

EDUCAÇÃO EMOCIONAL



Ensino Fundamental: 1º e 2º anos

IDENTIFICANDO AS EMOÇÕES

ALGUMAS RECOMENDAÇÕES:

Estas atividades têm como finalidade ajudar os pais e responsáveis para melhoria de convivência no ambiente familiar por meio de leituras, exercícios e vídeos que possam ajudar neste período de isolamento social.

Conhecimento sobre as próprias emoções, regar a diversidade, adubar o diálogo, cultivando as boas emoções e vivendo uma cultura de paz.

Aqui você irá encontrar exercícios simples, que podem ser realizados em casa.

Estabeleça uma rotina com a família para possibilitar o desenvolvimento das atividades.

Converse abertamente de modo claro e objetivo com as crianças, sobre a situação pela qual estamos vivendo no mundo, de acordo com a capacidade de compreensão da criança, de modo claro e objetivo.

Este é um momento oportuno, para fortalecer os vínculos familiares, no cotidiano domiciliar.

VOCÊ JÁ SABE QUE TODAS AS PESSOAS SENTEM MUITAS EMOÇÕES, NÃO É MESMO?

AS EMOÇÕES SERVEM PARA DEMONSTRAR O QUE ESTAMOS SENTINDO.



AS EMOÇÕES PODEM NOS FAZER BEM QUANDO NOS TRAZEM CALMA E BEM ESTAR OU NOS FAZER MAL, QUANDO TRAZEM DOR E SOFRIMENTO.



Agora assista ao vídeo abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=K qtWPPigLI>

ANIMADO

**SINTO-ME ANIMADO
QUANDO ESTOU COM
MUITA VONTADE DE
FAZER ALGUMA COISA,
FICO CHEIO DE
ENERGIA, CHEIO DE
VIDA!**



**É, MAS ÀS VEZES
TAMBÉM É POSSIVEL SE
SENTIR DESANIMADO,
COM POUCA VONTADE
PARA FAZER ALGUMA
COISA...
NÃO É NADA GOSTOSO
SE SENTIR ASSIM.**

É HORA DE PRATICAR!!!

ATIVIDADE 1 –

NÃO É GOSTOSO SE SENTIR DESANIMADO. É POSSIVEL FAZER ALGUMAS COISAS PARA NOS SENTIRMOS BEM. CONVERSE COM SUA FAMÍLIA E FAÇA UMA LISTA EM SEU CADERNO DAQUILO QUE VOCÊ PODE FAZER PARA SE SENTIR MELHOR QUANDO ESTÁ DESANIMADO.



É MUITO BOM SABER O QUE O OUTRO PENSA!



ATIVIDADE 2 –

Que tal conversar com sua família sobre o que você pensa!



Agora assista ao vídeo abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=kWU8TwARtIA>

DE QUE COR É?

ABRA OS OLHOS...OLHE BEM À SUA VOLTA...

QUANTAS CORES VOCÊ VIU?

AMARELO, ALARANJADO, VERDE, AZUL ANIL...

TUDO NESSE MUNDO TEM COR!

**A GEMA DO OVO DA EMA É AMARELA COMO O SOL NO CÉU.
A PENA DA CAUDA DO PAVÃO É DA COR DE CADA MOMENTO:**

VERMELHA QUANDO ESTÁ COM RAIVA;

AZUL QUANDO ESTÁ CONTENTE;

AMARELA, QUANDO ESTÁ CANSADA;

VIOLETA QUANDO POR UM TRIZ. E A GENTE?

DEPENDE DO MOMENTO:

VERMELHA QUANDO ESTÁ COM RAIVA;

AZUL, QUANDO ESTÁ CONTENTE;

AMARELA, QUANDO ESTÁ CANSADA;

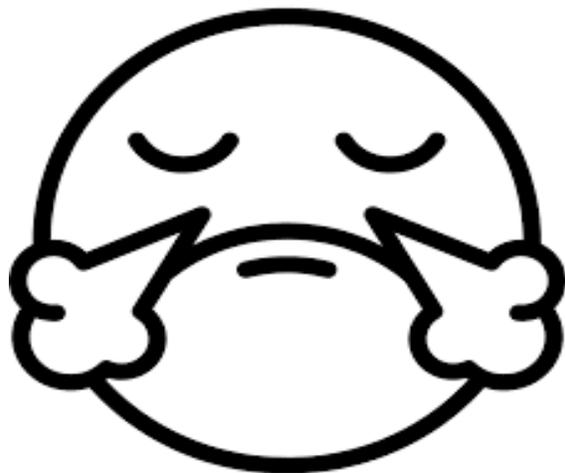
VIOLETA, QUANDO POR UM TRIZ

MULTI COLORIDA QUANDO ESTÁ FELIZ!



ATIVIDADE 3 –

DESENHE E PINTE EM SEU CADERNO, CONFORME DIZ O POEMA ACIMA, CADA ROSTINHO COM A COR ADEQUADA.



ATÉ A PRÓXIMA AULA!



FICA EM CASA