TERMOS DE USO

arquivo pago

Este material foi desenvolvido por Mariana Teixeira Mendes **@mari_prof** e exclusivo para os compradores. Os arquivos são protegidos pela **Lei 9.610** de 12/02/1998, sendo assim, fica PROIBIDO o compartilhamento em redes sociais (Instagram, facebook, telegram, whats app, drives, blogs e sites), também fica PROIBIDO a edição deste arquivo.
Tais ações podem violar os direitos autorais de acordo com o código penal Art. 184.

Os materiais são de uso PESSOAL, podendo ser aplicados em sala de aula, aulas particulares ou uso dos pais.



Utilizou o material?

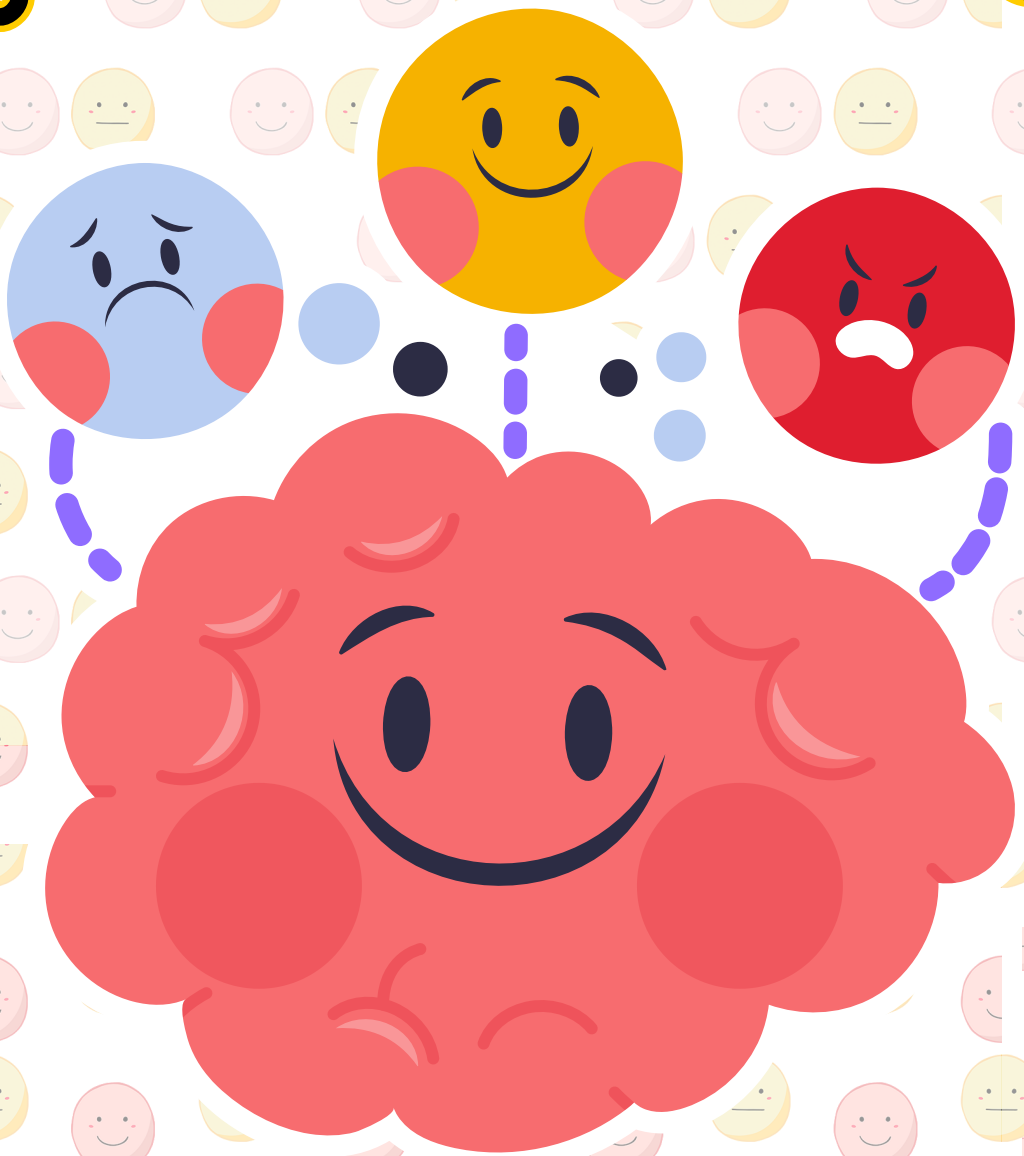
Nos envie uma foto, ou vídeo, e o seu *feedback*. Nos mencione no Instagram @mari_prof.

Encontre outros materiais gratuitos ou pagos visitando o nosso site:

mariprof.me

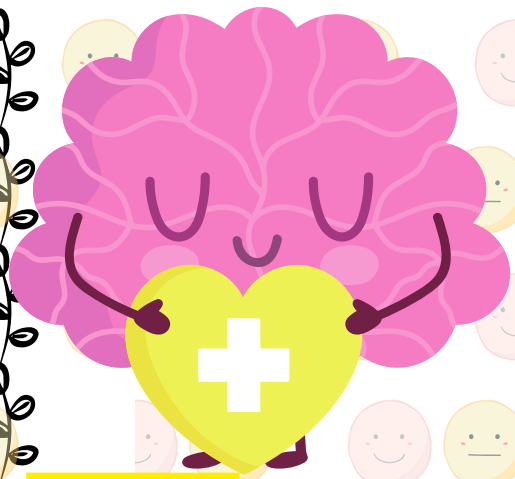
PROF MARIANA Mendes

Descobrindo Emoções



Um guia para crianças e educadores

Bem-vindos à Apostila "Descobrindo Emoções: Um Guia para Crianças e Educadores"!



O Que é Esta Apostila?

Esta apostila é uma ferramenta interativa e educativa projetada para ajudar crianças, educadores e pais a entenderem melhor o mundo complexo das emoções e relações sociais. Sabemos que entender nossos sentimentos e os dos outros pode ser um desafio, especialmente para os pequenos. Portanto, reunimos uma variedade de atividades, quizzes e informações para tornar essa jornada mais fácil e educativa para todos.

Objetivos

1. Desenvolver Inteligência Emocional: Ajudar as crianças a reconhecer e nomear suas emoções, bem como entender as emoções dos outros.
2. Promover Empatia e Compreensão: Ensinar o valor da empatia e como podemos ser melhores amigos e colegas.
3. Fomentar Autoestima e Autoaceitação: Dar às crianças ferramentas para se sentirem confiantes e aceitarem a si mesmas.
4. Melhorar Relações Sociais e Comunicação: Oferecer estratégias para formar amizades saudáveis e resolver conflitos de forma eficaz.
5. Introduzir o Conceito de Saúde Mental: Criar um espaço seguro para falar sobre bem-estar emocional e saúde mental, desmistificando estigmas e incentivando conversas abertas.

Como Usar Esta Apostila?

1. Educadores: Este material pode ser usado como complemento às aulas, em atividades extracurriculares ou mesmo como parte do currículo escolar. Cada seção possui atividades específicas que podem ser adaptadas para diferentes idades e níveis de compreensão.
2. Pais e Responsáveis: Esta apostila também serve como recurso para ser usado em casa, ajudando a facilitar conversas importantes sobre emoções e relacionamentos.
3. Crianças: Cada atividade foi criada pensando em você! Divirta-se explorando, desenhando, escrevendo e, mais importante, aprendendo mais sobre você mesmo e os outros à sua volta.

Com carinho, Professora Mariana Mendes!

ÍNDICE



Índice

Parte 1: Reconhecendo Emoções

1. Nomenando e Definindo o Que Sinto
   - Cards com Imagens e Frases
   - Discussão e Reconhecimento das Emoções

Parte 2: Atividades Específicas por Emoção

1. Sentindo Felicidade
2. Sentindo Tristeza
3. Sentindo Raiva
4. Sentindo Medo

Parte 3: Lidando com Emoções

1. Quiz: Lidando com Emoções

Parte 4: Empatia e Compreensão

1. Praticando Empatia
2. Sendo um Amigo Empático

Parte 5: Autoestima e Autoaceitação

1. O Que é Autoestima?

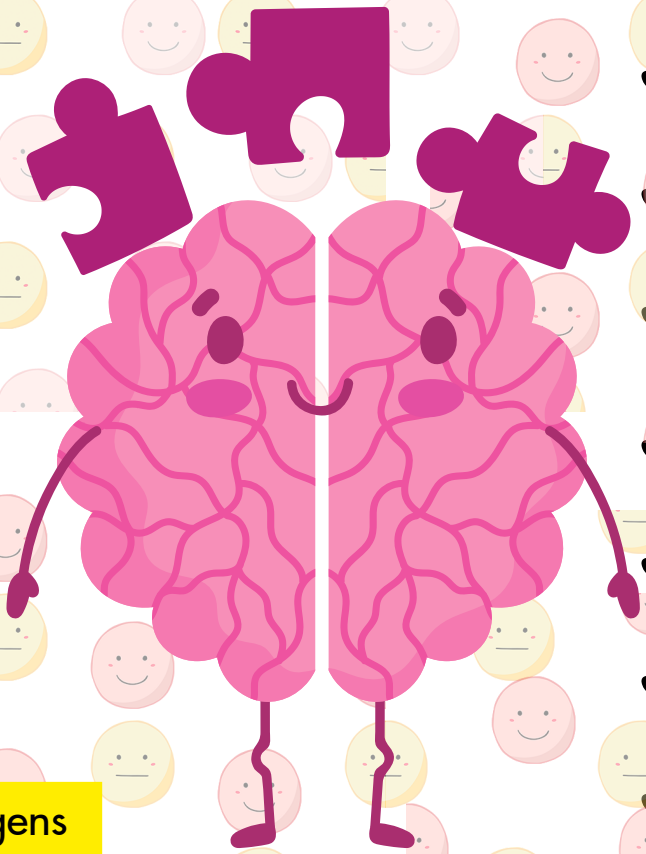
- Cards com Frases de Autoestima

Parte 6: Relações Sociais e Comunicação

1. O Que é Saúde Mental?
2. Criando uma Campanha Sobre Isso
3. Desabafos e Sua Importância
4. Preciso de Ajuda, e Agora?

Parte 7: Entendendo Campanhas e Mensagens

1. Entendendo Cartazes de Campanha



BNCC



No contexto do Ensino Fundamental I, que vai do 1° ao 5° ano, a BNCC enfatiza o desenvolvimento integral do estudante, o que inclui aspectos cognitivos e também emocionais, sociais e culturais. Embora o documento não tenha um foco específico apenas em "emoções", ele aborda a importância de competências socioemocionais como a empatia, o respeito, a colaboração e o autoconhecimento.

(EF35LP03) Identificar a ideia central do texto, demonstrando compreensão global.
(EF03LP25) Planejar e produzir textos para apresentar resultados de observações e de pesquisas em fontes de informações, incluindo, quando pertinente, imagens, diagramas e gráficos ou tabelas simples, considerando a situação comunicativa e o tema/assunto do texto.
(EF04LP21) Planejar e produzir textos sobre temas de interesse, com base em resultados de observações e pesquisas em fontes de informações impressas ou eletrônicas, incluindo, quando pertinente, imagens e gráficos ou tabelas simples, considerando a situação comunicativa e o tema/assunto do texto.
(EF05LP24) Planejar e produzir texto sobre tema de interesse, organizando resultados de pesquisa em fontes de informação impressas ou digitais, incluindo imagens e gráficos ou tabelas, considerando a situação comunicativa e o tema/assunto do texto.
(EF15LP03) Localizar informações explícitas em textos.
(EF15LP15) Reconhecer que os textos literários fazem parte do mundo do imaginário e apresentam uma dimensão lúdica, de encantamento, valorizando-os, em sua diversidade cultural, como patrimônio artístico da humanidade.
(EF15LP18) Relacionar texto com ilustrações e outros recursos gráficos.

PLANO 1 - RECONHECENDO EMOÇÕES

Objetivo Geral: Promover o desenvolvimento das habilidades socioemocionais dos alunos, especificamente a capacidade de reconhecer e compreender diferentes emoções em si mesmos e nos outros.

Atividades:

1. Introdução (10 minutos)
   - Inicie a aula com uma breve discussão sobre o que são emoções e por que elas são importantes para nós.
   - Explique que as emoções podem ser diversas, e é normal sentir diferentes emoções em momentos diferentes.
   - Mostre os cartazes com ilustrações de diferentes emoções e peça aos alunos que falem sobre o que acham que cada emoção representa.
2. Discussão sobre Emoções (15 minutos)
   - Conduza uma conversa em grupo sobre as diferentes emoções apresentadas nos cartazes.
   - Peça aos alunos para compartilhar situações em que já sentiram essas emoções, incentivando-os a falar sobre o que aconteceu e como se sentiram.
   - Faça perguntas para estimular a reflexão, como "O que faz você sentir alegria?", "Quando você sente medo, o que costuma acontecer?".
3. Dinâmica: Rosto das Emoções (20 minutos)
   - Explique a dinâmica: cada aluno receberá uma ficha de atividade com um desenho de um rosto, e eles devem colorir o rosto de acordo com a emoção que quiserem expressar.
   - Peça para os alunos compartilharem seus desenhos e explicarem por que escolheram aquela emoção específica.
   - Incentive a empatia e o respeito, elogiando a coragem de compartilhar emoções.

PLANO 1 - RECONHECENDO EMOÇÕES

4. Atividade Criativa: Criando Máscaras de Emoções (10 minutos)
   - Divida a turma em grupos pequenos e forneça papéis, lápis de cor e outros materiais para que criem máscaras representando diferentes emoções.
   - Cada grupo deve escolher uma emoção e criar uma máscara que expresse essa emoção.
   - Ao final, peça a cada grupo para compartilhar sua máscara com a turma e explicar por que escolheram essa emoção.
5. Encerramento e Reflexão (5 minutos)
   - Reúna a turma e faça uma recapitulação breve das atividades realizadas.
   - Pergunte aos alunos o que aprenderam sobre emoções durante a aula e como isso pode ajudá-los em suas vidas diárias.
   - Reforce a ideia de que entender e expressar emoções é uma parte importante do crescimento emocional e do relacionamento com os outros.

Avaliação:

- Avalie a participação ativa dos alunos nas discussões e atividades em grupo.
- Observe a criatividade e a compreensão dos alunos ao expressar emoções através das atividades de desenho e criação de máscaras.

Observações:

- Certifique-se de criar um ambiente seguro e acolhedor para que os alunos se sintam à vontade para compartilhar suas emoções e pensamentos durante a aula.
- Adapte as atividades conforme a idade e o nível de compreensão dos alunos.
- Este plano de aula visa promover o desenvolvimento socioemocional, incentivando a empatia, a autoconsciência e a comunicação emocional.
  -
-

Nome:

RECONHECENDO EMOÇÕES

O QUE VOCÊ ACHA QUE CADA CRIANÇA ESTÁ SENTINDO?
DESEMBARALHE AS LETRAS E DESCUBRA!



CLAAM

OSON





AEGRAIL

TIRSET





EDMO

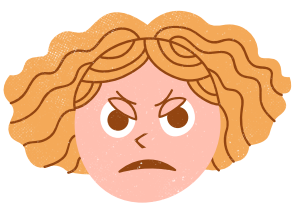
ÉIDOT





FLIEZ

EMOÇÕES SÃO OS SENTIMENTOS QUE TEMOS DENTRO DE NÓS, COMO QUANDO ESTAMOS FELIZES, TRISTES OU BRAVOS, E ELAS NOS AJUDAM A ENTENDER O QUE ESTAMOS VIVENDO.



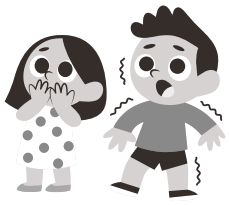
RIAAV



Nome:

RECONHECENDO EMOÇÕES

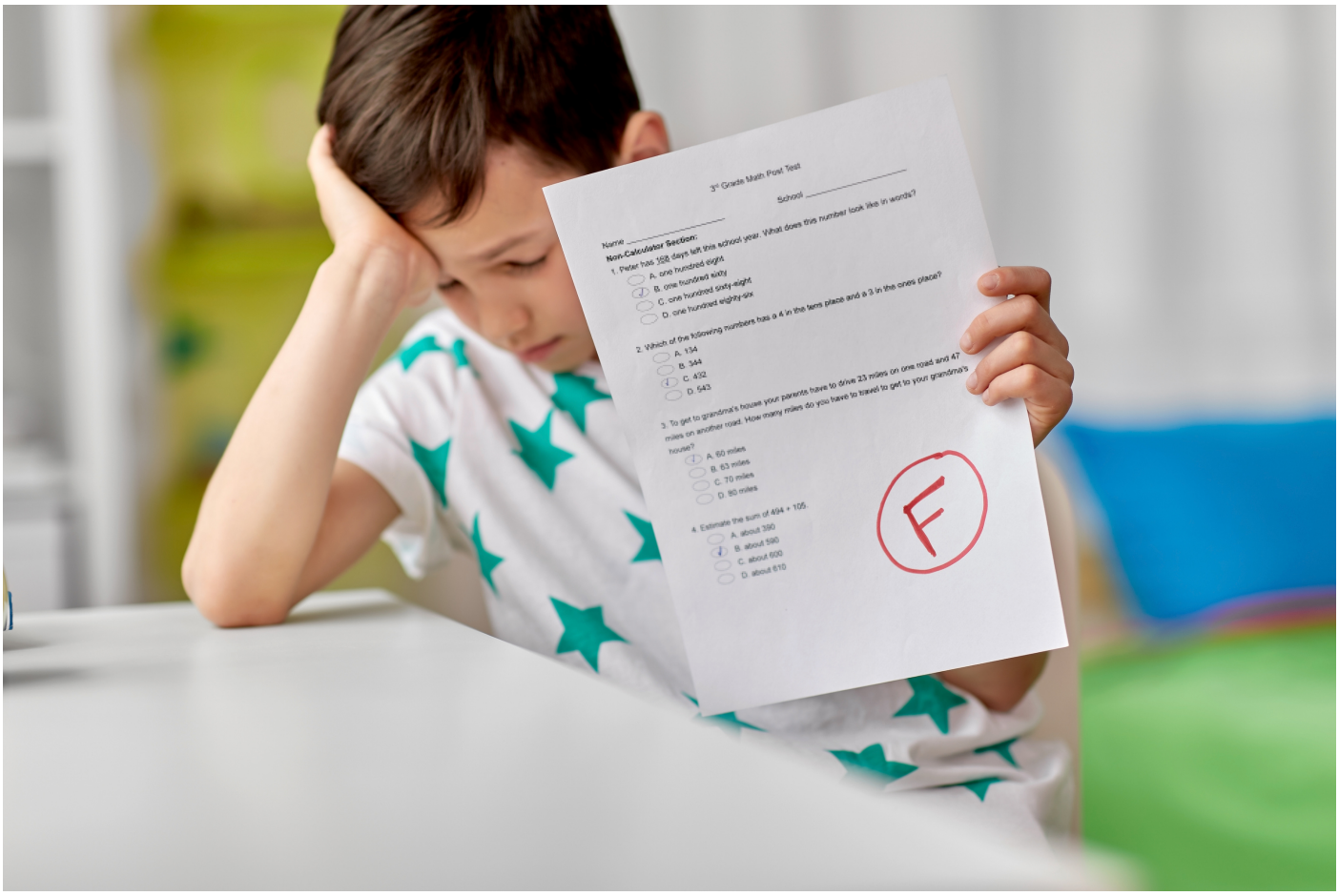
NOMEAR NOSSAS EMOÇÕES NOS AJUDA A ENTENDER O QUE ESTAMOS SENTINDO E PORQUE NOS SENTIMOS ASSIM. AO ROTULAR AS EMOÇÕES, APRENDEMOS A REGULÁ-LAS
ROTULE AS EMOÇÕES E PENSE SOBRE O QUE ELAS FAZEM VOCÊ QUERER FAZER.

EMOÇÃO	EU SINTO...	O QUE QUERO FAZER...
		
		
		
		
		

POR QUE A MENINA ESTÁ FELIZ?



POR QUE O MENINO ESTÁ TRISTE?



POR QUE A CRIANÇA ESTÁ TRISTE?



POR QUE AS CRIANÇAS ESTÃO ASSUSTADAS?



POR QUE A MENINA ESTÁ TRISTE?



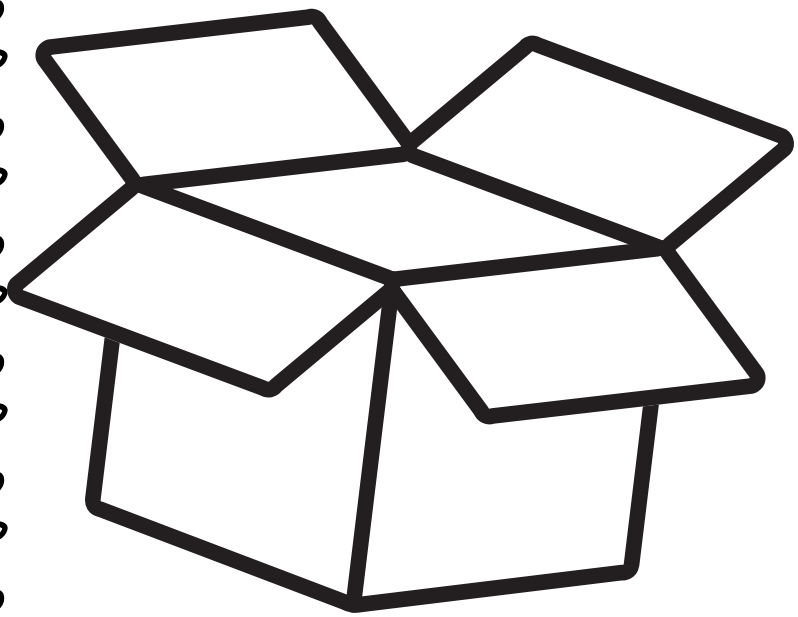
POR QUE A MENINA ESTÁ COM MEDO?



Nome:

SENTINDO FELICIDADE - CAIXA DA FELICIDADE

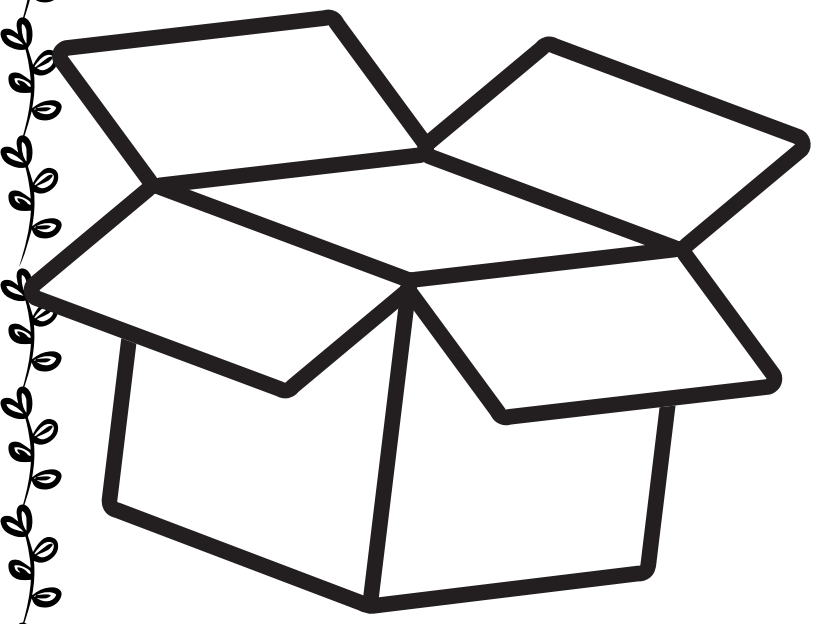
ESCREVA OU DESENHE COISAS QUE FAZEM VOCÊ SE SENTIR FELIZ.



Nome:

SENTINDO FELICIDADE - CAIXA DA FELICIDADE

ESCREVA OU DESENHE COISAS QUE FAZEM VOCÊ SE SENTIR FELIZ.



O QUE FAZ VOCÊ SE SENTIR FELIZ? POR QUÊ?

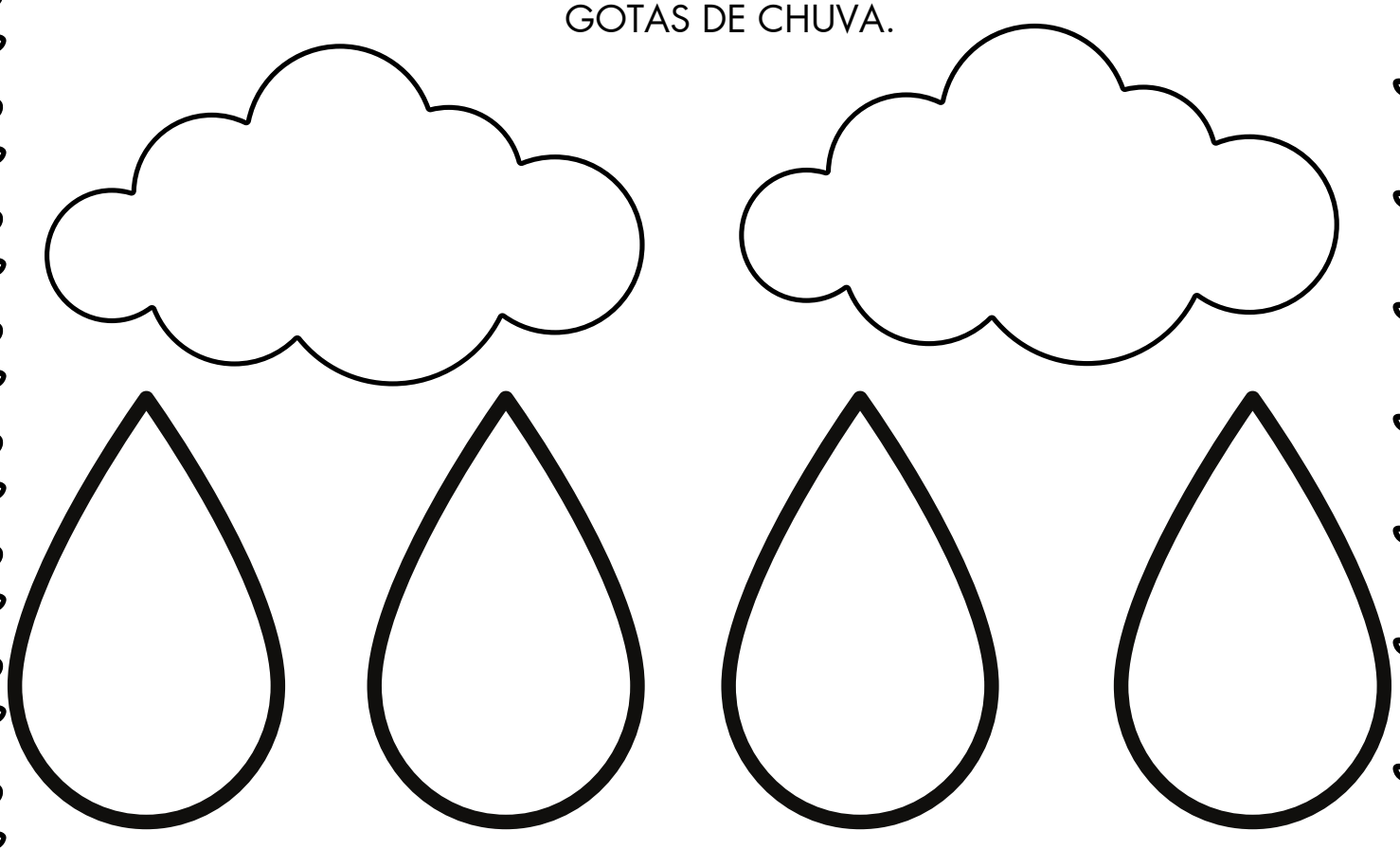
A FELICIDADE É UM ESTADO EMOCIONAL EM QUE NOS SENTIMOS BEM, SATISFEITOS E CONTENTES. É UMA SENSAÇÃO POSITIVA QUE PODE VIR DE DIFERENTES COISAS, COMO PASSAR TEMPO COM PESSOAS QUE AMAMOS, ALCANÇAR UMA META OU SIMPLESMENTE APRECIAR UM MOMENTO.

Nome:

SENTINDO TRISTEZA

TRISTEZA É UM SENTIMENTO QUE TODOS NÓS TEMOS QUANDO ALGO NÃO VAI BEM OU QUANDO ESTAMOS CHATEADOS. É NORMAL SENTIR-SE TRISTE ÀS VEZES, E ESTÁ TUDO BEM FALAR SOBRE ISSO.

- ESCREVA OU DESENHE COISAS QUE FAZEM VOCÊ SE SENTIR TRISTE NAS GOTAS DE CHUVA.



- LISTE 3 COISAS QUE VOCÊ PODE FAZER PARA SE SENTIR MELHOR QUANDO ESTÁ TRISTE.

- _____
- _____
- _____

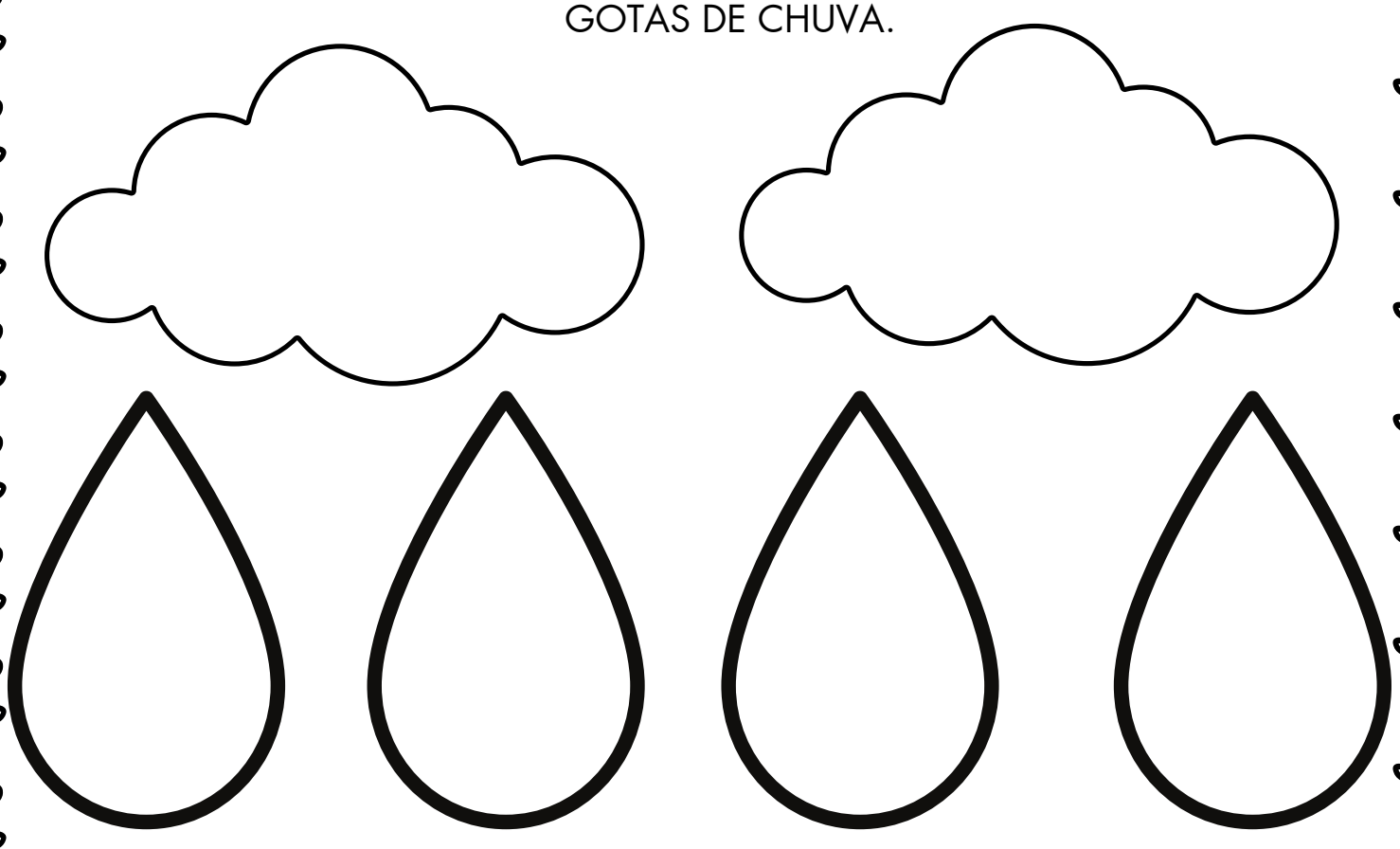


Nome:

SENTINDO TRISTEZA

TRISTEZA É UM SENTIMENTO QUE TODOS NÓS TEMOS QUANDO ALGO NÃO VAI BEM OU QUANDO ESTAMOS CHATEADOS. É NORMAL SENTIR-SE TRISTE ÀS VEZES, E ESTÁ TUDO BEM FALAR SOBRE ISSO.

- ESCREVA OU DESENHE COISAS QUE FAZEM VOCÊ SE SENTIR TRISTE NAS GOTAS DE CHUVA.



- É NORMAL SENTIR-SE TRISTE ÀS VEZES?

_____

_____

- O QUE VOCÊ PODE FAZER QUANDO SE SENTE TRISTE?

_____

_____

_____

_____

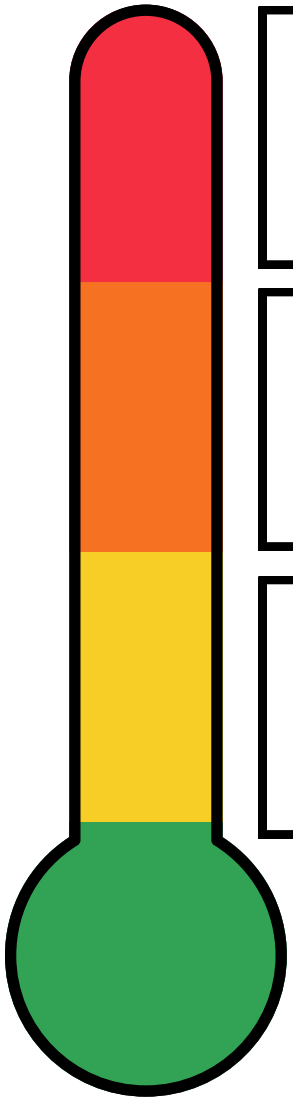


Nome:

SENTINDO RAIVA

A RAIVA É UMA EMOÇÃO FORTE QUE SENTIMOS QUANDO ALGO NÃO É JUSTO, NÃO SAI COMO PLANEJAMOS OU NOS SENTIMOS FERIDOS. É IMPORTANTE SABER COMO LIDAR COM A RAIVA PARA QUE ELA NÃO NOS CONTROLE.

AO LADO DE CADA MARCA, DESENHE UMA SITUAÇÃO QUE FARIA VOCÊ SE SENTIR NESSE NÍVEL DE RAIVA



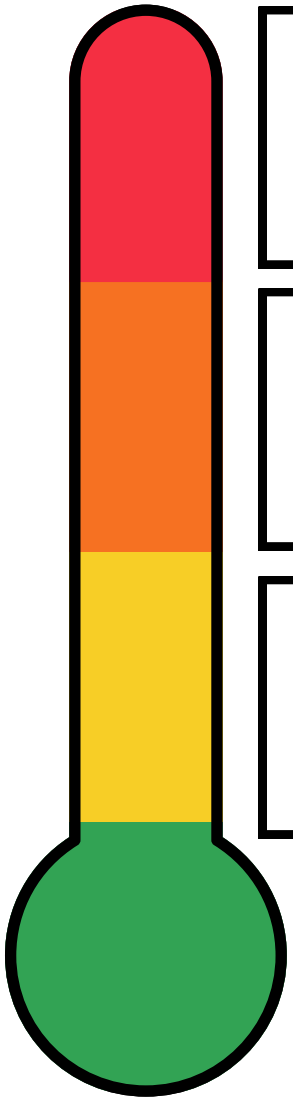


Nome:

SENTINDO RAIVA

A RAIVA É UMA EMOÇÃO FORTE QUE SENTIMOS QUANDO ALGO NÃO É JUSTO, NÃO SAI COMO PLANEJAMOS OU NOS SENTIMOS FERIDOS. É IMPORTANTE SABER COMO LIDAR COM A RAIVA PARA QUE ELA NÃO NOS CONTROLE.

AO LADO DE CADA MARCA, ESCREVA UMA SITUAÇÃO QUE FARIA VOCÊ SE SENTIR NESSE NÍVEL DE RAIVA



FAÇA UMA LISTA DE 2 ESTRATÉGIAS OU AÇÕES QUE VOCÊ PODE TOMAR PARA SE ACALMAR QUANDO ESTIVER COM RAIVA.

PODE SER ALGO COMO CONTAR ATÉ DEZ, RESPIRAR FUNDO, OU CONVERSAR COM UM ADULTO CONFIÁVEL.

Nome:

SENTINDO MEDO

O MEDO É UMA EMOÇÃO QUE SENTIMOS QUANDO ESTAMOS EM PERIGO OU PREOCUPADOS COM ALGO. ELE NOS AJUDA A NOS PROTEGER, MAS TAMBÉM É IMPORTANTE SABER COMO ENFRENTÁ-LO PARA NÃO FICARMOS PARALISADOS

DESENHE OU ESCREVA COISAS QUE LHE CAUSAM MEDO, AO LADO DE CADA ITEM, ANOTE O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA SE SENTIR MAIS SEGURO.





- É NORMAL SENTIR MEDO? EM QUE SITUAÇÕES É ÚTIL SENTIR MEDO?

_____

_____

- QUE TIPO DE ESTRATÉGIAS PODEMOS USAR PARA ENFRENTAR NOSSOS MEDOS?

_____

_____

Nome:

SENTINDO MEDO

O MEDO É UMA EMOÇÃO QUE SENTIMOS QUANDO ESTAMOS EM PERIGO OU PREOCUPADOS COM ALGO. ELE NOS AJUDA A NOS PROTEGER, MAS TAMBÉM É IMPORTANTE SABER COMO ENFRENTÁ-LO PARA NÃO FICARMOS PARALISADOS

DESENHE OU ESCREVA UMA SITUAÇÃO QUE LHE CAUSA MEDO, AO LADO UMA SITUAÇÃO QUE VOCÊ PODE FAZER PARA SE SENTIR MAIS SEGURO.





PLANO 2 - LIDANDO COM EMOÇÕES

Objetivo Geral: Auxiliar os alunos a desenvolverem habilidades socioemocionais para lidar de forma saudável com suas próprias emoções e as emoções dos outros.

Atividades:

1Atividades:

1. Introdução (10 minutos)
   - Inicie a aula com uma breve revisão sobre as emoções e a importância de reconhecê-las.
   - Explique que agora irão aprender como lidar de maneira saudável com as emoções.
2. Discussão sobre Lidar com Emoções (15 minutos)
   - Conduza uma conversa sobre como diferentes situações podem provocar emoções variadas.
   - Use os cartazes com ilustrações de situações para estimular a discussão e pergunte como os alunos se sentiriam em cada uma delas.
   - Explore estratégias básicas de lidar com emoções, como respirar fundo, contar até dez, falar sobre o que sentem, etc.
3. Dinâmica: Cenários Emocionais (20 minutos)
   - Cite cenários emocionais para cada aluno.
   - Incentive-os a pensar em maneiras saudáveis de lidar com as emoções nos cenários dados.
4. Atividade Criativa: Criando um "Kit de Lidar com Emoções" (10 minutos)
   - Peça aos alunos que desenhem ou escrevam em pedaços de papel estratégias que podem usar para lidar com diferentes emoções (exemplo: desenhar uma nuvem para representar respirar fundo).
   - Incentive-os a montar um "kit de lidar com emoções" com essas estratégias.
   - Eles podem compartilhar esses kits com a turma, explicando como cada estratégia funciona.

Encerramento e Reflexão (5 minutos)

- Reúna a turma e faça uma revisão das estratégias discutidas para lidar com emoções.
- Pergunte aos alunos como se sentem em relação a aprender maneiras saudáveis de lidar com suas emoções e situações desafiadoras.

Avaliação:

- Avalie a participação ativa dos alunos nas discussões e atividades em grupo.
- Observe a compreensão das estratégias de lidar com emoções apresentadas pelos alunos.

Observações:

- Crie um ambiente acolhedor para que os alunos se sintam à vontade para compartilhar suas experiências e pensamentos.
- Adapte as atividades de acordo com a faixa etária e o nível de compreensão dos alunos.

Nome:

LIDANDO COM EMOÇÕES

TODAS AS PESSOAS EXPERIMENTAM UMA VARIEDADE DE EMOÇÕES, E CADA UMA TEM SUA PRÓPRIA MANEIRA DE LIDAR COM ELAS. ESTE QUIZ VAI TE AJUDAR A ENCONTRAR ESTRATÉGIAS QUE PODEM FUNCIONAR PARA VOCÊ!

1. VOCÊ ESTÁ MUITO NERVOSO ANTES DE UM TESTE. O QUE VOCÊ FAZ?

A) IGNORO O SENTIMENTO ATÉ QUE ELE VÁ EMBORA.
B) RESPIRO PROFUNDAMENTE VÁRIAS VEZES PARA ME ACALMAR.
C) DIGO A MIM MESMO QUE TUDO VAI FICAR BEM.

2. VOCÊ ESTÁ BRAVO PORQUE UM AMIGO PEGOU SEU BRINQUEDO SEM PEDIR. COMO VOCÊ REAGE?

A) GRITO COM MEU AMIGO.
B) PEÇO MEU BRINQUEDO DE VOLTA E EXPLICO COMO ME SINTO.
C) IGNORO MEU AMIGO PARA SEMPRE.

3. VOCÊ ESTÁ TRISTE PORQUE TIROU UMA NOTA BAIXA. O QUE FAZ PARA SE SENTIR MELHOR?

A) FALO COM MEUS PAIS OU UM ADULTO EM QUEM CONFIO.
B) ESCREVO SOBRE MEUS SENTIMENTOS EM UM DIÁRIO.
C) NÃO FAÇO NADA E ESPERO QUE O SENTIMENTO PASSE.

4. VOCÊ ESTÁ EMPOLGADO COM ALGO, MAS SEU AMIGO NÃO COMPARTILHA DA SUA EMPOLGAÇÃO. COMO VOCÊ LIDA COM ISSO?

A) FICO CHATEADO E DEIXO DE FALAR COM ESSE AMIGO.
B) TENTO ENTENDER O PONTO DE VISTA DELE E COMPARTILHO MINHA ALEGRIA COM OUTRAS PESSOAS.
C) SUPRIMO MINHA EMPOLGAÇÃO PARA NÃO INCOMODAR NINGUÉM.

5. VOCÊ ESTÁ ANSIOSO PORQUE VAI FALAR NA FRENTE DA CLASSE. COMO VOCÊ SE PREPARA?

A) EVITO PENSAR SOBRE ISSO.
B) PRATICO MINHA FALA VÁRIAS VEZES E IMAGINO TUDO DANDO CERTO.
C) PEÇO DICAS A ALGUÉM QUE SE SENTE CONFORTÁVEL FALANDO EM PÚBLICO.

6. VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO SOLITÁRIO DURANTE O RECREIO. O QUE VOCÊ FAZ?

A) FICO SOZINHO O TEMPO TODO E NÃO FAÇO NADA.
B) BUSCO ATIVIDADES OU JOGOS EM GRUPO PARA ME JUNTAR.
C) FALO COM UM PROFESSOR OU ADULTO SOBRE COMO ESTOU ME SENTINDO.

RESULTADOS:

- MAIORIA DE RESPOSTAS A: VOCÊ TEM A TENDÊNCIA DE EVITAR OU SUPRIMIR SUAS EMOÇÕES, O QUE PODE NÃO SER A MELHOR ESTRATÉGIA. CONSIDERE TÉCNICAS COMO RESPIRAÇÃO PROFUNDA, DIÁLOGO ABERTO E REFLEXÃO PESSOAL.

- MAIORIA DE RESPOSTAS B: VOCÊ JÁ UTILIZA DIVERSAS ESTRATÉGIAS SAUDÁVEIS PARA LIDAR COM SUAS EMOÇÕES. CONTINUE ASSIM!

- MAIORIA DE RESPOSTAS C: VOCÊ PROCURA RESOLVER SUAS EMOÇÕES ATRAVÉS DO DIÁLOGO E DA BUSCA POR SUPORTE, O QUE É POSITIVO. NO ENTANTO, DIVERSIFICAR SUAS ESTRATÉGIAS PODE SER AINDA MAIS EFICAZ.



PLANO 3 - EMPATIA E COMPREENSÃO

Objetivo Geral: Desenvolver a capacidade dos alunos de praticar a empatia e a compreensão ao reconhecer e responder às emoções dos outros.

Duração: 1 hora

Público-Alvo: Alunos do Ensino Fundamental 1 (2° ao 5° ano)

Atividades:

1. Introdução (10 minutos)
   - Inicie a aula relembrando a importância de reconhecer e compreender emoções próprias e dos outros.
   - Explique que agora irão aprender sobre empatia e como ser compreensivo em relação às emoções dos colegas.
2. Discussão sobre Empatia e Compreensão (15 minutos)
   - Conduza uma conversa em grupo sobre o que é empatia e por que ela é importante.
   - Use os cartazes com ilustrações de emoções para explorar como as diferentes emoções podem ser expressas no rosto e no corpo.
   - Pergunte aos alunos como se sentiriam se estivessem na situação de alguém que está expressando uma emoção específica.
3. Dinâmica: Cena da Empatia (20 minutos)
   - Divida a turma em duplas e distribua as fichas de atividade com cenários de situações que requerem empatia.
   - Cada dupla deve escolher um cenário, ler em voz alta e discutir como se sentiriam naquela situação e como poderiam demonstrar empatia.
   - Peça a algumas duplas para compartilharem suas discussões com a turma.
4. Atividade Criativa: Desenhando a Empatia (10 minutos)
   - Peça aos alunos que escolham um cenário de empatia da atividade anterior.
   - Eles devem criar um desenho que represente como mostrariam empatia naquela situação.
   - Incentive-os a pensar em expressões faciais, gestos e palavras que demonstrariam compreensão e empatia.

PLANO 3 - EMPATIA E COMPREENSÃO

Encerramento e Reflexão (5 minutos)

- Reúna a turma e faça uma reflexão sobre a importância da empatia e da compreensão nas relações interpessoais.
- Peça aos alunos para compartilharem o que aprenderam sobre empatia e como podem aplicar esse conhecimento em suas vidas diárias.

Avaliação:

- Avalie a participação ativa dos alunos nas discussões em grupo e nas atividades criativas.
- Observe a capacidade dos alunos de demonstrar compreensão e empatia nas situações propostas.

Observações:

- Crie um ambiente seguro e respeitoso para que os alunos se sintam à vontade para compartilhar suas perspectivas e experiências.
- Adapte as atividades considerando a idade e a maturidade emocional dos alunos.
- Este plano de aula visa promover o desenvolvimento da empatia e da compreensão, incentivando os alunos a reconhecerem as emoções dos outros e a responderem de maneira empática.

Nome:

EMPATIA E COMPREENSÃO

EMPATIA É A HABILIDADE DE ENTENDER E COMPARTILHAR OS SENTIMENTOS DE OUTRA PESSOA. VAMOS APRENDER MAIS SOBRE ISSO HOJE!

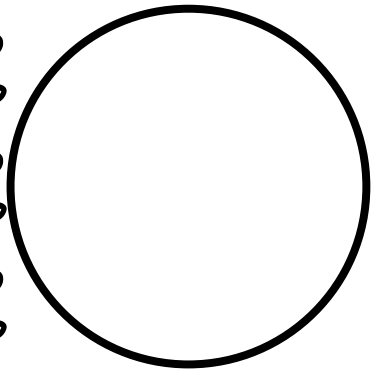
1) ESCREVA, COM SUAS PRÓPRIAS PALAVRAS, O QUE VOCÊ ACHA QUE EMPATIA SIGNIFICA.

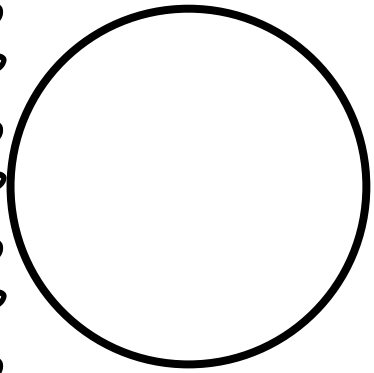
_____

_____

_____

2) DESENHE DUAS CARINHAS, UMA TRISTE E UMA COM RAIVA. AGORA, ESCREVA COMO VOCÊ PODERIA AJUDAR CADA UMA DESSAS PESSOAS A SE SENTIREM MELHOR.





3) ABAIXO ESTÃO TRÊS FRASES. LEIA CADA UMA DELAS E PINTE DE AMARELO AS FRASES QUE FALAM SOBRE EMPATIA.

"EU NÃO ME IMPORTO COM O QUE VOCÊ ESTÁ SENTINDO, EU GANHEI O JOGO!"

"EU VEJO QUE VOCÊ ESTÁ TRISTE, QUER FALAR SOBRE ISSO?"

"SE VOCÊ ESTÁ FELIZ, EU TAMBÉM ESTOU FELIZ!"

Nome:

EMPATIA E COMPREENSÃO

EMPATIA É A HABILIDADE DE ENTENDER E COMPARTILHAR OS SENTIMENTOS DE OUTRA PESSOA. VAMOS APRENDER MAIS SOBRE ISSO HOJE!

LEIA AS FRASES E PINTE DE AMARELO AS QUE FALAM SOBRE EMPATIA.

"EU NÃO ME IMPORTO COM O QUE VOCÊ ESTÁ SENTINDO, EU GANHEI O JOGO!"

"EU VEJO QUE VOCÊ ESTÁ TRISTE, QUER FALAR SOBRE ISSO?"

"SE VOCÊ ESTÁ FELIZ, EU TAMBÉM ESTOU FELIZ!"

"É PROBLEMA SEU SE VOCÊ NÃO SABE JOGAR BEM COMO EU!"

"EU ENTENDO QUE VOCÊ ESTÁ NERVOSO SOBRE O TESTE, EU TAMBÉM FICO ÀS VEZES."

"POR QUE VOCÊ ESTÁ SEMPRE TÃO TRISTE? ANIME-SE!"

'EU SINTO MUITO QUE VOCÊ TENHA PERDIDO SEU BRINQUEDO, DEVE SER DIFÍCIL."

'VOCÊ ESTÁ SEMPRE TÃO QUIETO, ISSO ME IRRITA."



Nome:

PRATICANDO EMPATIA

AGORA QUE SABEMOS O QUE É EMPATIA, VAMOS APRENDER COMO PRATICÁ-LA AO NOS COLOCARMOS NO LUGAR DO OUTRO.

ACOMPANHE A LEITURA DA SITUAÇÃO ABAIXO, DEPOIS FAÇA O QUE SE PEDE:

TIMMY É UM COELHO QUE ADORA BRINCAR NO CAMPO COM SEUS AMIGOS. MAS HOJE FOI DIFERENTE. ELE CHEGOU AO CAMPO E VIU QUE TODOS OS SEUS AMIGOS ESTAVAM BRINCANDO DE PIQUE-PEGA, E ELE ADORA ESSE JOGO! NO ENTANTO, QUANDO ELE FOI ATÉ ELES PARA PARTICIPAR, BILLY, O COELHO MAIS VELHO, DISSE: "HOJE NÃO TEM ESPAÇO PARA VOCÊ, TIMMY. TALVEZ NA PRÓXIMA VEZ."

TIMMY FICOU MUITO TRISTE E VOLTOU PARA CASA SOZINHO. NO CAMINHO, ELE VIU UM PEQUENO LAGO E SE SENTOU À BEIRA DA ÁGUA, OLHANDO SEU REFLEXO. ELE SE PERGUNTAVA POR QUE BILLY NÃO O DEIXOU BRINCAR E O QUE ELE PODERIA FAZER PARA SE SENTIR MELHOR.

1. COMO VOCÊ ACHA QUE TIMMY ESTÁ SE SENTINDO?

A) FELIZ, PORQUE ELE GOSTA DE FICAR SOZINHO.
B) ENTUSIASMADO, PORQUE ELE PODE BRINCAR OUTRO DIA.
C) TRISTE, PORQUE ELE FOI EXCLUÍDO DO JOGO.

2. O QUE VOCÊ FARIA SE ESTIVESSE NO LUGAR DE TIMMY?

A) IGNORAR BILLY E CONTINUAR JOGANDO.
B) VOLTAR PARA CASA E ESQUECER O OCORRIDO.
C) CONFRONTAR BILLY E PERGUNTAR POR QUE ELE AGIU DESSA MANEIRA.
D) SENTAR-SE E REFLETIR SOBRE COMO VOCÊ SE SENTE, TALVEZ CONVERSAR COM ALGUÉM DE CONFIANÇA SOBRE ISSO.



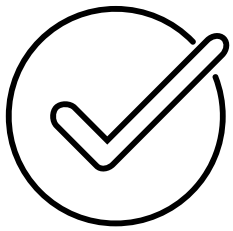
Nome:

SENDO UM AMIGO EMPÁTICO

ESCOLHA UMA AÇÃO DA LISTA ABAIXO PARA PRATICAR CADA DIA DA SEMANA. PINTE O ✓ AO LADO DA AÇÃO DEPOIS DE COMPLETÁ-LA.

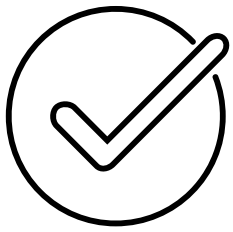
SEGUNDA-FEIRA:

AJUDE ALGUÉM QUE ESTÁ TENDO DIFICULDADE COM O MATERIAL DA AULA.



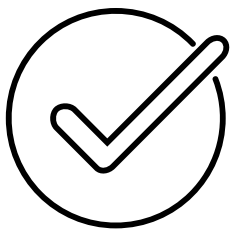
TERÇA-FEIRA:

COMPARTILHE SEU LANCHE OU BRINQUEDO COM ALGUÉM QUE ESQUECEU O SEU.



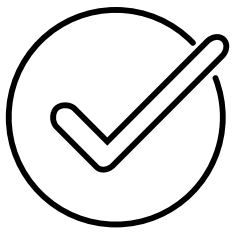
QUARTA-FEIRA:

DÊ UM ELOGIO SINCERO A ALGUÉM QUE PARECE ESTAR PRECISANDO DE UM ESTÍMULO.



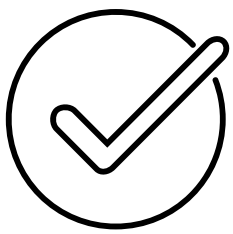
QUINTA-FEIRA:

OUÇA ATENTAMENTE QUANDO ALGUÉM ESTÁ FALANDO, MESMO QUE VOCÊ ESTEJA OCUPADO.



SEXTA-FEIRA:

FAÇA UMA CARTA OU DESENHO PARA ALGUÉM QUE PARECE TRISTE OU SOZINHO.



PLANO 4 - PROMOVENDO AUTO ESTIMA

Objetivo Geral: Desenvolver a autoestima dos alunos, ajudando-os a reconhecer suas qualidades, valor próprio e a importância da autocompaixão.

Atividades:

1. Introdução (10 minutos)
   - Inicie a aula com uma breve conversa sobre o que é autoestima e por que é importante ter uma imagem positiva de si mesmo.
   - Explique que irão explorar maneiras de promover a autoestima e o amor-próprio.
2. Discussão sobre Autoestima (15 minutos)
   - Conduza uma conversa em grupo sobre o que significa ter autoestima e como ela afeta as nossas emoções e ações.
   - Use os cartazes com afirmações positivas e ilustrações para demonstrar como palavras positivas podem influenciar a forma como nos sentimos.
3. Atividade do Espelho (20 minutos)
   - Leve os alunos até um espelho grande ou use pequenos espelhos individuais.
   - Peça aos alunos para olharem para si mesmos no espelho e pensarem em três coisas que gostam em si mesmos.
   - Eles podem compartilhar essas qualidades em grupo ou escrevê-las em um papel.
4. Dinâmica: Cartas de Autoestima (10 minutos)
   - Distribua as fichas de atividade com perguntas para reflexão sobre suas qualidades e conquistas pessoais.
   - Os alunos devem responder às perguntas e compartilhar suas respostas com um colega ou em pequenos grupos.
   - Isso ajuda a promover a conscientização sobre as próprias qualidades e realizações.

PLANO 4 - PROMOVENDO AUTO ESTIMA

5. Encerramento e Reflexão (5 minutos)

- Reúna a turma e faça uma reflexão sobre as atividades realizadas.
- Peça aos alunos para compartilharem como se sentiram ao reconhecer suas próprias qualidades e promover a autoestima.

Avaliação:

- Avalie a participação ativa dos alunos nas discussões e atividades em grupo.
- Observe como os alunos respondem às atividades que promovem a reflexão sobre suas qualidades e autoimagem.

Observações:

- Crie um ambiente seguro e positivo para que os alunos se sintam à vontade para compartilhar suas reflexões e sentimentos.
- Adapte as atividades considerando a idade e o nível de compreensão dos alunos.
- Este plano de aula visa promover a autoestima e o amor-próprio, ajudando os alunos a reconhecerem suas próprias qualidades e a importância de ter uma imagem positiva de si mesmos.
-

Nome:

O QUE É AUTO ESTIMA?

ESCREVA DENTRO DO ESPELHO, PALAVRAS OU FRASES QUE DESCREVEM COISAS QUE VOCÊ GOSTA EM SI MESMO. PODE SER ALGO COMO "AMIGÁVEL", "BOM EM MATEMÁTICA", "CRIATIVO", ETC.



LEIA AS DEFINIÇÕES ABAIXO E ASSINALE A QUE VOCÊ ACHA QUE DESCREVE MELHOR O QUE É AUTOESTIMA.

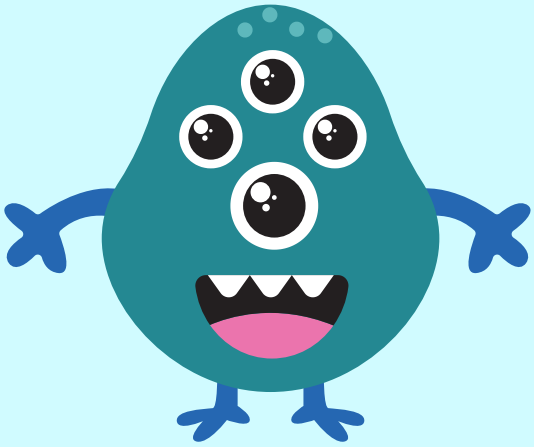
- A) SER POPULAR NA ESCOLA
- B) TER MUITOS BRINQUEDOS E ROUPAS LEGAIS
- C) SENTIR-SE CONFIANTE E VALORIZADO, GOSTAR DE QUEM VOCÊ É
- D) SER O MELHOR EM ESPORTES OU ATIVIDADES ESCOLARES



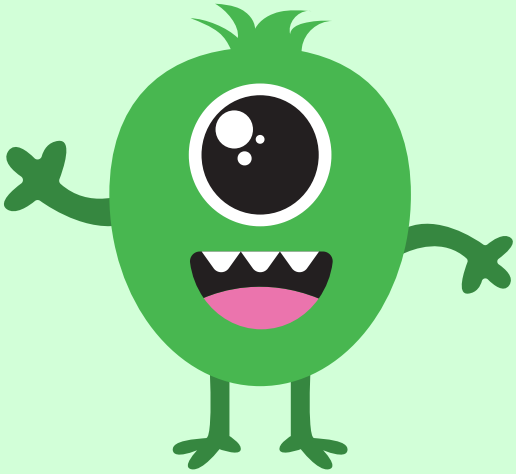
RECORTE E USE SEMPRE QUE PRECISAR!



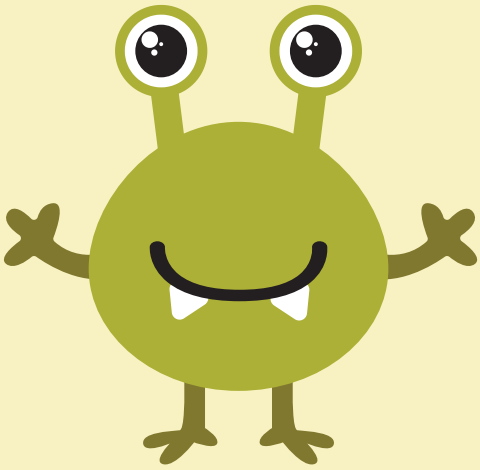
Eu sou feliz.



Eu sou forte.



Eu sou calmo.



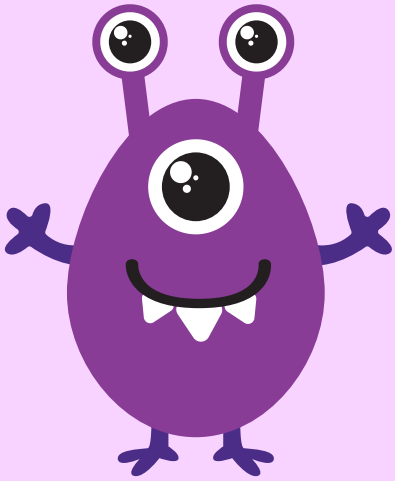
Eu sou Incrivel.



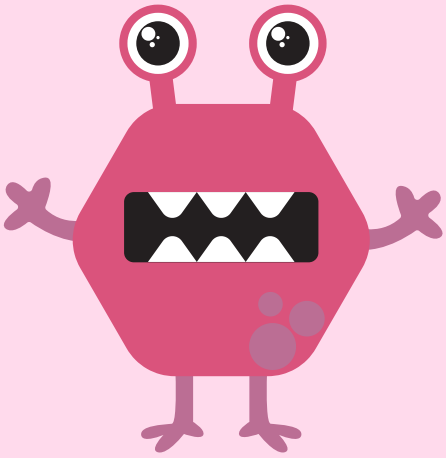
Eu sou
alegre.



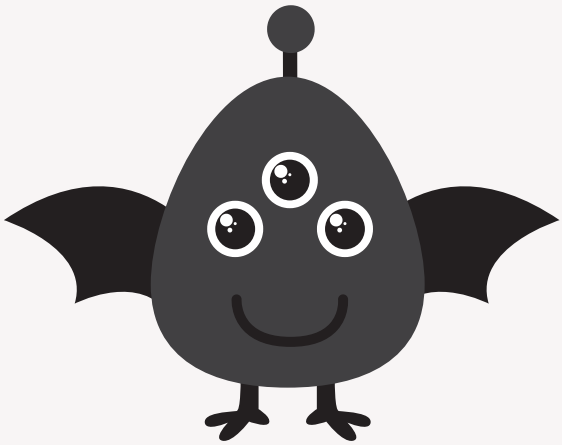
Eu sou
único.



Eu sou
criativo.



Eu sou
amado.



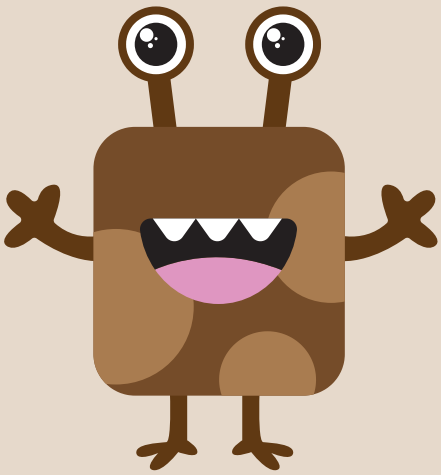
Eu sou corajoso.



Eu sou honesto.



Eu sou grandioso.



Eu sou capaz.

PLANO 5 - RELAÇÕES SOCIAIS

Objetivo Geral: Auxiliar os alunos a compreender e praticar habilidades de comunicação, cooperação e respeito nas relações sociais.

Atividades:

1. Introdução (10 minutos)
   - Comece a aula explicando que irão falar sobre relações sociais, ou seja, como interagimos e nos relacionamos com os outros.
   - Discuta a importância de sermos gentis, respeitosos e colaborativos nas relações.
2. Discussão sobre Relações Sociais (15 minutos)
   - Conduza uma conversa em grupo sobre diferentes situações sociais e como os alunos se sentem ao interagir com os colegas.
   - Use os cartazes com ilustrações de situações sociais para incentivar a discussão sobre boas maneiras, escuta ativa e respeito mútuo.
3. Dinâmica: Role-playing das Relações (20 minutos)
   - Divida a turma em grupos pequenos e distribua as fichas de atividade com cenários de interações sociais.
   - Cada grupo deve escolher um cenário, representá-lo em uma cena curta e discutir como poderiam agir de maneira respeitosa e colaborativa.
   - Cada grupo apresenta sua cena para a turma.
4. Atividade Criativa: Desenhando Relações Positivas (10 minutos)
   - Peça aos alunos que desenhem uma cena que represente uma interação social positiva, onde estão se divertindo juntos, compartilhando ou trabalhando em equipe.
   - Eles podem compartilhar seus desenhos e explicar o que está acontecendo na cena.

PLANO 5 - RELAÇÕES SOCIAIS

5. Encerramento e Reflexão (5 minutos)

- Reúna a turma e faça uma recapitulação das atividades realizadas.
- Pergunte aos alunos o que aprenderam sobre relações sociais e como podem aplicar essas habilidades em suas interações diárias.

Avaliação:

- Avalie a participação ativa dos alunos nas discussões em grupo e nas atividades criativas.
- Observe como os alunos aplicam as habilidades de comunicação, colaboração e respeito nas cenas de role-playing.

Observações:

- Crie um ambiente de respeito e abertura para que os alunos possam compartilhar suas opiniões e experiências.
- Adapte as atividades conforme a idade e a dinâmica da turma.
- Este plano de aula visa promover o desenvolvimento das habilidades sociais, incentivando os alunos a praticarem a comunicação eficaz, a cooperação e o respeito nas relações interpessoais.

Nome:

RELAÇÕES SOCIAIS

VOCÊ VERÁ ABAIXO ALGUMAS MANEIRAS DE FAZER AMIGOS. CIRCULE AS TRÊS AÇÕES QUE VOCÊ ACHA QUE SÃO AS MAIS IMPORTANTES PARA FAZER NOVOS AMIGOS.

COMPARTILHAR BRINQUEDOS OU MATERIAL ESCOLAR

OUVIR ATENTAMENTE QUANDO ALGUÉM FALA

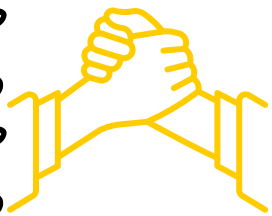
FAZER ELOGIOS SINCEROS

IGNORAR PESSOAS NOVAS

SER PRESTATIVO

CONVIDAR PARA BRINCAR NO RECREIO

ESCREVA O NOME DE ALGUNS AMIGOS NO ESPAÇO ABAIXO:





Nome:

RELAÇÕES SOCIAIS

HOJE, VAMOS EXPLORAR UM TEMA EXTREMAMENTE IMPORTANTE QUE TODOS NÓS ENFRENTAMOS EM ALGUM MOMENTO DE NOSSAS VIDAS: CONFLITOS ENTRE AMIGOS. ÀS VEZES, AS RELAÇÕES SOCIAIS PODEM SER COMPLICADAS E DESAFIADORAS, PRINCIPALMENTE QUANDO HÁ MAL-ENTENDIDOS OU DESACORDOS. COMO PODEMOS NAVEGAR POR ESSES MOMENTOS DIFÍCEIS DE MANEIRA RESPEITOSA E CONSTRUTIVA? A ATIVIDADE DE HOJE FOI CRIADA PARA AJUDÁ-LOS A PENSAR CRITICAMENTE SOBRE COMO RESOLVER CONFLITOS E MANTER AMIZADES SAUDÁVEIS. VAMOS COLOCAR NOSSOS "CHAPEUZINHOS DE DETETIVE EMOCIONAL" E MERGULHAR NESSA JORNADA DE AUTOCONHECIMENTO E CRESCIMENTO PESSOAL!

CENÁRIO: VOCÊ É NOVO(A) NA ESCOLA E PERCEBE QUE HÁ VÁRIOS GRUPOS DIFERENTES: OS ATLETAS, OS ESTUDIOSOS, OS ARTISTAS, ETC.

LISTE OS PRÓS E CONTRAS DE TENTAR SE ENTURMAR COM CADA GRUPO.

_____

_____

O QUE VOCÊ FARIA PARA ABORDAR O GRUPO QUE ESCOLHEU?

_____

_____

REFLITA E ESCREVA SOBRE A IMPORTÂNCIA DA DIVERSIDADE EM AMIZADES

_____

_____

_____



CENÁRIO: VOCÊ DESCOBRE QUE UM AMIGO ESTÁ ESPALHANDO RUMORES SOBRE VOCÊ.

1. QUAL SERIA A SUA REAÇÃO INICIAL E POR QUÊ?

_____

_____

2. QUAIS SERIAM AS CONSEQUÊNCIAS DE CONFRONTAR SEU AMIGO PUBLICAMENTE? E DE CONVERSAR EM PARTICULAR?

_____

_____

3. ESCREVA UM DIÁLOGO IMAGINÁRIO ENTRE VOCÊ E SEU AMIGO, ABORDANDO O CONFLITO.

_____

_____

_____

_____

CENÁRIO: VOCÊ ESTÁ PASSANDO POR UM MOMENTO DIFÍCIL EMOCIONALMENTE, MAS TEM MEDO DE QUE AS PESSOAS ACHEM QUE VOCÊ ESTÁ BUSCANDO ATENÇÃO.

1. LISTE AS BARREIRAS QUE VOCÊ SENTE QUE IMPEDEM VOCÊ DE PEDIR AJUDA.

_____

_____

2. DISCUTA EM GRUPOS PEQUENOS SOBRE COMO ESSAS BARREIRAS PODEM SER SUPERADAS.

_____

_____

3. ESCREVA UMA CARTA IMAGINÁRIA PEDINDO AJUDA, ABORDANDO SEUS SENTIMENTOS E PREOCUPAÇÕES.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

PLANO 6 - SAÚDE MENTAL

Plano de Aula: Saúde Mental - Compreendendo o Bem-Estar Emocional
Objetivo Geral: Introduzir os alunos ao conceito de saúde mental, promovendo a compreensão e a importância do bem-estar emocional.
Atividades:

1. Introdução (10 minutos)
   - Inicie a aula perguntando aos alunos se eles já ouviram falar sobre "saúde mental" e peça a eles para compartilharem suas ideias iniciais.
2. Discussão sobre Saúde Mental (15 minutos)
   - Conduza uma conversa sobre o que é saúde mental e por que é importante cuidar dela.
   - Use exemplos simples para explicar que saúde mental envolve nossos pensamentos, emoções e como nos sentimos.
3. Explorando os Sentimentos (15 minutos)
   - Apresente aos alunos cartazes com diferentes expressões faciais representando emoções.
   - Peça a eles que identifiquem e nomeiem as emoções representadas nas imagens.
   - Incentive-os a compartilhar situações em que já sentiram essas emoções.
4. Atividade de Desenho: Bem-Estar Emocional (10 minutos)
   - Peça aos alunos que desenhem ou escrevam algo que os faz sentir bem, seguro ou feliz.
   - Eles podem usar cores, símbolos e palavras para expressar esses sentimentos positivos.
5. Discussão sobre Práticas para o Bem-Estar (10 minutos)
   - Converse sobre práticas diárias que podem ajudar a manter uma boa saúde mental, como conversar com amigos, praticar hobbies, relaxar, etc.
   - Liste algumas ideias no quadro e peça aos alunos para compartilharem suas próprias ideias.

PLANO 6 - SAÚDE MENTAL

6. Encerramento e Reflexão (5 minutos)

- Reúna a turma e faça uma recapitulação das principais ideias discutidas durante a aula.
- Pergunte aos alunos o que eles aprenderam sobre saúde mental e como podem aplicar esse conhecimento em suas vidas.

Avaliação:

- Avalie a participação ativa dos alunos nas discussões em grupo e nas atividades de desenho.
- Observe como os alunos compreendem o conceito de saúde mental e expressam seus sentimentos de bem-estar emocional.

Observações:

- Mantenha uma atmosfera aberta e inclusiva, onde os alunos se sintam à vontade para compartilhar seus pensamentos e experiências.
- Adapte as atividades conforme a idade e a maturidade emocional dos alunos.
- Este plano de aula visa introduzir o conceito de saúde mental de maneira acessível, incentivando os alunos a reconhecerem a importância do bem-estar emocional em suas vidas.

Nome:

O QUE É SAÚDE MENTAL?

SAÚDE MENTAL É COMO VOCÊ SE SENTE POR DENTRO, NA SUA CABEÇA E NO SEU CORAÇÃO. ASSIM COMO CUIDAMOS DO NOSSO CORPO, LAVANDO AS MÃOS E ESCOVANDO OS DENTES, TAMBÉM PRECISAMOS CUIDAR DE COMO NOS SENTIMOS. ÀS VEZES VOCÊ PODE ESTAR FELIZ E ANIMADO, MAS TAMBÉM PODE HAVER MOMENTOS EM QUE SE SINTA TRISTE, BRAVO OU PREOCUPADO. ISSO É COMPLETAMENTE NORMAL!

O IMPORTANTE É SABER QUE ESTÁ TUDO BEM FALAR SOBRE ESSES SENTIMENTOS COM ADULTOS DE CONFIANÇA, COMO PAIS E PROFESSORES. ELES PODEM NOS AJUDAR A ENTENDER O QUE ESTAMOS SENTINDO E COMO LIDAR COM ISSO DA MELHOR FORMA.

- O QUE É SAÚDE MENTAL?

A) COMO VOCÊ PULA

B) COMO VOCÊ SE SENTE POR DENTRO

C) COMO VOCÊ LÊ RÁPIDO

- SAÚDE MENTAL É SÓ QUANDO ESTAMOS FELIZES?

A) SIM

B) NÃO

- COM QUEM VOCÊ PODE FALAR SOBRE SEUS SENTIMENTOS?

A) COM UM CACHORRO

B) COM ADULTOS DE CONFIANÇA, COMO PAIS E PROFESSORES

C) COM UM LIVRO

- O QUE DEVEMOS FAZER PARA CUIDAR DA NOSSA SAÚDE MENTAL?

A) FALAR SOBRE NOSSOS SENTIMENTOS

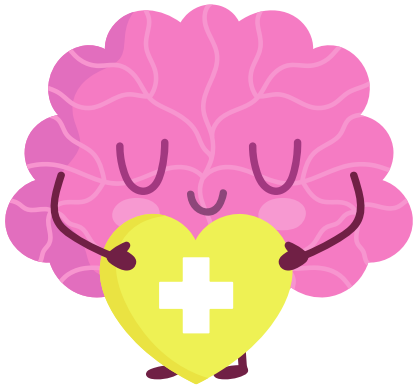
B) IGNORAR NOSSOS SENTIMENTOS

C) PULAR ALTO

- É NORMAL SENTIR VÁRIAS EMOÇÕES DIFERENTES?

A) NÃO

B) SIM

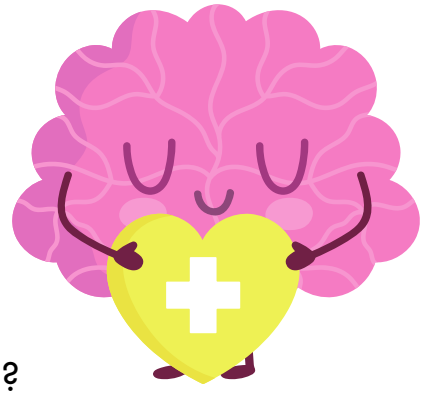


Nome:

O QUE É SAÚDE MENTAL?

SAÚDE MENTAL É COMO VOCÊ SE SENTE POR DENTRO, NA SUA CABEÇA E NO SEU CORAÇÃO. ASSIM COMO CUIDAMOS DO NOSSO CORPO, LAVANDO AS MÃOS E ESCOVANDO OS DENTES, TAMBÉM PRECISAMOS CUIDAR DE COMO NOS SENTIMOS. ÀS VEZES VOCÊ PODE ESTAR FELIZ E ANIMADO, MAS TAMBÉM PODE HAVER MOMENTOS EM QUE SE SINTA TRISTE, BRAVO OU PREOCUPADO. ISSO É COMPLETAMENTE NORMAL!

O IMPORTANTE É SABER QUE ESTÁ TUDO BEM FALAR SOBRE ESSES SENTIMENTOS COM ADULTOS DE CONFIANÇA, COMO PAIS E PROFESSORES. ELES PODEM NOS AJUDAR A ENTENDER O QUE ESTAMOS SENTINDO E COMO LIDAR COM ISSO DA MELHOR FORMA.



- O QUE É SAÚDE MENTAL SEGUNDO O TEXTO?

A) É A CAPACIDADE DE CORRER RÁPIDO

B) É COMO VOCÊ SE SENTE POR DENTRO, NA SUA CABEÇA E NO SEU CORAÇÃO

C) É A QUANTIDADE DE AMIGOS QUE VOCÊ TEM

- É NORMAL TER DIFERENTES TIPOS DE SENTIMENTOS?

_____

- COM QUEM O TEXTO SUGERE QUE VOCÊ DEVE FALAR SOBRE SEUS SENTIMENTOS?

_____

- POR QUE VOCÊ ACHA QUE É IMPORTANTE CUIDAR DA SAÚDE MENTAL?

A) PARA SE SENTIR BEM E SABER LIDAR COM DIFERENTES SITUAÇÕES

B) PARA GANHAR PRÊMIOS

C) PARA SER POPULAR NA ESCOLA

- SE O TEXTO DIZ QUE É NORMAL TER DIFERENTES TIPOS DE SENTIMENTOS, O QUE ISSO SUGERE SOBRE FICAR TRISTE OU BRAVO?

A) QUE VOCÊ DEVE ESCONDER ESSES SENTIMENTOS

B) QUE É NORMAL E PARTE DA VIDA

- O QUE VOCÊ ACHA QUE O TEXTO QUER DIZER QUANDO FALA SOBRE FALAR COM "ADULTOS DE CONFIANÇA"?

_____

PLANO 7 - CRIANDO CAMPANHAS

Plano de Aula: Criação de Cartazes de Campanha sobre Saúde Emocional

Sessão 1: Introdução e Planejamento

1. Introdução (15 minutos)
   - Inicie a aula explicando o conceito de saúde emocional e sua importância para o bem-estar geral.
2. Escolha do Foco da Campanha (10 minutos)
   - Apresente possíveis focos para a campanha, como lidar com o estresse, expressar emoções, desenvolver empatia, etc.
   - Conduza uma votação para escolher o foco da campanha.
3. Brainstorming (15 minutos)
   - Incentive os alunos a compartilharem ideias de mensagens, imagens e slogans relacionados ao tema escolhido.
4. Planejamento (20 minutos)
   - Distribua as fichas de atividade com diretrizes para a criação do cartaz.
   - Peça aos alunos que planejem a disposição das informações, o uso de cores e as imagens que vão utilizar.

Sessão 2: Criação e Apresentação

5. Criação dos Cartazes (30 minutos)
   - Distribua os materiais de arte e os papéis grandes para os alunos começarem a criar seus cartazes.
   - Circule pela sala para fornecer ajuda e esclarecer dúvidas.
6. Apresentação dos Cartazes (15 minutos)
   - Peça aos alunos que compartilhem seus cartazes com a turma.
   - Eles podem explicar a mensagem que escolheram e como montaram o cartaz.

PLANO 7 - CRIANDO CAMPANHAS

7. Discussão e Reflexão (10 minutos)

- Após cada apresentação, promova uma discussão sobre a importância da saúde emocional e como os cartazes podem impactar positivamente a comunidade escolar.

Avaliação:

- Avalie a criatividade e a clareza das mensagens nos cartazes.
- Observe a participação ativa dos alunos durante o brainstorming, o planejamento e a apresentação.

Observações:

- Garanta que os alunos tenham acesso a materiais de arte suficientes para criar seus cartazes.
- Crie um ambiente onde todos os alunos se sintam à vontade para compartilhar suas ideias e opiniões.
- Este plano de aula visa desenvolver habilidades de comunicação visual e conscientização emocional, permitindo que os alunos expressem a importância da saúde emocional através de seus cartazes de campanha.

Nome:

CRIANDO UMA CAMPANHA!

CRIE UMA CAMPANHA DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A SAÚDE MENTAL, DESTACANDO A IMPORTÂNCIA DE FALAR ABERTAMENTE SOBRE EMOÇÕES E PEDIR AJUDA QUANDO NECESSÁRIO. USE O ESPAÇO ABAIXO.

Nome:

É IMPORTANTE FALAR SOBRE ISSO!

É IMPORTANTE ENTENDER A IMPORTÂNCIA DE EXPRESSAR SENTIMENTOS E EMOÇÕES!

VAMOS PRATICAR?

1. EM GRUPOS PEQUENOS, FALE SOBRE UM MOMENTO EM QUE VOCÊ SE SENTIU TRISTE E UM AMIGO OU ADULTO AJUDOU VOCÊ.
2. FAÇA UM DESENHO SOBRE ESSE MOMENTO E COMPARTILHE COM A CLASSE.
3. FALE SOBRE COMO VOCÊ SE SENTIU DEPOIS DE COMPARTILHAR SEUS SENTIMENTOS.

Nome:

DESABAFOS!

ESCREVER UM DESABAFO PODE SER UMA MANEIRA EFICAZ DE LIDAR COM AS EMOÇÕES. POR MEIO DOS DESABAFOS AS PESSOAS PODEM EXPRESSAR SEUS PENSAMENTOS E SENTIMENTOS.

LEIA O SEGUINTE DESABAFO:

"ÀS VEZES, SINTO COMO SE NINGUÉM ME ENTENDESSE. É COMO SE EU ESTIVESSE EM UM QUARTO CHEIO DE PESSOAS, MAS COMPLETAMENTE SOZINHO. FICO IRRITADO E NÃO SEI O PORQUÊ."

🎨 ATIVIDADE 1: REFLETINDO SOBRE O DESABAFO

O QUE VOCÊ ACHA QUE A PESSOA ESTÁ SENTINDO?

_____

VOCÊ JÁ SE SENTIU ASSIM? COMO LIDOU COM ISSO?

_____

O QUE VOCÊ FARIA PARA AJUDAR A PESSOA SE ELA FOSSE SUA AMIGA?

_____

🎨 ATIVIDADE 2: ESCREVENDO O SEU DESABAFO

AGORA É SUA VEZ DE ESCREVER. LEMBRE-SE, ISSO É UM ESPAÇO SEGURO PARA EXPRESSAR SEUS PENSAMENTOS E SENTIMENTOS.

_____

_____

_____

_____

🎨 ATIVIDADE 3: REFLETINDO SOBRE O SEU DESABAFO

COMO VOCÊ SE SENTIU ENQUANTO ESCREVIA O SEU DESABAFO?

_____

VOCÊ ACHA QUE ESCREVER DESABAFOS PODE TE AJUDAR A ENTENDER MELHOR SUAS EMOÇÕES?

_____

O QUE VOCÊ APRENDEU SOBRE A IMPORTÂNCIA DE FALAR SOBRE SAÚDE MENTAL E EMOÇÕES?

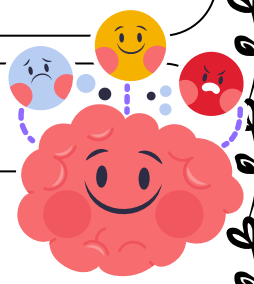
_____

_____

Nome:

PRECISO DE AJUDA! E AGORA?

1. ESCREVA O NOME DE 3 ADULTOS EM QUEM VOCÊ CONFIA. ELES PODEM SER DA SUA FAMÍLIA, PROFESSORES OU OUTROS.



QUANDO PEDIR AJUDA:

LISTE TRÊS SITUAÇÕES EM QUE VOCÊ ACHARIA IMPORTANTE PEDIR AJUDA A UM ADULTO.

- _____
- _____
- _____

O QUE DIZER:

ESCREVA DUAS OU TRÊS FRASES QUE VOCÊ PODERIA USAR PARA INICIAR UMA CONVERSA COM UM ADULTO DE CONFIANÇA SOBRE UM PROBLEMA OU PREOCUPAÇÃO QUE VOCÊ TEM.

- _____
- _____
- _____

AÇÕES POSSÍVEIS:

LISTE TRÊS AÇÕES QUE O ADULTO PODERIA TOMAR QUE TE AJUDARIAM.

- _____
- _____
- _____

MANUAL DE COMO PEDIR AJUDA:

COM AS INFORMAÇÕES ACIMA, CRIE UM PEQUENO MANUAL EM UMA FOLHA SEPARADA. DESENHE IMAGENS, FAÇA BALÕES DE FALA OU USE OUTROS MÉTODOS CRIATIVOS PARA FAZER O MANUAL DIVERTIDO E INFORMATIVO.

Nome: _____

FALANDO SOBRE A CAMPANHA!

OBSERVE COM ATENÇÃO, DEPOIS RESPONDA O QUE SE PEDE:



O QUE VOCÊ ACHA QUE A FRASE "SEJA SOLIDÁRIO" SIGNIFICA?

_____

O QUE VOCÊ ENTENDE POR "NÃO DEVEMOS PERMITIR QUE ALGUÉM SAIA DA NOSSA PRESENÇA SEM SE SENTIR MELHOR E MAIS FELIZ"?

_____

COMO VOCÊ PODE APLICAR ESSA MENSAGEM NA ESCOLA, EM CASA OU NA COMUNIDADE?

_____

_____

SENDO SOLIDÁRIO NA PRÁTICA:

LISTE TRÊS AÇÕES QUE VOCÊ PODE FAZER PARA QUE AS PESSOAS À SUA VOLTA SE SINTAM "MELHOR E MAIS FELIZ."

A. _____

B. _____

C. _____

Nome:

CRIANDO UMA CAMPANHA!

CRIANDO O SEU PRÓPRIO CARTAZ DE CAMPANHA!

AGORA, CRIE O SEU PRÓPRIO CARTAZ SOBRE A CAMPANHA SETEMBRO AMARELO. DESENHE OU ESCREVA ALGO QUE PROMOVA A SOLIDARIEDADE E A FELICIDADE.

REFLETINDO SOBRE O APRENDIZADO

COMO VOCÊ SE SENTIU AO FAZER ESSA ATIVIDADE? VOCÊ APRENDEU ALGO NOVO?

DINÂMICA 1 - QUEM ESTÁ NO CONTROLE DA SUA MENTE?

Dinâmica Socioemocional: Quem Está no Controle da Sua Mente?
Objetivo: Promover a consciência sobre o controle das emoções e a capacidade de escolher como reagir diante das situações.
Duração: 20-30 minutos
Materiais Necessários: Cartões ou folhas de papel, canetas coloridas
Passos:

1. Introdução (5 minutos)
   - Explique que a dinâmica explorará a ideia de que nós temos o poder de controlar nossas mentes e escolher como reagir às situações.
   - Discuta brevemente a importância de reconhecer nossas emoções e como isso pode influenciar nossas ações.
2. Preparação dos Cartões (5 minutos)
   - Distribua cartões ou folhas de papel para cada participante.
   - Peça a eles que escrevam ou desenhem uma situação que normalmente os deixaria irritados, frustrados ou ansiosos. Isso pode ser algo relacionado à escola, família, amigos, etc.
3. Reflexão Individual (5 minutos)
   - Peça aos participantes que olhem para as situações que escreveram e reflitam sobre como normalmente reagem a elas.
   - Incentive-os a considerar se suas reações são sempre as melhores opções ou se podem escolher responder de maneira diferente.
4. Grupo de Discussão (10 minutos)
   - Forme grupos pequenos e convide os participantes a compartilhar suas situações e reflexões.
   - Peça aos grupos para discutirem maneiras alternativas de reagir a essas situações, considerando respostas mais positivas e controladas.
5. Compartilhamento em Grupo (5 minutos)
   - Reúna a turma e convide cada grupo a compartilhar uma ou duas situações e as alternativas de reação discutidas.

DINÂMICA 1 - QUEM ESTÁ NO CONTROLE DA SUA MENTE?

- Incentive a discussão sobre as possibilidades de escolha e os benefícios de manter o controle sobre as reações emocionais.

6. Reflexão Final (5 minutos)

- Conclua a dinâmica destacando que, mesmo que não possamos controlar todas as situações, podemos escolher como responder emocionalmente.
- Incentive os participantes a praticar essa escolha consciente no dia a dia.

Observações:

- Crie um ambiente seguro e respeitoso para que os participantes se sintam à vontade para compartilhar suas emoções.
- Adapte as discussões de acordo com a idade e a maturidade emocional do grupo.
- Esta dinâmica visa desenvolver a autorregulação emocional e a consciência das escolhas emocionais, capacitando os participantes a controlarem suas reações em diversas situações.

DINÂMICA 2 - A ÁRVORE DAS QUALIDADES

- Objetivo: Promover a autoconsciência e a autoestima, incentivando os alunos a reconhecerem suas próprias qualidades e a compartilhá-las com os outros.
- Duração: 20-30 minutos
- 1. Introdução (5 minutos)
- Explique que a dinâmica visa mostrar aos alunos que eles têm muitas qualidades únicas e positivas.
- Discuta a importância de reconhecer as próprias qualidades e as dos outros.
- 2. Preparação da Árvore (5 minutos)
- Cole ou fixe o papel grande na parede, criando uma representação visual de uma árvore com galhos e folhas.
- Explique que a árvore será preenchida com as qualidades dos alunos.
- 3. Reflexão Individual (5 minutos)
- Peça aos alunos para pensarem em uma ou duas qualidades positivas que eles acreditam ter. Pode ser algo relacionado a habilidades, traços de personalidade ou ações.
- 4. Criação das Folhas (10 minutos)
- Distribua canetas coloridas e peça aos alunos que escrevam suas qualidades nas folhas de papel.
- As folhas podem ser recortadas em formato de folhas de árvore ou simples retângulos coloridos.
- 5. Montagem da Árvore (5 minutos)
- Convide os alunos a fixarem suas folhas na árvore, compartilhando suas qualidades com os colegas.
- Certifique-se de que todas as folhas estejam bem visíveis na árvore.

DINÂMICA 2 - A ÁRVORE DAS QUALIDADES

- 6. Compartilhamento e Discussão (5 minutos)
- Peça a cada aluno para compartilhar uma qualidade que colocou na árvore.
- Incentive a turma a elogiar e reconhecer as qualidades uns dos outros.
- 7. Reflexão Final (5 minutos)
- Conclua a dinâmica destacando que cada aluno possui qualidades especiais e que é importante valorizar e reconhecer essas qualidades em si mesmos e nos outros.
- Observações:
- Mantenha um ambiente positivo e respeitoso durante a dinâmica.
- Adapte as discussões de acordo com a idade e o nível de compreensão dos alunos.