



ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL



O SENTIMENTO

Ensino Fundamental

(3º ao 5º ano)

OLÁ, AMIGUINHOS!

SEJAM BEM-VINDOS A NOSSA AULA DE HOJE!



Disponível em < <http://drabugiganga.com.br/vantagens-da-educacao-emocional-para-seus-alunos> >

PREPARADOS? NOSSA AULA ESTÁ COMEÇANDO!

ALGUMAS RECOMENDAÇÕES

- ESTAS ATIVIDADES TEM COMO FINALIDADE CRIAR CONDIÇÕES PARA QUE A CRIANÇA TENHA CAPACIDADE DE LIDAR COM SEUS **SENTIMENTOS** NO COTIDIANO DO SEU LAR, AMPLIANDO A COMPREENSÃO SOBRE SEUS SENTIMENTOS.
- CONVERSE COM CLAREZA COM A CRIANÇA SOBRE O MOMENTO ATUAL, DE MODO CLARO E TRANQUILO.



<https://pt.dreamstime.com/%C3%ADcone-liso-do-caderno-livro-de-exerc%C3%ADcio-espiral-com-mascote-engra%C3%A7ada-dos-desenhos-animados-image123650973>

O SENTIMENTO

O **sentimento** é uma informação que todos os seres são capazes de sentir e expressar.

Essa informação tem em si várias informações diferentes, ou seja, não existe um sentimento único, ele é plural nesse sentido.

Ademais, os sentimentos são diferentes entre si e podem se manifestar de diferentes formas dependendo do contexto e das pessoas nele inseridas.





Agora que já conversamos sobre o que é o sentimento em si, traremos uma lista de sentimentos. Não há como falar de todos. No entanto, traremos aqui apenas alguns deles que achamos ser interessantes.

Confira!

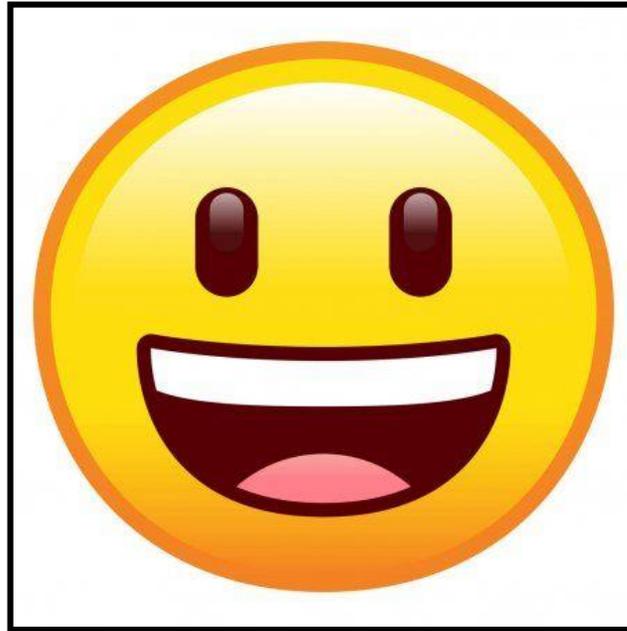
RAIVA



Disponível em < <https://www.carrefour.com.br/almofada-emoji-32cm-raiva-MP05774194> >

Esse sentimento surge quando a pessoa sente que seus direitos foram violados. Nesses casos, as pessoas respondem a esse tipo de injustiça com irritabilidade. A pessoa sente isso principalmente quando está magoada, de modo que sente-se traída ou enganada.

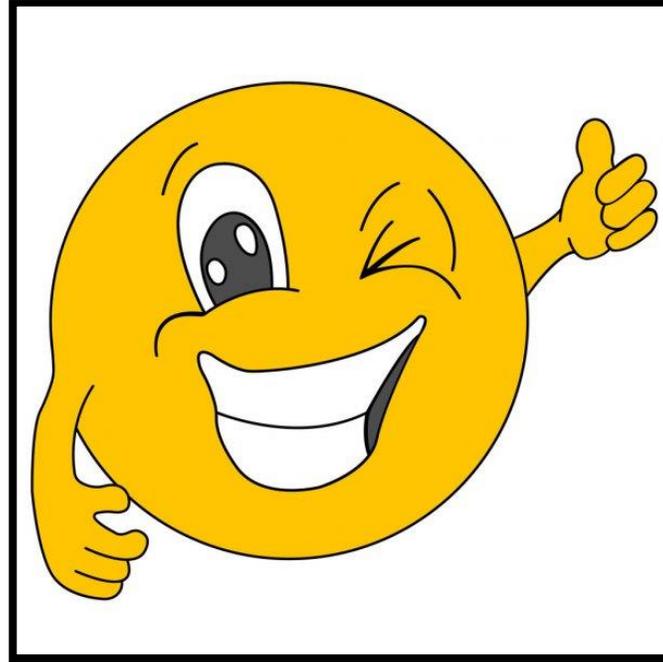
ALEGRIA



Disponível em < <https://br.pinterest.com/pin/820851469575097099>

Esse sentimento produz sensações de bem-estar e bom humor. Todo mundo fica mais simpático quando está alegre. Isso se dá pelo fato de a alegria estimular o otimismo.

FELICIDADE



Disponível em < <https://br.depositphotos.com/stock-photos/felicidade-emoji.html>

É um sentimento que pode surgir em várias formas. Ela deixa nossa vida mais leve, alegre e colorida! Podemos nos sentir felizes quando: nos divertimos, realizamos algo ou vencemos um desafio. Assim como, quando ganhamos alguma coisa.

AMOR



Disponível em < https://www.zazzle.com.br/o_coracao_emoji_com_amor_entrega_o_poster_vermelho-228689564727535904_n

Ah! O amor é uma emoção muito gostosa de sentir e, também de receber. Quando estamos com o coração cheio de bondade, é uma delícia estar com os outros. Dá vontade de fazer bem às pessoas, aos animais, de ajudar, de cuidar e de agradar.

AGORA, CONVIDO VOCÊ A FAZER ALGUMAS ATIVIDADES. VAMOS LÁ?

ATIVIDADE-1

Escreva a frase do quadro abaixo em seu caderno, em seguida complete a frase com uma das opções: **RAIVA, FELICIDADE, ALEGRIA.**

Ricardo há muito tempo queria passar para a fase 4 do no seu jogo do vídeo-game. Hoje, ele conseguiu!

Na sua opinião Ricardo ficou muito

Registre no seu caderno! 

ATIVIDADE-2

Cultivo no lar!

ANOTE NO SEU CADERNO AS PERGUNTAS E AS RESPOSTAS:

A) EM SUA CASA, QUEM VOCÊ JÁ AJUDOU?

B) QUE TIPO DE AJUDA VOCÊ OFERECIU?

C) O QUE A OUTRA PESSOA OU ANIMAL PARECE TER SENTIDO?

Registre no seu caderno!



É BOM SABER!

ATIVIDADE- 3

Você está muito feliz porque um amigo seu lhe ensinou aquela atividade que tanto queria aprender. **O que você poderia falar para esse amigo demonstrando o que está sentindo?**

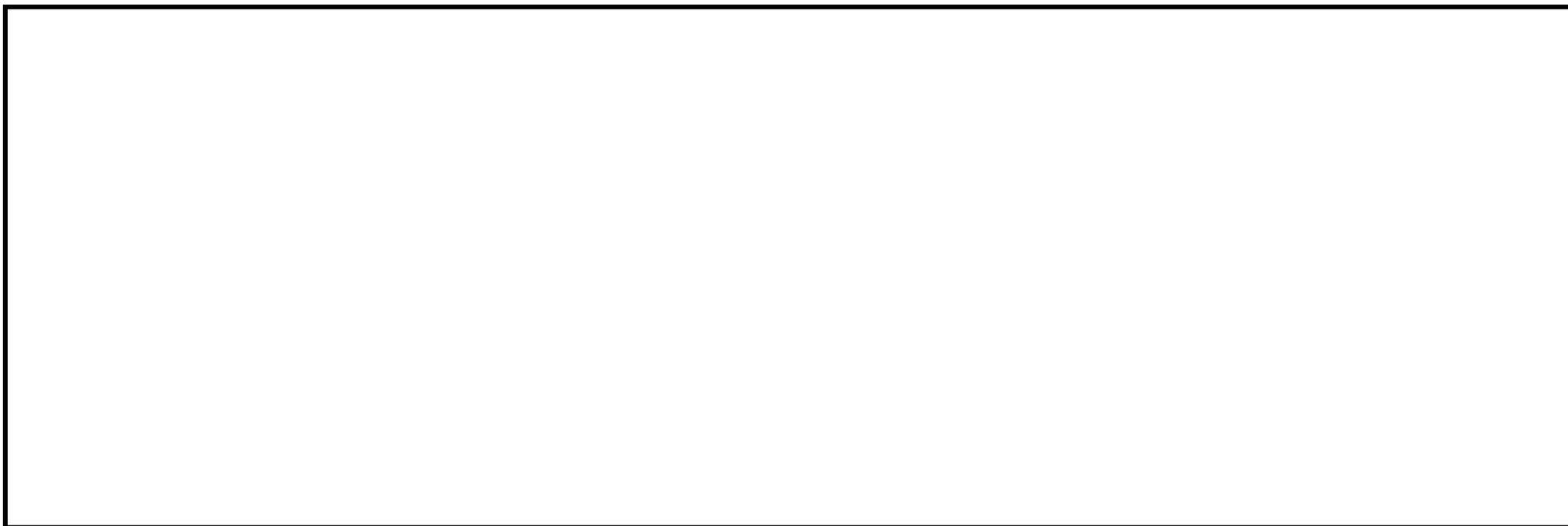


Registre no seu caderno! 

Vamos compartilhar!

ATIVIDADE- 4

Algumas pessoas acham que ser forte é não sentir raiva, não chorar. **Mas, quando você fica triste, você costuma falar para alguém o que de fato está sentindo?**



Registre no seu caderno! 

QUE PENA! POR HOJE É SÓ!



REFERÊNCIA

ARAÚJO, João Roberto de. A liga pela paz: livro 3 1 ed. Ribeirão Preto Inteligência Relacional, 2010.

Disponível em < https://www.youtube.com/watch?v=WZKdW9_yu2E, acesso 10 de março de 2021;

Disponível em < <://www.psicanaliseclinica.com/lista-sentimentos>, acesso 10 de março de 2021;

Disponível em < <https://i.pinimg.com/originals/7f/4d/3b/7f4d3b2e5f091ea123dc3cf04e135>, acesso 10 de março de 2021;