



# 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.

