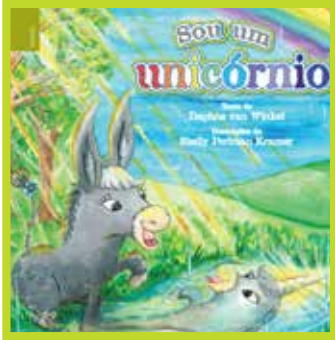


# Guião de trabalho

*Sou um unicórnio!*



«Sou um unicórnio»  
de Daphne van Winkel (texto)  
e Shelly Perlman Kramer (ilustrações)  
Edição: outubro de 2019  
Editor: Alfarroba  
Coleção: Infantil  
PVP: 12,50€  
ISBN: 978-989-8888-57-0  
Formato: 21 x 21 cm  
Páginas: 32



## 1 – IMAGINAÇÃO, O QUE É ISSO?

Há quem pense que é só inventar coisas irreais que nunca se irão realizar. Mas será que é apenas isso? Imaginar é muito mais! É uma competência muito importante que estimula a tua mente transformar os teus sonhos em realidade. Todos temos a capacidade de sonhar e através disso podemos viver melhor.

Imaginar é a capacidade de fazer uma representação na mente de algo que não é realmente visível no momento presente. Como vai ser a tua próxima festa de anos? Já consegues visualizar? Imaginar também quer dizer que és capaz de pensar em imagens, sons, cheiros, sabores... Consegues saborear o teu bolo de anos com chocolate e natas? Já estás a ouvir os gritos de alegria dos teus amigos quando virem um insuflável gigante na tua festa?

Imaginação é fundamental para desenvolver a facilidade de formar ideias novas ou criar alternativas para os problemas do teu dia a dia. Todos nascemos com uma imaginação muito ativa, mas quando começamos a crescer perdemos cada vez mais desta capacidade maravilhosa. Por isso é tão importante estimular as crianças a desenvolver a criatividade. Há muitas formas de o fazer... Preparados para dar asas a imaginação?

## 2 – MEDITAÇÃO EM FORMA DE HISTÓRIA

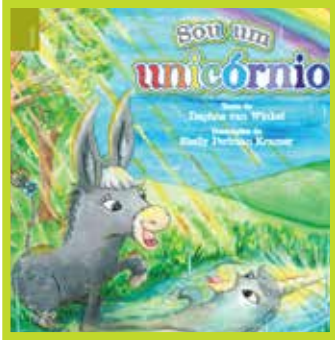
As seguintes histórias convidam as crianças a fazer uma viagem divertida e mágica através da mente. Estas estimulam a confiança, a imaginação, a concentração e o auto-conhecimento. Também ajudam a criança criar sentimentos positivos para lidar melhor com os obstáculos no seu dia a dia.

### Com usar estas histórias?

Depois de um momento de silêncio, leia a história lentamente com pequenos intervalos, permitindo que as crianças usem a imaginação. No final, pode dar-lhes algum tempo para falarem da experiência meditativa. O que é que sentiram? O que é que visualizaram?

# Guião de trabalho

*Sou um unicórnio!*



«Sou um unicórnio»  
de Daphne van Winkel (texto)  
e Shelly Perlman Kramer (ilustrações)  
Edição: outubro de 2019  
Editor: Alfarroba  
Coleção: Infantil  
PVP: 12,50€  
ISBN: 978-989-8888-57-0  
Formato: 21 x 21 cm  
Páginas: 32



## A. Além do arco-íris

Fecha os teus olhos. Respira profundo três vezes. Relaxa... Imagina que à tua volta está agora uma paisagem linda, com árvores e flores bonitas. Esta noite choveu muito, mas entretanto o Sol afastou as nuvens e está a sorrir para ti.

Com os pés descalços, comesças a andar. A relva molhada faz cócegas nos teus pés. De repente, aparece à tua frente o arco-íris mais bonito que alguma vez viste! Quais são as cores que vês? Até parece que o teu coração começa a brilhar também. Isto faz-te sentir muito leve e feliz. Começa a subir lentamente o arco-íris. Passo a passo estás cada vez mais alto. Chegas ao topo do arco-íris. Que vista deslumbrante! O que é que vês ao teu redor?

De repente ,ouves uma voz:

– *Olá, sou o Elfo Dário!*

Olhas e só consegues ver uns pés...

– *Sou o elfo Dário e gosto de ver tudo ao contrário.*

Ele está pendurado no arco-íris de cabeça para baixo.

O Dário levante-se e está agora ao teu lado.

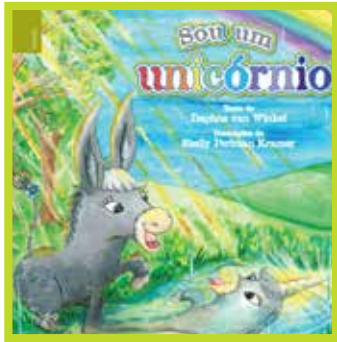
– *Já alguma vez usaste um arco-íris como escorrega? Experimenta! É muito divertido!*

De repente vês o elfo escorregar pelo arco-íris abaixo. Tu não hesitas mais e vais atrás dele. É tão divertido! Nunca andaste num escorrega tão grande e colorido! Estás muito feliz. Finalmente chegas ao fim do arco-íris e alguém está a tua espera para te abraçar. É a pessoa que tu mais gostas. Sentes-te feliz e protegida.

Quando estiveres pronto mexe devagarinho os dedos dos teus pés e das tuas mãos. Espreguiça-te. Abre lentamente os teus olhos. Estás de volta.

# Guião de trabalho

*Sou um unicórnio!*



«Sou um unicórnio»  
de Daphne van Winkel (texto)  
e Shelly Perlman Kramer (ilustrações)  
Edição: outubro de 2019  
Editor: Alfarroba  
Coleção: Infantil  
PVP: 12,50€  
ISBN: 978-989-8888-57-0  
Formato: 21 x 21 cm  
Páginas: 32



## B. O encontro com um unicórnio

Senta-te ou deita-te com os olhos fechados. Respira profundamente três vezes. Lembra-te do que é que o elfo Dário contou à Rosa: «Só quando acreditares mesmo em unicórnios, conseguirás vê-los.»

Imagina que estás numa floresta. Descobres uma porta num tronco de uma árvore gigante. Entras nele e encontras uma floresta mágica. Há fadas, elfos, anões e borboletas grandes de todas as cores.

Os anões trabalham na horta a apanhar frutos e legumes. Alguns elfos regam ervas aromáticas e outros tocam uma melodia alegre num violino. Um fadas apanham flores e outras limpam a floresta com as suas varinhas mágicas. Elas riem para ti e começam a dançar em círculo. Convidam-te para te juntares a elas. Começa a dançar, é mágico!

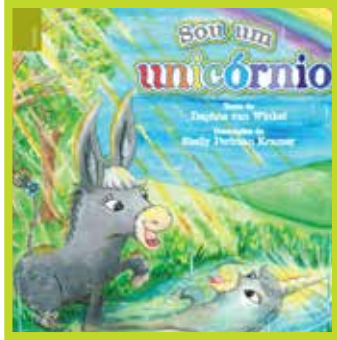
No meio do círculo aparece um unicórnio. Consegues vê-lo? Qual é a cor dele? As fadas afastam-se. Ele sorri para ti. Tu sorris de volta e fazes-lhe uma festinha. Atrás dele começa a brilhar um belo arco-íris!

Aproveita este momento maravilhoso! Tu mereces, porque és especial. Conquistaste ver um unicórnio! Sentes-te muito alegre e calmo. Respira fundo.

Quando estiveres pronto mexe devagarinho os dedos dos pés e das mãos. Espreguiça-te. Abre lentamente os teus olhos. Estás de volta.

# Guião de trabalho

*Sou um unicórnio!*



«Sou um unicórnio»  
de Daphne van Winkel (texto)  
e Shelly Perlman Kramer (ilustrações)  
Edição: outubro de 2019  
Editor: Alfarroba  
Coleção: Infantil  
PVP: 12,50€  
ISBN: 978-989-8888-57-0  
Formato: 21 x 21 cm  
Páginas: 32



## C. Tu és capaz

Durante muito tempo, a Rosa sonhava passear na floresta fora da quinta. Queria viver grandes aventuras e fazer novos amigos. No entanto, esta ideia também a assustava. E tu, qual é o teu sonho? O que gostarias de fazer, mas ainda não realizaste por teres medo ou vergonha? Convidar um amigo para brincar na tua casa? Cantar na festa da escola? Andar a cavalo? Ir para uma escola nova? Talvez te falta a coragem...

Um dia a Rosa conseguiu ganhá-la. Não foi fácil, mas no fim até se tornou num unicórnio! Se fores realmente corajoso, os teus sonhos também serão realizados.

Senta-te e fecha os olhos. Respira profundamente três vezes. Imagina que estás sentado na borda do rio. O pôr-de-sol pinta o céu em tons de rosa e laranja. Respira e sente a felicidade a correr pelo teu corpo. Relaxa...

– *Olá!*

Alguém te chama.

– *Ainda não me viste? Estou aqui em cima.*

De repente, vêes o elfo Dário pendurado numa árvore com a cabeça para baixo. Ele baloiça num ramo, dá uma cambalhota e quando vais a ver ele está ao teu lado.

– *Ouvi dizer que tens um sonho! Do que tens medo? Vamos lá fazer magia!*

O Dário começa a acenar três vezes com uma varinha mágica e diz:

– *Tu és capaz! Tu és capaz! Tu és capaz!*

Aparecem pequenas estrelinhas à tua volta e sentes magia. Até parece que faz cócegas na tua barriga. Começas a sorrir e os teus olhos brilham. Sentes-te forte e cheio de coragem, tal como a Rosa quando descobriu que podia ser um unicórnio.

– *Vês? – diz-te o Dário – Agora repete: Eu sou capaz! Eu sou capaz! Eu sou capaz!*

Cada vez te sentes mais forte e confiante.

Agora tens a certeza: és capaz!

# Guião de trabalho

*Sou um unicórnio!*



«Sou um unicórnio»  
de Daphne van Winkel (texto)  
e Shelly Perlman Kramer (ilustrações)  
Edição: outubro de 2019  
Editor: Alfarroba  
Coleção: Infantil  
PVP: 12,50€  
ISBN: 978-989-8888-57-0  
Formato: 21 x 21 cm  
Páginas: 32



## 3 – JOGOS

Também podemos estimular a imaginação das crianças através de jogos dinâmicos. Os meios a serem utilizados serão bolas ou simplesmente imitar comportamentos das personagens que fazem parte da história. A brincar tudo se torna mais mágico e divertido!

### A. O esquilo brincalhão

A burrinha Rosa queria viver grandes aventuras e fazer novos amigos, mas o passeio pela floresta não correu como tinha imaginado: encontrou uns esquilos brincalhões, que lhe começaram a mandar nozes! E tu? Também nunca pregas partidas aos teus amigos?

#### O jogo

As crianças formam um círculo com as mãos atrás das costas. Uma delas fica no meio e é o esquilo brincalhão. Ela vai passando a bola aos vários amigos, que devem apanhá-lo. No entanto, chega um momento em que o esquilo finge mandar a bola a um amigo, mas este não deve mostrar as mãos por estar a ser enganado. Caso faça o contrário, terá de trocar de lugar com o esquilo brincalhão e ir para o meio. Começa tudo novamente.

### B. Os patos barulhentos

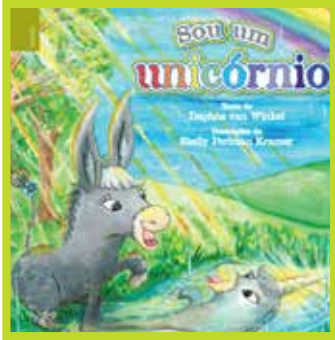
Lembram-se como os patos do lago estavam tão barulhentos!? Até davam dores de cabeça a quem vivia lá perto. Isto tem de mudar! O elfo Dário e a Rosa decidiram visitar os patos para falar com eles. O problema é que eles estão sempre a fugir.

#### O jogo

As crianças estão sentados em círculo. Há três bolas: duas grandes e uma mais pequena. Uma bola grande é a nossa burrinha Rosa e a outra é o Elfo Dário. A terceira é um pato. Os amigos começam a passar as duas bolas grandes de mão em mão. A bola pequenina pode ser mandado mais longe, porque o pato sabe voar. A Rosa e o Dário vão tentar apanhar o pato. Só conseguem apanhá-lo, quando as duas chegam ao mesmo tempo de um lado e do outro lado da criança que tem o pato.

# Guião de trabalho

*Sou um unicórnio!*



«Sou um unicórnio»  
de Daphne van Winkel (texto)  
e Shelly Perlman Kramer (ilustrações)  
Edição: outubro de 2019  
Editor: Alfarroba  
Coleção: Infantil  
PVP: 12,50€  
ISBN: 978-989-8888-57-0  
Formato: 21 x 21 cm  
Páginas: 32



## C. A garça

Porque será que ninguém queria ser amigo da Rosa? A garça até a ignorou completamente, nem lhe disse um olá, nem um bom-dia! Que mal-educada! Ou será que ela apenas estava concentrada em apanhar um peixinho fresco e delicioso? Ela tinha tanta fome... Experimenta ser uma garça à espera dum peixinho. Não é nada fácil!

### O jogo

Põe uma música divertida para dançar. Quando a música parar, todos ficam em estátua numa perna só. A primeira pessoa que perde o equilíbrio é eliminado do jogo. Continua até restar só uma criança; o vencedor do jogo.

## D. A Rosa na floresta

Vamos contar uma versão diferente da história da Rosa. As crianças espalham-se pela sala e fingem ser a Rosa com movimentos do corpo e a expressão das emoções.

### O jogo

Imagina que és a Rosa. Queres fugir da quinta e passear pela floresta! Como tu te sentes? Vamos à descoberta!

- Estás muito aborrecido na quinta.
- De repente, tens uma ideia e ficas entusiasmado.
- Sem ninguém te ver, foges por debaixo da cerca. Cuidado com as tuas orelhas!
- Quando chegares à floresta ficas assustado e curioso.
- «Aiii!! O que é que foi aquilo?» Caiu uma noz na tua cabeça. Foram os esquilos. Já os viste lá em cima nas árvores gigantes. Senteste-te tão pequenino!
- Os esquilos começam a atirar mais nozes. Foge deles rapidamente. Corre! Vais para esquerda, agora para direita, em frente, para!
- Finalmente, conseguiste fugir deles. Ficaste cansada e deitas-te junto a um lago. Que silêncio maravilhoso! Só ouves os ruídos suaves da natureza. Consegues ouvir o som das rãs? Relaxa...

# Guião de trabalho

*Sou um unicórnio!*



«Sou um unicórnio»  
de Daphne van Winkel (texto)  
e Shelly Perلمان Kramer (ilustrações)  
Edição: outubro de 2019  
Editor: Alfarroba  
Coleção: Infantil  
PVP: 12,50€  
ISBN: 978-989-8888-57-0  
Formato: 21 x 21 cm  
Páginas: 32



- De repente ouves patos a grasnar nas plantas perto do lago. Lá vêm eles. Tapa as orelhas! Vais escapar daqui antes que eles te descubram.
- Foi por pouco, mas conseguiste fugir sem eles te ver. Entretanto, está a escurecer... O vento sopra cada vez com mais força. Começas a tremer de frio e de medo! Queres regressar para a tua cocheira o mais rápido possível!
- Não consegues ver bem o caminho com tanta escuridão. De repente, tropeças e caís. O teu joelho começa a doer. Sentes-te sozinho e comesças a chorar.
- Ao teu lado começa uma luzinha a brilhar. É o teu amigo, o elfo Dário! Ficas muito aliviado! Ele traz uma lanterna que iluminará o caminho até à tua casa. Estás muito grata pela ajuda dele!
- A cocheira está quentinha, comesças a bocejar e deitas-te na tua cama de palha. Sentes-te muito contente com a tua aventura e adormeces feliz!