dia.
- 2) Discutir as metas relacionadas a nutrição, atividade física e os desafios que os adolescentes encontram na definição destas metas.
- 3) Definição das metas do programa.

Metas relacionadas ao programa:

Todas

Preparação:

Folha de monitoramento do tempo de caminhada

Manual da Meninas: pg 47-50

Boas vindas e agenda

Hoje nós iremos falar sobre como definir metas. Definir metas é como definir a estratégia de um jogo, em que você precisa definir pequenos passos para você atingir objetivo final, ou seja, chegar a grandes mudanças.

Checando

Pergunte ao grupo sobre a experiência de contar o tempo, e se conseguiram atingir a meta de aumentar o tempo. Relembre que aumentar os passos é um jeito simples de aumentar a atividade física.

Discussão/Atividades

Atividade 1 - Determinando metas e auto monitoramento (pg. 47)

- Como discutimos na última semana, a determinação de metas pode ajudar você a mudar seus comportamentos.
- Hoje nós vamos nos focar nas metas do New Moves, e vocês vão escolher uma destas metas.
- Leiam e pensem sobre as metas da pg. 47.
- Vocês acham que têm alguma que vocês estão prontas para trabalhar agora? Coloque um X em qualquer uma delas que vocês gostariam de trabalhar nas próximas semanas.
- Em grupos pequenos peça para elas discutirem o círculo dos “Desafios reais da vida” ou anotem em silêncio seus pensamentos (pg. 47).

Atividade 2 - Discussão de caso: (pg. 48)

- Peça para as meninas lerem o estudo de caso na pg. 48. Relembre com elas como determinar metas da pg.22. Facilite uma breve discussão sobre o caso:
- ✓ O que têm de bom no objetivo determinado pela Marina? O que faz a meta ser possível?

Qual?	Quanto?	Como?	É viável?	Quando?
-------	---------	-------	-----------	---------

- ✓ Quais desafios ela encontrou?
- ✓ Quais estratégias ela usou?

Atividade 3 - Atividade de plano de ação (Manual das Meninas pg. 49)

Agora é a sua vez de determinar uma meta e criar um plano de ação. Escolha uma meta na pg.47 que você tenha interesse e use-a para preencher o plano de ação na página 48. Utilize o exemplo de Marina se você precisar de ajuda.

- Se tiver tempo, peça para alguma voluntária compartilhar sua meta e plano de ação com o grupo todo.
- Se tiver tempo, peça para cada menina selecionar uma parceira e preencha a pg 50. Depois cada menina deve ler sua mensagem em voz alta para a outra.

Finalização

Determinar metas realistas e acompanhar seu progresso é uma das melhores maneiras de mudar um comportamento. Procure prestar atenção à sua meta e acompanhar seu progresso na próxima semana. Vocês poderão discutir as metas que escolheram com as nutricionistas nas entrevistas individuais ou na semana que vêm, quando iremos discutir o que vocês foram bem e o que poderia ter sido feito diferente.

Sessão 4– Um dia na vida

Objetivos da sessão:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Identificar como gastam seu tempo, especialmente em atividades sedentárias, onde poderiam ter oportunidade de aumentar a atividade física.
- 2) Praticar estratégias para administrar melhor seu tempo e encontrar tempo para a atividade física.
- 3) Determinar uma meta para aumentar a atividade física.

Metas relacionadas ao programa:

Ser ativa todo dia, pelo menos 30 minutos/dia

Reduzir o tempo de TV/vídeo/computador para uma hora ou menos.

Materiais necessários

Marca textos/Canetinhas de várias cores

Manual das Meninas: pg 64-69

Boas vindas e agenda

Hoje nós iremos conversar sobre como cada uma de vocês ocupa os dias e discutir formas de planejar o tempo para conseguir incluir coisas que vocês querem fazer. Muitas meninas da idade de vocês dizem que não têm tempo para fazer atividade física. Então nós discutiremos sobre formas de ter mais tempo para a atividade física. Alguns de vocês devem ter a agenda cheia, e outras nem tanto. Mas o que importa, é que todas consigam incorporar a atividade física no seu dia a dia. A vida de cada uma é diferente, é por isso que cada uma deve fazer seu próprio planejamento.

Checando

Antes de iniciarmos a nossa atividade de hoje, gostaria de saber como vocês estão indo com as metas que estabelecemos na última semana.

Discussão/Atividades

Atividade 1 - A História de Sandra – Discussão de estudo de caso (Manual das Meninas pg 64)

Antes de criarmos a nossa própria agenda, vamos dar uma olhada na vida de Sandra. (Peça para uma voluntária ler o início e a agenda da pg 64). Discuta em grupo:

- O que a Sandra não consegue mudar? (Itens não negociáveis)
- O que é um pouco flexível?
- Se você estivesse na situação da Sandra, quais estratégias você poderia usar para encontrar tempo para ser fisicamente ativa? (Ideias início da pg.65)
- Quais mudanças a Sandra decidiu fazer para encaixar a atividade física no seu dia? (ver início da pg 65)

Atividade 2 - Um dia em sua vida (Manual das Meninas pg 66)

Agora que já vimos como a Sandra gasta seu tempo, cada uma de vocês vai observar um dia típico e discutir formas de planejar o tempo para realizar alguma atividade física. Peça para as meninas pensarem sobre suas próprias vidas:

- O que não é negociável? (escola, obrigações familiares, horário das refeições)
- O que é de certa forma flexível? (lição de casa, tempo para os amigos, trabalho)
- Quando você tem tempo livre?
- Como você normalmente preenche esse tempo livre?

Faça com que cada menina escolha suas próprias cores para preencher o quadro (tempo não negociável, flexível, tempo livre) na pg. 66. Oriente deixarem o tempo livre em branco ou usar uma cor clara para que possam escrever nele depois.

- As meninas vão preencher a agenda de um dia típico da semana e um dia do final de semana.
- Cada aluna deve escrever também a atividade que faz durante cada bloco de tempo (refira-se ao exemplo da história da Sandra).
- Peça para as meninas anotarem seu tempo livre quando terminarem

Atividade 3 - Determinando uma meta para a atividade física

Vocês conseguiram observar como ocupam seu tempo? Muitas pessoas percebem que gastam muito tempo sendo inativas, principalmente por que ficam muito tempo na frente da TV ou computador. Vamos tentar achar formas de transformar o tempo que gastamos sentados ou deitados em um tempo ativo?

- Peça para as meninas olharem para seu quadro e encontrarem uma forma de acrescentar pelo menos 15 minutos de tempo ativo durante cada dia. Incentive elas a olharem para a pg. 61 e 60 se não tiverem ideias próprias.
- Peça para meninas compartilharem seus planos com uma parceira. Tenha certeza de que suas metas são reais. Faça ajustes necessários, após compartilhar suas ideias com uma parceira.

Finalização

Existem muitas estratégias que as pessoas podem usar para incluir atividade física em suas agendas cheias. Traçar metas e planejar seu tempo pode ajudar você a dormir melhor, comer melhor, e até economizar dinheiro.

Sessão 5– Midia

Objetivos da sessão:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Aumentar o conhecimento sobre os fatores que influenciam a imagem corporal e autoimagem.
- 2) Aumentar a compreensão sobre a influência da mídia
- 3) Reconhecer as mensagens irreais apresentadas pela mídia.
- 4) Aprender a avaliar de forma crítica as mensagens da mídia.

Metas relacionadas ao programa

Foco nos traços positivos

Materiais necessários

Revistas de adolescentes/Revistas de dietas

Canetas, tesouras, cola, Cartolinas

Fotos de corpos de mulheres ao longo das últimas décadas

Fichas de codificação das mensagens da mídia

Preparação:

Junte todo o material necessário

Imprima e recorte os códigos das mensagens da mídia

Manual das Meninas - pg 79-81

Boas vindas e agenda

Hoje nós iremos falar sobre a mídia e como ela têm influência em nossa sociedade. O fato é que a forma como a mídia retrata o corpo ideal pode fazer com que muitas meninas e mulheres sintam que seus corpos não são atraentes, e que nunca conseguiriam atingir esse corpo considerado ideal. Então nós vamos conversar um pouco sobre como somos atingidas todo dia pela mídia, e depois discutir como isso pode ter impacto na nossa autoimagem.

Checando

Pergunte para as meninas se elas foram capazes de aumentar o seu tempo de atividade física. Peça para as meninas compartilharem alguns exemplos de sucesso para aumentar a sua atividade física.

Discussão/Atividades

Atividade 1 - O corpo através da história (Manual das Meninas pg. 79)

Peça para voluntárias lerem o começo da pg. 79 e o cronograma. Em grupo, discuta:

- O que é considerado um corpo ideal nos dias de hoje?
- As celebridades e modelos se parecem com a maioria das pessoas? Em que elas se parecem ou são diferentes? Como as imagens de celebridades e modelos influenciam o que vocês sentem sobre si mesmas? Sobre sua aparência?
- O que vocês podem fazer para se sentirem melhor consigo mesmas e com a sua aparência? Peça para voluntárias lerem alto o conteúdo da pg 80.
- Quais mensagens vocês recebem dentro de sua própria cultura em relação à beleza? O quanto isso tem impacto sobre o que você sente sobre si mesma?

Atividade 2 - Decodificando as mensagens da mídia

Vamos pensar sobre as mensagens sutis que recebemos das revistas de como deve ser uma menina, assim como mensagens sobre saúde e atividade física. Muitas vezes não paramos para pensar o que estão vendendo para nós. O ponto desta atividade não é rejeitar totalmente a mídia, mas sim pensar sobre as mensagens que recebemos.

- Em grupos pequenos as meninas devem criar um cartaz baseado em um dos tópicos de discussão abaixo.
- Cada grupo deverá apresentar seu cartaz (2-5 minutos).
- Discuta cada tópico antes de ir para o próximo grupo

Tópicos de discussão:

Revistas de atividade física: Essas revistas geralmente mostram mulheres muito magras, que podem ou não ser fisicamente ativas. Elas também mostram roupas de ginástica que as pessoas não costumam vestir para se exercitar! Outra coisa, essas revistas geralmente mostram muitas mulheres seminuas o que é estranho uma vez que sua audiência são as mulheres. Geralmente têm o foco na perda de peso, músculos sensuais, e outros fatores que vão além do que é saudável.

Conteúdo das propagandas: Você concorda com a forma como as adolescentes são descritas nas revistas? Você não acha que existe mais informações sobre adolescentes do que as que aparecem nas revistas? Onde aparece mais informação sobre as qualidades/características/interesses dos adolescentes? O que mais as pessoas poderiam saber sobre os adolescentes?

Finalização:

Peça para uma voluntária ler o comentário do manual da pg 81. "Você não precisa comprar o que a mídia..." Pergunte para as meninas que outras estratégias elas poderiam utilizar para combater a influência da mídia.

TÓPICOS DE DISCUSSÃO DAS REVISTAS

Revistas de Exercício físico

Após folhear as revistas tente fazer um resumo do que as revistas utilizam de figuras e texto. Considere as seguintes questões: Sobre o que são os artigos? Quais promessas são feitas quanto à dieta e/ou exercício? Como as imagens da revista podem ser comparadas com mulheres que você conhece na vida real?

Revistas de Adolescentes

Imagine que você é de outro país ou planeta e nunca tenha visto uma revista de adolescente. Imagine que você tenha que explicar para sua classe como são as adolescentes brasileiras. O que você diria? Faça uma colagem baseada no que encontrou nas revistas. Questões a serem consideradas: Como os assuntos sobre adolescência são discutidos? Qual é a impressão geral que temos das adolescentes das revistas?

Sessão 6– Menos estresse

Objetivos da sessão:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Praticar estratégias para identificar o estresse e pensamentos negativos (como a depressão, solidão, etc.)
- 2) Praticar estratégias de relaxamento para usar quando estiverem estressadas.

Metas relacionadas ao programa

- Foco nas suas características positivas
- Evitar comportamentos inadequados de controle de peso
- Prestar atenção no tamanho das porções e nos sinais de fome e saciedade (evitar as compulsões e não comer quando está estressada)
- Ser fisicamente ativa, pelo menos 30 minutos por dia (usar a atividade física como forma de controlar o estresse)

Materiais necessários

Aparelho de som com música relaxante

Preparação

Se possível, encontre um espaço que seja adequado para um exercício de relaxamento. Tenha certeza que a sala seja silenciosa e que nada irá interromper a atividade.

Manual das meninas: pg 93-97

Boas vindas e agenda

Hoje nós iremos falar sobre o estresse e como ele nos afeta. Vamos falar sobre coisas que estressam vocês e como vocês respondem a estas situações. Vamos compartilhar algumas das nossas respostas saudáveis ao estresse e também algumas das nossas respostas não saudáveis. Finalmente iremos gastar algum tempo praticando formas de redução do estresse.

Recordando

Na última semana nós discutimos como a mídia tem impacto na forma como nos sentimos. Alguém tem alguma coisa que gostaria de compartilhar algo que mudou ou percebeu depois da última sessão?

Discussão/Atividades

Atividade 1 – Introdução: O que é estresse?

Comece a discussão fazendo as seguintes perguntas:

- O que te deixa estressada?
- Como você sabe que está estressada? Como seu corpo fica quando você passa por uma situação de estresse?
- O que você faz quando está estressada?

Atividade 2 – Formas não saudáveis de lidar com o estresse (pg. 95)

Às vezes nós não usamos estratégias saudáveis de lidar com o estresse, e é importante saber que existem várias formas não saudáveis de as pessoas lidarem com o estresse. Queremos evitar estas estratégias inadequadas. As formas não saudáveis de lidar com o estresse não aliviam o estresse por muito tempo e na maioria das vezes leva a mais estresse.

(Apresente algumas formas inadequadas na pg. 94 e explique por que essas estratégias não ajudam)

Atividade 3 – Formas saudáveis de lidar com tempos difíceis (pg. 95)

Existem formas saudáveis e não saudáveis de lidar com o estresse. Vamos ver alguns exemplos de formas saudáveis:

- Peça a voluntárias para lerem em voz alta as estratégias na pg. 95.
- Depois que algumas estratégias forem lidas, peça a uma voluntária para falar quando elas usaram uma estratégia saudável após a situação de estresse.
- Solicite ideias de outras formas saudáveis de lidar com o estresse (você pode se referir às sugestões dadas no início da sessão, se necessário)
- Reforce que a razão de muitos dos exemplos na pg. 95 serem voltados à atividade física, é porque ela traz benefícios para mente e corpo, que ajudam as pessoas a lidarem com o estresse.

Atividade 4 – Geradores de estresse (pg. 96)

Todos nós nos estressamos, e temos que lidar com isso quando ele acontece. A chave para reduzir o estresse é reconhecer os padrões do que te estressa e como você reage a eles. Muitas vezes quando estamos passando pelo momento, é difícil encontrar formas saudáveis de lidar com ele, e acabamos partindo para uma estratégia não saudável. Se nós soubermos as coisas que nos estressam, nós podemos imaginar estratégias saudáveis que funcionam e que podem ser usadas nestas situações.

- Peça a uma voluntária para ler o exemplo da pg.96. Em seguida peça às meninas para imaginarem uma situação de estresse recente que elas não conseguiram lidar bem. Peça que elas:
 - ✓ Escrevam qual a situação ou evento que causou o estresse.
 - ✓ Nesta situação, anote de 1 a 10, 1 pouco estressada e 10 muito estressada.
 - ✓ Na coluna “Eu agiria assim”, preencha com a reação a esta situação
 - ✓ Depois, preencha “Na próxima vez eu vou tentar” com uma estratégia saudável que você poderia usar no futuro.
 - ✓ Reforce as alunas sobre a decisão de usar uma estratégia saudável e que elas sempre podem consultar a apostila, quando estiverem estressadas, para lembrar suas escolhas saudáveis.

Atividade 5 – Prática de relaxamento e redução do estresse

Outra forma de encorajar boas sensações é aprender a relaxar através da visualização e da respiração profunda.

- Tenha certeza que as meninas estejam confortáveis, com os braços e pernas descruzados e olhos fechados.
- Encoraje as meninas a limparem suas mentes de pensamentos e se concentrar somente na música e barulhos. Coloque uma música relaxante ou sons da natureza. Se não tiver som, peça às alunas para fecharem os olhos e visualizar uma cena calma e silenciosa (como sentar em uma praia calma observando as ondas do mar, alongando-se na cadeira de praia, no final de tarde de verão).
- Continue essa atividade por alguns minutos e peça para as alunas descreverem o que sentiram

- Para a próxima técnica de redução de estresse, peça as alunas contraírem os músculos do corpo, começando pelos pés. Mantenha os músculos contraídos por 5 segundos antes de partir para outra parte do corpo. Termine contraindo os músculos do rosto e relaxando depois.
- Então peça que relaxem todos os músculos e pratiquem a respiração abdominal, enquanto liberam as tensões do corpo.
- Lembre elas de respirarem profundamente pelo nariz e soltar o ar lentamente pela boca.
- Informe às meninas que elas acabaram de aprender uma técnica de relaxamento que pode ser usada para reduzir sua sensação de estresse. Encoraje-as para terem um tempo durante o dia para relaxar e desestressar.

Atividade 6 – Aula de Ioga (pg. 97)

Vejam a pg 97. Discuta que a ioga é uma forma de relaxar o corpo e mente através do alongamento e respiração. Existem algumas posições de ioga que você pode praticar na sua cadeira, ou de pé ao lado de sua carteira.

Finalização:

Escolha na folha “Formas saudáveis de lidar” escolha 2 ações que você acha que pode fazer.

Sessão 7– A armadilha da comparação

Objetivos da sessão:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Reconhecer os efeitos negativos de se compararem com os outros.
- 2) Explorar ideias para reduzir o hábito de se comparar com os outros.
- 3) Aprender formas de reduzir “a fala sobre peso” entre as amigas.
- 4) Trabalhar com as colegas de classe na identificação de suas forças individuais.

Metas relacionadas ao programa

Foco nas características positivas

Materiais necessários

Cartolinas, Canetas e marcadores, pequenos pedaços de cartolina, cola

Preparação:

Prepare materiais para o “Definindo a nossa beleza”.

Se a aula tem menos de 30 minutos, considere fazer essa dinâmica em dois encontros.

Manual das meninas: pg 114-117

Boas vindas e agenda

Há algumas sessões atrás nós falamos sobre a mídia e como ela pode influenciar a forma como nos sentimos e vemos nossos corpos. Essa semana nós vamos discutir como podemos interagir com nossas colegas e outras pessoas de nossa vida e como isso pode afetar sua imagem corporal.

Recordando

Pergunte às meninas se elas tentaram estratégias para lidar com o estresse. Peça que voluntárias dividam suas histórias de sucesso.

Discussão/Atividades

Atividade 1 – Discussão sobre a armadilha da comparação

Peça para uma voluntária ler a pg 114 e que todas observem o diagrama da armadilha da comparação. Desenhe uma armadilha da comparação na lousa. Peça que a classe como um todo complete com um exemplo real de comparação que elas podem ter que enfrentar.

- Quais são as coisas mais comuns que as meninas costumam se comparar?
- Peça às meninas para discutirem as seguintes questões em grupos pequenos e fazer anotações na apostila:
- Quais são os problemas de se comparar?
- Escreva pelo menos 3 coisas que você pode fazer para evitar a armadilha da comparação em sua vida? (Refira-se a pg 115 e peça às alunas para compartilhar o que elas sentem que podem fazer).

Muitas vezes quando as pessoas se comparam, elas escolhem coisas que elas não gostam em si mesmas e observam e comparam com outras pessoas que elas acham que são melhores nestas suas características. Isso se chama armadilha da comparação. Muitas vezes, as pessoas comparam coisas que elas não gostam em si mesmas com pessoas que elas pensam que têm o que elas querem. Por exemplo: uma menina que odeia ter cabelos enrolados compara-se com as que têm cabelo liso.

Atividade 2 - Provocando

Receber provocações quanto à aparência é uma coisa que todo mundo provavelmente já experimentou em sua vida, seja pela família ou por colegas. A provocação é comum em nossa sociedade e nós vemos como algo aceitável na escola, família e comunidade. Muitos de nós já sofremos provocações em alguma coisa, e guardamos essas mensagens, que faz nos sentirmos mal sobre quem somos e nossa aparência.

Atividade 3 – Discussão da “Fala do peso” (pg. 116)

Agora nós vamos falar sobre outro cenário que pode ser familiar a vocês. Peça para uma voluntária ler o cenário da pg 116. Após ler, discuta com o grupo:

- Quais seriam as formas destas meninas transformarem essa conversa para uma fala em que todas se sintam bem consigo mesmas ao final da conversa?
- Como você pode evitar entrar nesse tipo de conversa? Ex. Quando uma amiga diz “Eu odeio... Como você pode evitar que essa conversa sobre o peso se torne um ciclo?”

Atividade 4 – Definindo a nossa beleza: Atividade de colagem

Agora nós vamos fazer uma atividade que celebra o que nos torna única e bonita da nossa maneira. Muitas vezes, nós realmente não sabemos o que os outros gostam na gente. Essa atividade vai nos dar a oportunidade de elogiar as outras, e ver o que elas gostam em você através da colagem do elogio.

Passa as seguintes instruções:

- Cada menina receberá um grande pedaço de cartolina. Escreva seu nome nele. Coloquem os cartazes onde todos possam ficar juntos.
- Cada menina vai receber pedaços pequenos de cartolina. Em cada pedaço escreva uma coisa que você gosta na sua colega de classe. Ex: personalidade, talento, suas habilidades, ou alguma coisa que ela faz e que você acha muito legal. Tente pensar no que você realmente gosta na pessoa além de sua aparência. Faça isso com todos seus colegas, não somente suas amigas.
- Colem seus elogios em cada um dos cartazes maiores com o nome de suas colegas. Cada uma de vocês vai sair daqui hoje com seus cartazes com os comentários das colegas.
- Depois de terminarem, peça a cada uma para ler seus comentários.
- ✓ Como é ler os elogios de suas colegas de sala?
- ✓ Como vocês se sentiram dando elogios?
- ✓ Como vocês podem incorporar essa ideia no seu dia a dia? (Ex: dê elogios, foque-se nas habilidades e personalidade, lembrando-se que todos são pessoas boas que as pessoas gostam)

Finalização

- Resuma a conversa da armadilha da gordura e a discussão sobre o ciclo de comparação.

Sessão 8– Finalizando

Objetivos da sessão:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Rever os pontos principais discutidos no Seja Nutrida, Seja Poderosa e Seja Ativa
- 2) Discutir soluções e estratégias para as barreiras comuns de uma alimentação e atividade física saudáveis.
- 3) Discutir atividades e técnicas para as sessões de manutenção

Materiais necessários

Cartões de perguntas “Teste seus conhecimentos”

Manual das meninas: pg 130-131

Boas vindas e agenda

Hoje nós iremos jogar um jogo que testa seus conhecimentos das sessões do New Moves.

Recordando

Verifique o que foi discutido na sessão anterior.

Discussão/Atividades

Atividade 1 - Onde eu estou agora?

- Peça para as alunas responderem a pg 131 do manual: Onde eu estou agora?
- Peça para compartilharem o que escreveram

Atividade 2 - Teste seus conhecimentos

Apresente o jogo **Teste seus conhecimentos**. Esse jogo é uma forma divertida de avaliar os conhecimentos adquiridos durante o programa. Instruções do jogo:

- Divida as meninas em 4 times e decida qual time será o primeiro, segundo, terceiro e quarto.
- Comece fazendo uma pergunta do módulo seja ativa para o time 1. Se eles acertarem elas ganham 2 pontos. Se não acertarem o próximo time têm a chance de responder à pergunta (e assim por diante até que a questão seja respondida ou todas as equipes tiveram uma chance de respondê-la) e recebe um ponto se conseguir acertar.
- Faça uma pergunta do conteúdo seja ponderosa para o próximo time e siga o mesmo processo.
- Faça uma pergunta do conteúdo seja bem nutrida para o próximo time e siga o mesmo processo.
- Na próxima rodada cada time pode escolher uma categoria das sessões (seja ativa, seja poderosa, seja bem nutrida) valendo 3 pontos
- Continue a jogar até que o primeiro time alcance 15 pontos. Pode continuar a jogar com os outros times até alcançar 15 pontos.
- Premie na ordem em que os times chegaram aos 15 pontos (Ideias de prêmios: garrafas de água, barrinhas de cereais, biscoitos integrais, canetas brilhantes, etc.)