Termos de Uso

Este material é uma criação original de Mariana Teixeira Mendes, disponível exclusivamente para aqueles que o adquiriram legalmente. Respeite a propriedade intelectual e contribua para um ambiente educacional ético.

Restrições de Uso

- Compartilhamento proibido: Não compartilhe este material em redes sociais, plataformas digitais ou através de qualquer meio eletrônico.
- Edição proibida: A alteração ou edição deste material para revenda é estritamente proibida.

Proteção Legal

Conforme a Lei de Direitos Autorais n 9.610, de 12 de fevereiro de 1998, violações estão sujeitas a sanções penais sob o Art. 184 do Código Penal Brasileiro.

Uso Permitido

Este material é para uso individual e pode ser utilizado em:
Salas de aula I Aulas particulares I Atividades educacionais em casa e outros fins educacionais.

Utilizou o material?

Seu feedback é valioso. Compartilhe conosco fotos ou vídeos do material em uso e conte-nos sobre sua experiência. Mencione-nos no Instagram @mari_prof.

Tenha apoio além do recurso
Conheça a Equipe de Profs 2024

A Plataforma ouro é o coração do nosso compromisso com a educação. Um espaço exclusivo com suporte pedagógico, recursos inovadores e uma rica variedade de atividades. É um ambiente colaborativo de trocas e experiências, projetado para enriquecer a prática docente e potencializar o aprendizado dos alunos.



[Clique aqui e dê o primeiro passo para um ano letivo potente, seguro e tranquilo!]

Escola:

Data: Turma:

Estudante:

SETEMBRO AMARELO

O que é o Setembro Amarelo?

Setembro Amarelo é um mês dedicado a falar sobre a importância de cuidar da nossa mente e das nossas emoções. Assim como cuidamos do nosso corpo, fazendo exercícios e comendo bem, precisamos cuidar do nosso coração e da nossa cabeça. Falar sobre sentimentos e emoções é uma forma de cuidar de si mesmo e dos outros.

Por que falar sobre isso?

Às vezes, a gente pode se sentir triste, com raiva ou até confuso, e isso é normal. Todo mundo sente isso em algum momento. O importante é saber que podemos conversar com alguém de confiança, como nossos pais, professores, amigos ou até psicólogos. Conversar ajuda a entender o que estamos sentindo e buscar soluções.

O que podemos fazer para ajudar?

Escutar e Ajudar: Se você perceber que um amigo está triste ou chateado, você pode escutar e oferecer seu apoio. Às vezes, só de ter alguém para ouvir já faz uma grande diferença!

Compartilhar Sentimentos: Não tenha medo de falar sobre o que sente. Ninguém é feliz o tempo todo, e tudo bem não estar bem sempre. O importante é não guardar tudo para si.

Ser Gentil e Carinhoso: Um sorriso, um abraço ou uma palavra amiga podem alegrar o dia de alguém. Pequenos gestos de carinho podem fazer alguém se sentir amado e especial.

Cuidar de Si Mesmo: Fazer coisas que gostamos, como brincar, jogar, ler ou estar com pessoas queridas, é uma ótima maneira de cuidar da nossa mente.

Vamos cuidar uns dos outros?

Vamos lembrar que todos têm o direito de se sentir bem e de pedir ajuda quando precisam. Setembro Amarelo é sobre isso: cuidar de nós mesmos e de quem está ao nosso redor.

1. O que é o Setembro Amarelo e por que ele é importante?

_____

_____

_____

2. Qual é o principal objetivo de falar sobre saúde mental e bem-estar na escola?

_____

_____

3. Por que é importante conversar sobre nossos sentimentos e emoções?

_____

_____

_____

4. Como você se sente quando algo te deixa triste ou preocupado? O que você costuma fazer nessas situações?

_____

_____

_____

5. Por que você acha que é importante ouvir e ajudar um amigo que está se sentindo triste?

_____

_____

6. Que tipo de coisas você gosta de fazer para se sentir mais feliz e relaxado?

_____

_____

7. Se um colega de classe parece estar triste, o que você faria para tentar ajudá-lo?

_____

_____

8. Como podemos criar um ambiente mais acolhedor e amigável na sala de aula para que todos se sintam bem?

_____

_____

_____

9. Quais são algumas atitudes que podemos ter todos os dias para cuidar da nossa saúde mental e emocional?

_____

_____

_____

10. Como podemos incentivar as pessoas ao nosso redor a falarem sobre seus sentimentos?

_____

_____

_____

11. Você gostaria de compartilhar algo que faz para cuidar de si mesmo quando se sente triste ou ansioso?

_____

_____

_____

12. Faça uma ilustração, mostrando como podemos demonstrar amor ao próximo.



Escola:

Data: Turma:

Estudante:

SETEMBRO AMARELO

Crie uma caixa de sentimentos

Imagine uma caixa especial onde você pode guardar sentimentos. O que você colocaria nela para ajudar você ou seus amigos a se sentirem melhor? Desenhe ou descreva o que teria dentro dessa caixa.

Escola:

Data: Turma:

Estudante:

SETEMBRO AMARELO

Escreva um texto sobre o Setembro Amarelo seguindo as instruções abaixo:

Introdução:

- Comece explicando o que é o Setembro Amarelo e por que ele é importante. Fale um pouco sobre o que você aprendeu sobre cuidar da saúde mental.

Desenvolvimento:

- Fale sobre algumas maneiras de cuidar da nossa saúde emocional e como você e seus colegas podem ajudar uns aos outros a se sentirem melhor.
- Conte sobre uma situação (real ou imaginada) em que você ou um amigo precisou de ajuda para lidar com sentimentos difíceis. Como você resolveu isso ou como você poderia ter ajudado?

Conclusão:

- Termina o texto com uma reflexão. Por que é importante falar sobre os nossos sentimentos e apoiar quem está ao nosso redor? O que você aprendeu sobre ser gentil e compreensivo com os outros?

Dicas para o seu texto:

- Use exemplos e ideias criativas para explicar seus pensamentos.
- Pense em como você pode fazer a diferença na vida das pessoas ao seu redor.
- Seja sincero! O que você sente sobre o tema? O que aprendeu e gostaria de compartilhar?

Lembre-se: O seu texto deve ter um começo, um meio e um fim. Use a sua imaginação e suas próprias palavras para expressar suas ideias. Escreva com carinho, pois o que você escreve pode inspirar outras pessoas a serem mais gentis e cuidadosas com os sentimentos dos outros!