

# A OVELHA MAIS FELIZ DO MUNDO



Para comemorar o *Dia Mundial do Sorriso / 2 de outubro* com muita alegria e boa disposição propomos a exploração de um tema profundo e intenso: «O que é a felicidade?»

O que é que te faz feliz? O que farias se tivesses mais tempo? O que farias se ganhasses o Euromilhões?

Surprende-te com as respostas da rechonchuda e simpática ovelha *SELMA* e cria um objeto muito especial para te lembrares da importância de desfrutar da vida e de procurar a felicidade nas coisas mais simples. **INSPIRA-TE COM ESTAS IDEIAS!**

## 1.

**Organiza um debate em família para refletir sobre a questão: “O que é a felicidade?”**

Descobre o prazer de brincar com ideias e conceitos e as virtudes do debate, que pressupõe escutar o outro e trocar pontos de vista de modo construtivo, procurando fazer progredir a reflexão em comum. De modo a facilitar o diálogo, pede à tua família para se dispor em roda. Sugerimos algumas perguntas para te ajudar a desenvolver o debate:

- **O que é a felicidade?**
- **O que farias se tivesses mais tempo?**
- **O que farias se ganhasses o Euromilhões?**
- O dinheiro é importante para a nossa felicidade?
- O que te faria chorar de alegria?
- O que precisas para ser feliz?
- É possível ser permanentemente feliz?
- É possível realizarmos todos os nossos desejos?
- Somos felizes quando atingimos os nossos objetivos?
- Distingue o necessário do supérfluo? O supérfluo, o que é? O que há de supérfluo na tua vida?
- Qual a diferença entre a felicidade e o prazer?
- Ser feliz é ter tudo o que se deseja?
- É fácil ser feliz? Afinal, o que é ser feliz?

Sugerimos que nomeiem um membro da família para registar as respostas e as ideias de todos os participantes. Antes de finalizar, é importante fazer um resumo do que aconteceu na sessão e uma avaliação do diálogo, apontando de que modo este contribuiu para a clarificação da questão “o que é a felicidade?”

O objetivo final não é o de encontrar respostas conclusivas e finais para as perguntas levantadas, mas sim abrir caminhos para pensar melhor e aprofundar o tema em discussão.

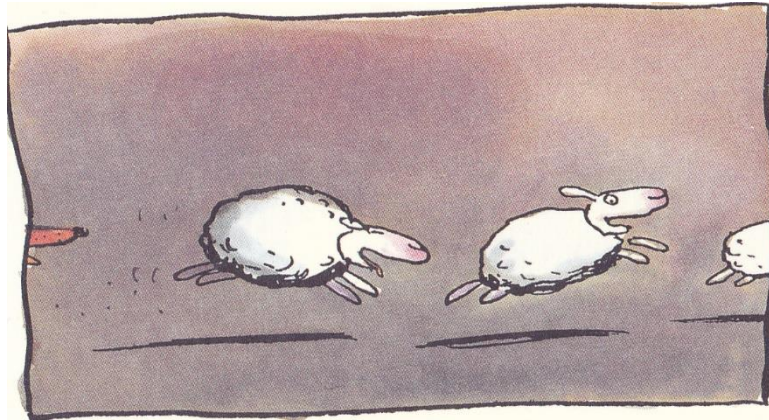


## 2.

### Descobre a resposta da ovelha **SELMA** quando questionada a respeito de ter mais tempo ou mais dinheiro

Descobre-a aqui [LINK](#) ou na biblioteca mais próxima da tua casa (Jutta Bauer, *Selma*, Editora Gatafunho).

- Confronta as respostas e ideias da tua família com as da ovelha. Que diferenças encontras? O que é a felicidade para a *SELMA*? Há alguém que pense como a ovelha? Concordas com a ovelha?



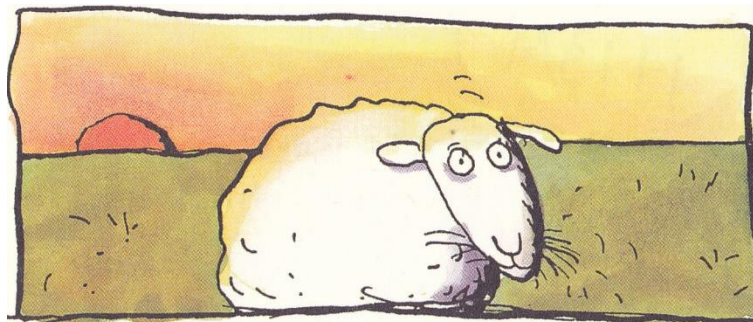
### 3. Cria a tua ovelha da FELICIDADE

- Para te ajudar, disponibilizamos um molde de ovelha. Só precisas de o imprimir, recortar e usá-lo para desenhar o contorno da tua ovelha sobre um pedaço de cartolina ou de cartão. Para montar a tua ovelha, vais precisar de 1 furador e de 3 ataches.

- Lembra o que te faz mais feliz para melhor caracterizares a tua ovelha. Como imaginas a tua ovelha? Ela anda de skate? De baloiço? Joga à bola? Toca guitarra? Dança? Vai à praia? Resolve mistérios? Que ovelha vais criar?

- Podes decorá-la das mais variadas formas. Explora as potencialidades dos diferentes materiais que tenhas à mão aí em casa (diferentes tipo de papel, eva, feltro, canetas de filtro, restos de tecido, lãs, botões, cola...).

- Pendura a tua ovelha da felicidade no teu quarto para te lembrares, todos os dias, da importância de desfrutar da vida e de procurar a felicidade nas coisas mais simples.



## 4.

**Dicas para te manteres FELIZ**

- **Vai até lá fora!** Há quem diga que o Sol nos torna mais felizes. Uma boa dose diária de sol é tão importante como lavar os dentes. Vai até lá fora e brinca com o teu cão na rua. Lê um livro no parque. Vai a pé para a escola ou ajuda os teus pais no jardim.

- **Desliga-te!** Desde televisões a *tablets*, computadores e telemóveis, as crianças passam demasiado tempo sentadas em frente a um ecrã. É certo que há muitos jogos, filmes e programas à tua espera, mas é mesmo importante fazer uma pausa de todos estes ecrãs. Em vez de olhares para um ecrã... traz um livro de magia, de trabalhos manuais ou de experiências da biblioteca; põe música e dança; joga um jogo de tabuleiro com toda a família ou escreve uma história ou uma BD. Não te esqueças de ilustrar!

- **Respira!** Quando foi a última vez que pensaste no ato de respirar? É um processo tão automático que nem reparas que o fazes. Mas respirar profundo pode ajudar a sentires-te calmo e relaxado, especialmente se estás ansioso. Tenta acalmar-te e controlar a tua respiração. Inspira enquanto contas até três, depois expira enquanto voltas a contar até três. Repete até te sentires mais calmo.

- **Escreve um diário da FELICIDADE!** Transforma um caderno na cura para um dia mau. Escreve e desenha coisas que te fazem feliz – o que quiseres! Quando te sentires mais desmotivado, abre-o e procura algo que te faça esboçar um sorriso. Nele podes incluir o nome das pessoas que mais gostas, piadas engraçadas, os teus locais favoritos e fotografias de momentos inesquecíveis.

- **Faz algo de que gostes todos os dias.** O que é que te faz feliz diariamente? Tira cinco ou dez minutos das tuas tarefas diárias para te dedicares àquilo que realmente te faz FELIZ. Considera-o “um tempo só para mim”.



“O prazer é uma coisa que quero ter. A felicidade é uma alegria partilhada com os outros”. Maria (10 anos)

**Partilha connosco o que te faz feliz e envia-nos uma imagem da tua ovelha da felicidade!**

[se@padraodosdescobrimientos.pt](mailto:se@padraodosdescobrimientos.pt)

[cristinasimes@egeac.pt](mailto:cristinasimes@egeac.pt)