



ATIVIDADE COMPLEMENTAR EDUCAÇÃO EMOCIONAL



Ensino Fundamental: 1º e 2º anos

AUTOCUIDADO

ALGUMAS RECOMENDAÇÕES:

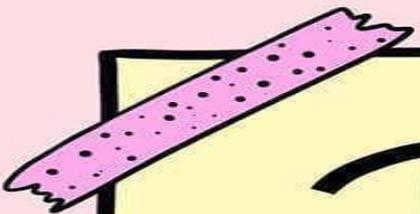
- OS TEXTOS E AS ATIVIDADES TÊM COMO FINALIDADE AJUDAR OS PAIS OU RESPONSÁVEIS PARA A MELHORIA DA CONVIVÊNCIA FAMILIAR ATRAVÉS DO AUTOCUIDADO E SUAS SITUAÇÕES VARIANTES.
- AQUI VOCÊ IRÁ ENCONTRAR EXERCÍCIOS SIMPLES E PRAZEROSO QUE PODERÃO SER DESENVOLVIDOS NA SUA CASA.
- CONVERSE COM AS CRIANÇAS DE MODO CLARO E OBJETIVO SOBRE A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO. ESCLAREÇA DE MODO OBJETIVO O MOMENTO NO QUAL ESTAMOS PASSANDO.

"Autocuidado
também é
amor-próprio"



OLÁ! NOSSA AULA ESTÁ COMEÇANDO.





Rolê do autocuidado

pegue o que precisa

@ILUSTRAGABS

MÁSCARA FACIAL

BANHO RELAXANTE

SE HIDRATAR

DATE C/ VOCÊ MESMA

RESPIRAR FUNDO

DORMIR 8H

MARATONAR UMA SÉRIE

COMER ALGO QUE GOSTA

**AS CRIANÇAS PARA
VIVEREM BEM, POSSUEM
VÁRIAS NECESSIDADES
QUE PRECISAM SER
ATENDIDAS E SATISFEITAS.
AO LADO OBSERVE
ALGUMAS DELAS.**

**ESCOVAR DENTES, USAR FIO
DENTAL, CUIDAR DA HIGIENIZAÇÃO
DO CORPO E LAVAR OS ALIMENTOS
ANTES DE COMER.**





EXISTEM AÇÕES QUE OS ADULTOS DEVEM REALIZAR PARA CUIDAR DE VOCÊ, COMO TRABALHAR, COMPRAR ROUPAS, ALIMENTAÇÃO E GARANTIR SUA EDUCAÇÃO E SAÚDE. MAS TAMBÉM EXISTEM AÇÕES QUE VOCÊ DEVE CUMPRIR PARA CUIDAR DE SI.

VEJA: VOCÊ PODE SER EDUCADO COM AS PESSOAS, COMER, BEBER ÁGUA, TOMAR BANHO, BRINCAR, DORMIR E OUTROS.

AGORA É COM VOCÊ!!

ATIVIDADE 1

- VOCÊ ESTUDOU QUE AS CRIANÇAS PARA VIVEREM BEM POSSUEM VÁRIAS NECESSIDADES E QUE PRECISAM SER ATENDIDAS E SATISFEITAS.
- AGORA ESCREVA NO SEU CADERNINHO ALGUMAS DESSAS NECESSIDADES.



VAMOS COMPARTILHAR!

ATIVIDADE 2

- DESENHE NO SEU CADERNO AS AÇÕES QUE VOCÊ REALIZA PARA CUIDAR DE SI.



DIÁLOGO SOBRE O TEXTO

ATIVIDADE 3



EXISTEM AÇÕES QUE OS ADULTOS DEVEM REALIZAR PARA CUIDAR DE VOCÊ. ESCREVA NO SEU CADERNO QUAIS SÃO ESSAS AÇÕES.



ATIVIDADE!

- **ATIVIDADE 4**

- CONVERSE COM SEUS IRMÃOS OU COLEGUINHAS DA SUA RUA SOBRE:
O QUE PODE ACONTECER SE ESSAS NECESSIDADES ESTUDADAS POR VOCÊ NÃO FOREM ATENDIDAS? QUAIS PODEM SER AS CONSEQUÊNCIAS? VOCÊ ACHA QUE SÓ ADULTOS PODEM CUIDAR DE CRIANÇAS? E VOCÊ PODE CUIDAR DE SI MESMO?

- ESCREVA AS RESPOSTAS NO SEU CADERNINHO.



QUE PENA!
NOSSA AULA
CHEGOU AO FINAL.

