

Atividade Complementar para aula de Evangelização Espírita Infantil

História: Uma Dieta Diferente

Tema: Disciplina, Equilíbrio

Nome: _____ Data: _____

1) Desembaralhe as sílabas para encontrar as respostas:

a) Na vida, existem coisas que não gostamos de fazer, mas que são necessárias. E coisas que gostamos muito, mas que devemos controlar, para que não tenhamos consequências desagradáveis. Agindo assim, estaremos agindo com ...

LÍQUIBRIOE = _____

b) Para mudar nossos hábitos para melhor e alcançar benefícios, precisamos exercitar uma virtude muito importante, chamada:

PLICINADIS = _____

2) Coloque um número de 0 a 10 à frente de cada item da lista abaixo (0 é para as coisas que você não gosta e 10 é para as que você adora. Se gostar mais ou menos, coloque 5).

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Comer doces e guloseimas | <input type="checkbox"/> Brincar com amigos |
| <input type="checkbox"/> Fazer tarefa da escola | <input type="checkbox"/> Dormir cedo |
| <input type="checkbox"/> Jogar jogos eletrônicos | <input type="checkbox"/> Escovar os dentes |
| <input type="checkbox"/> Ajudar nas tarefas domésticas | <input type="checkbox"/> Comer verduras e frutas |
| <input type="checkbox"/> Praticar atividade física | <input type="checkbox"/> Ler livros |
| <input type="checkbox"/> Conversar com seus familiares | <input type="checkbox"/> Rezar |

3) Agora pense sobre as atividades da lista acima e responda as perguntas abaixo:

Tem alguma que você não gosta de fazer, mas acha que lhe faz bem? Qual?

Tem alguma que você gosta muito de fazer, mas precisa fazer menos, ou de maneira controlada? Qual?

Bom trabalho! O primeiro passo para se melhorar é se conhecer. Agora é por em prática. Uma vida feliz é uma vida equilibrada e saudável.