



Atividades Espetaculares para Casa

Relaxamento

Construção de uma mandala 3D

Atividade

Objetivo

Concentração, criatividade.

Materiais

Conchas, pedras, pétalas, folhas, penas, especiarias, batatas, cenouras, lápis, canetas, borrachas, bocadinhos de papel, etc.

Explicação

As mandalas são círculos com motivos variados e simplesmente servem para serem observadas ou, no caso de impressas, serem pintadas. As suas formas estimulam o relaxamento do corpo e da mente.

As crianças e as famílias deverão reunir o material desejado para construir a mandala em conjunto (todo o material serve). Colocam-se em círculo virados para o centro da roda. Um de cada vez, escolhe um determinado material e coloca - o na roda. Todos vão colocando material na sua vez. O desafio termina quando todos acharem que a mandala está completa. Observam o desenho construído.

Sugestão

- A atividade pode ser feita individualmente.