

EDUCAÇÃO EMOCIONAL



ENSINO FUNDAMENTAL: 1º E 2º ANOS

CONHECENDO MAIS SOBRE SENSações

ALGUMAS RECOMENDAÇÕES:

- ❑ ESTAS ATIVIDADES TÊM COMO FINALIDADE AJUDAR OS PAIS E RESPONSÁVEIS PARA MELHORIA DA CONVIVÊNCIA NO AMBIENTE FAMILIAR POR MEIO DE LEITURAS, EXERCÍCIOS E VÍDEOS QUE POSSAM AJUDAR NESTE PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL, É UMA OPORTUNIDADE DE CONHECER E PRATICAR UMA FILOSOFIA DE VIDA QUE NOS AJUDA A CONVIVER MELHOR CONOSCO E COM OS OUTROS.
- ❑ CONHECER-SE MAIS UM POUCO, CONHECER O OUTRO, EXPRESSAR E CONTROLAR EMOÇÕES, RESPEITAR E ACOLHER A DIVERSIDADE, APERFEIÇOAR A CAPACIDADE DE RESOLVER CONFLITOS SÃO ALGUNS DOS TESOUROS QUE SERÃO APRESENTADOS E DESENVOLVIDOS NAS ATIVIDADES QUE AJUDARÃO A SER COMPARTILHADOS NA SUA CASA COM FAMILIARES E AMIGOS.

ALGUMAS RECOMENDAÇÕES:

- ❑ 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, DE ACORDO COM A CAPACIDADE DE COMPREENSÃO DA CRIANÇA.
- ❑ ESTE É UM MOMENTO OPORTUNO, PARA FORTALECER OS VÍNCULOS FAMILIARES, PROMOVENDO ASSIM UMA CONVIVÊNCIA HARMONIOSA.

SENSAÇÕES

AS PESSOAS PERCEBEM VÁRIAS
SENSAÇÕES NO CORPO.

ALGUMAS **DESAGRADÁVEIS**, COMO O
FRIO QUANDO ESTAMOS SEM AGASALHO,
O SONO QUANDO NÃO PODEMOS DORMIR.

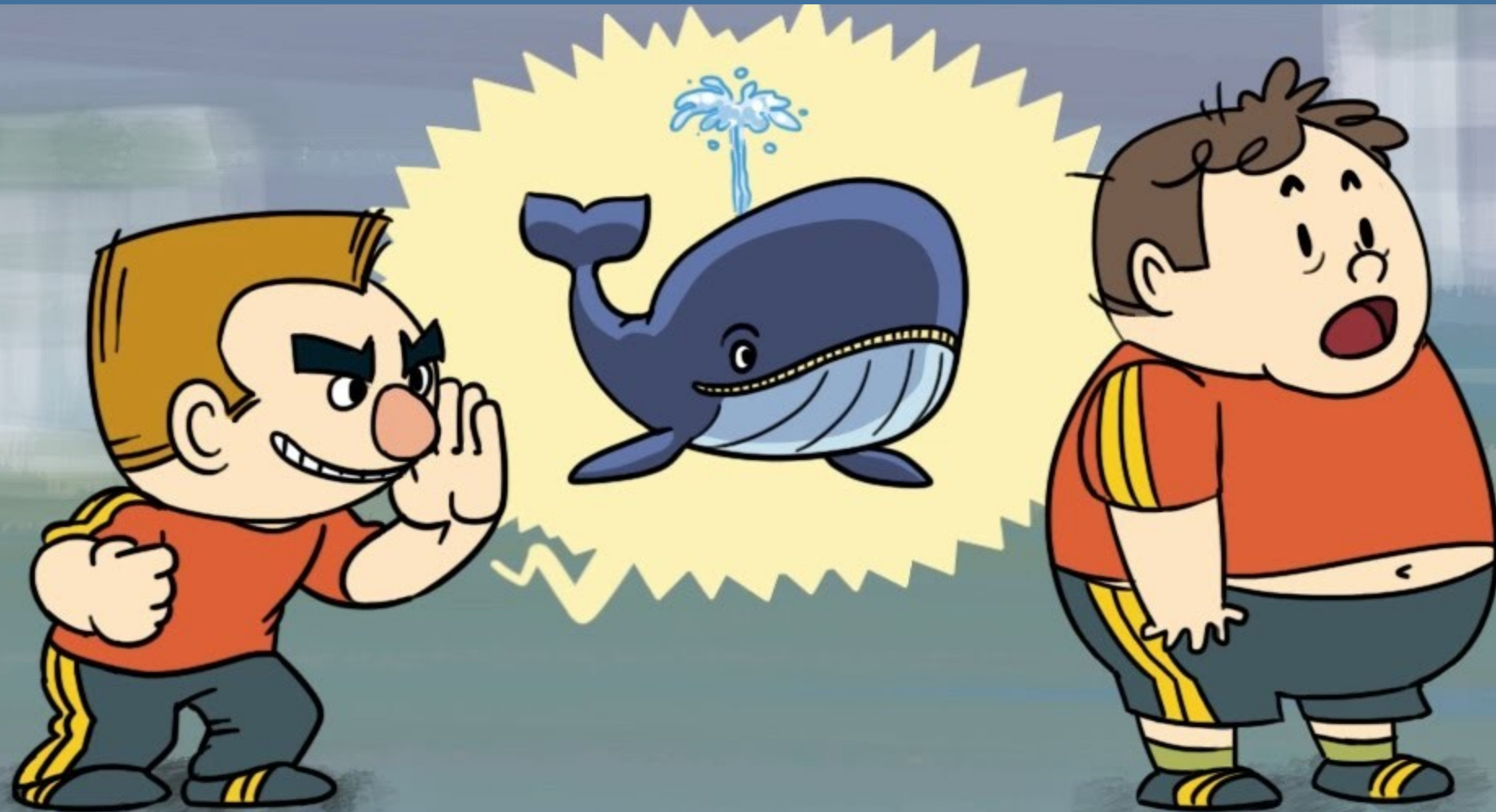
OUTRAS SÃO **AGRADÁVEIS**, COMO A
SATISFAÇÃO DE ESTAR ALIMENTADO OU
A SENSACÃO REFRESCANTE DE BRINCAR
NA ÁGUA QUANDO ESTAMOS COM CALOR.

ASSISTAM AO VÍDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=OEUXZ2uz1a4>



UMA EMOÇÃO PODE GERAR DIVERSOS TIPOS DE SENSações, QUE TAMBÉM PODEM GERAR REAÇÕES POSITIVAS OU NEGATIVAS.



DIFERENÇA ENTRE PERCEPÇÃO E SENSações EMOCIONAIS.

EMBORA AS IDEIAS DE PERCEPÇÃO E SENSação GERALMENTE SEJAM CONSIDERADAS COMO SINÔNIMOS, ESSES CONCEITOS SÃO BASTANTE DISTINTOS:

❑ A **SENSação** É O RESULTADO DE ALGUM ESTÍMULO RECEBIDO

❑ A **PERCEPÇÃO** É A MANEIRA COMO INTERPRETAMOS A SENSação.

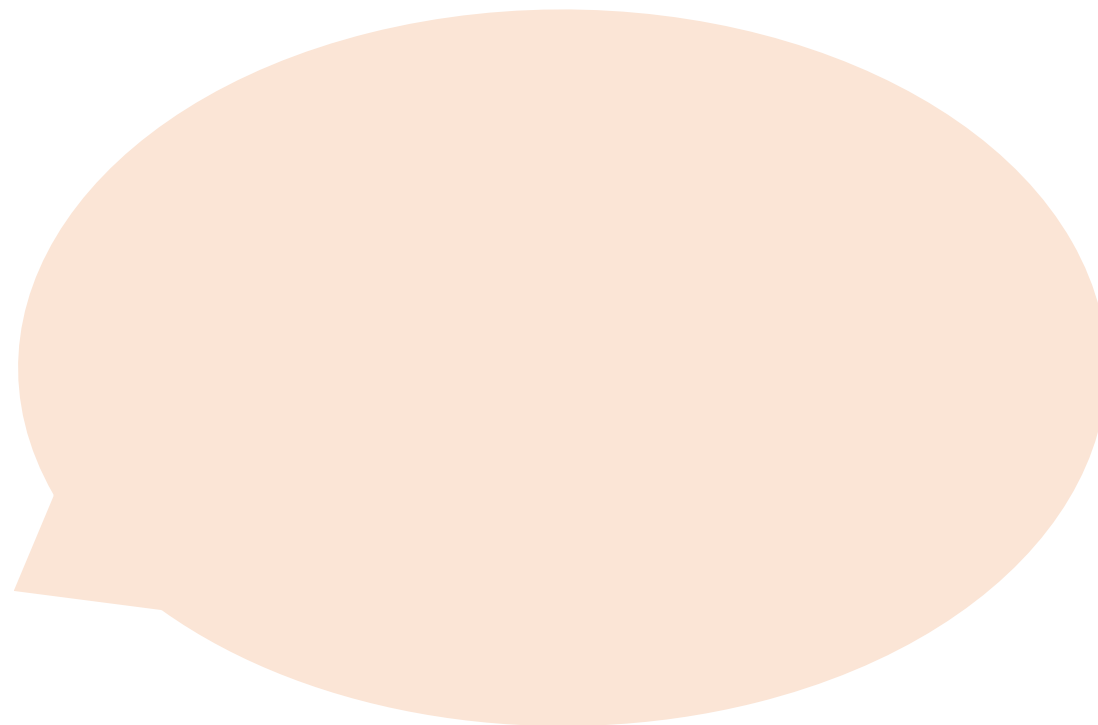
ISSO SIGNIFICA QUE A PERCEPÇÃO DEPENDE DE UM CONTEXTO E É DIFERENTE PARA CADA PESSOA, JÁ QUE CADA UM INTERPRETA AS SENSações DE ACORDO COM SUA BAGAGEM EMOCIONAL E HISTÓRIA DE VIDA.



VAMOS COMPARTILHAR!!!

ATIVIDADE 1-

FABIANE SENTIU-SE PEQUENA EM ALGUMAS SITUAÇÕES E, EM OUTRAS, SENTIU-SE GIGANTE. PEÇA AJUDA DA SUA FAMÍLIA E ESCREVA NO SEU CADERNO O PORQUÊ. ESCREVA TAMBÉM O NOME DO QUE ELA SENTIU.



ATIVIDADE 2-

AGORA ESCREVA NO SEU CADERNO O QUE FAZ VOCÊ SE SENTIR GIGANTE E O QUE FAZ VOCÊ SE SENTIR PEQUENO.

GIGANTE

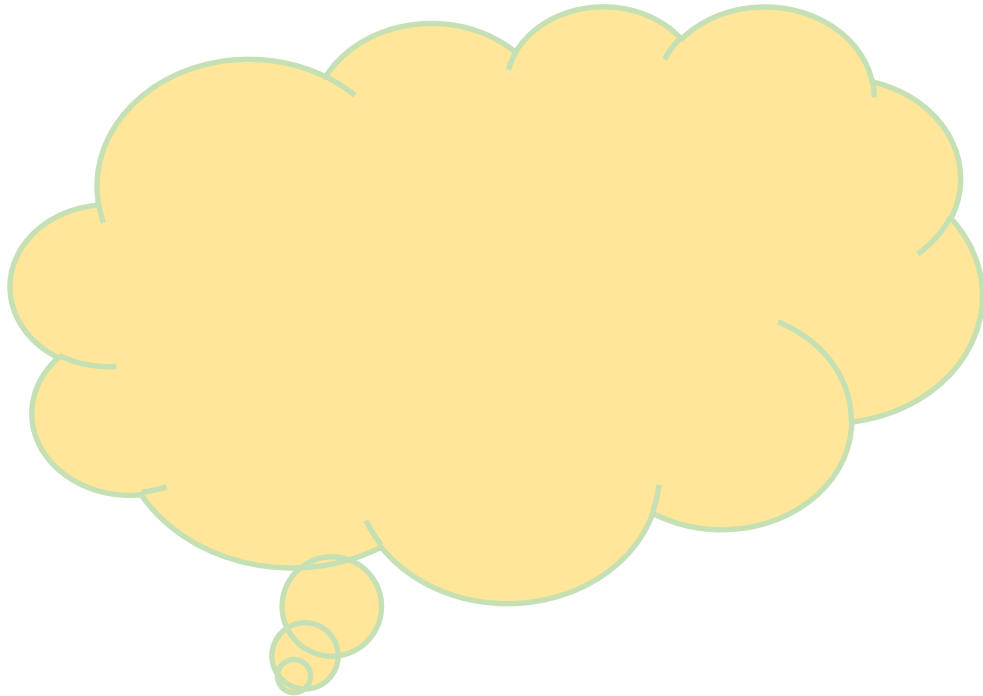
PEQUENINO



VAMOS REFLETIR!!!

ATIVIDADE 3-

OBSERVE A IMAGEM AO LADO. BRUNO ESTÁ TRISTE. DESENHE OU ESCREVA NO SEU CADERNO O QUE VOCÊ IMAGINA QUE O DEIXOU ASSIM:



ENQUANTO ISSO...

FICA EM CASA.

CUIDE-SE.

