



EDUCAÇÃO EMOCIONAL



ENSINO FUNDAMENTAL: 1º E 2º ANOS

RAIVA E CALMA

ALGUMAS RECOMENDAÇÕES:

QUERIDOS PAIS!

- O BOM RESULTADO DEPENDE DE TODOS, PRECISAMOS AGIR EM CONJUNTO DANDO BONS EXEMPLOS PARA NOSSAS CRIANÇAS, PARTICIPANDO DE SUAS ATIVIDADES.
- APROVEITE, ESTE É UM BOM MOMENTO PARA APRENDER LIDAR COM AS EMOÇÕES, POIS JUNTOS, EDUCADORES, PAIS É RESPONSÁVEIS CONSTRUIREMOS DIAS MELHORES.






**OLÁ, AMIGUINHO! AO
LONGO DE TODA
SEMANA, VOCÊ PODERÁ
DESENVOLVER AS
ATIVIDADES CERTINHAS!**





**RAIVA
E
CALMA!**

- 
- RAIVA E CALMA SÃO EMOÇÕES HUMANAS, QUE DEVEM SER COMPARTILHADAS COM MUITO RESPEITO POR TODOS NÓS. VOCÊ SABIA? SABER LIDAR COM A RAIVA É UMA ÓTIMA FORMA DE PRESERVAR A SAÚDE.

VEJA ALGUMAS
FORMAS DE
LIDAR COM A
RAIVA E
SENTIR-SE
BEM.

- RESPIRE PROFUNDAMENTE.
- NÃO FAÇA TEMPESTADE EM COPO D'ÁGUA.
- PERDOE.
- TENDE SER GRATO.
- ESPERE PARA FALAR.
- FAÇA UMA ORAÇÃO.



EXERCITANDO O CONTEÚDO.

ATIVIDADE 1

VEJA, O GAROTO ESTÁ
COM RAIVA.

DESENHE NA FOLHA DE
PAPEL O QUE VOCÊ
IMAGINA QUE O DEIXOU
ASSIM.



ATIVIDADE

ATIVIDADE 2

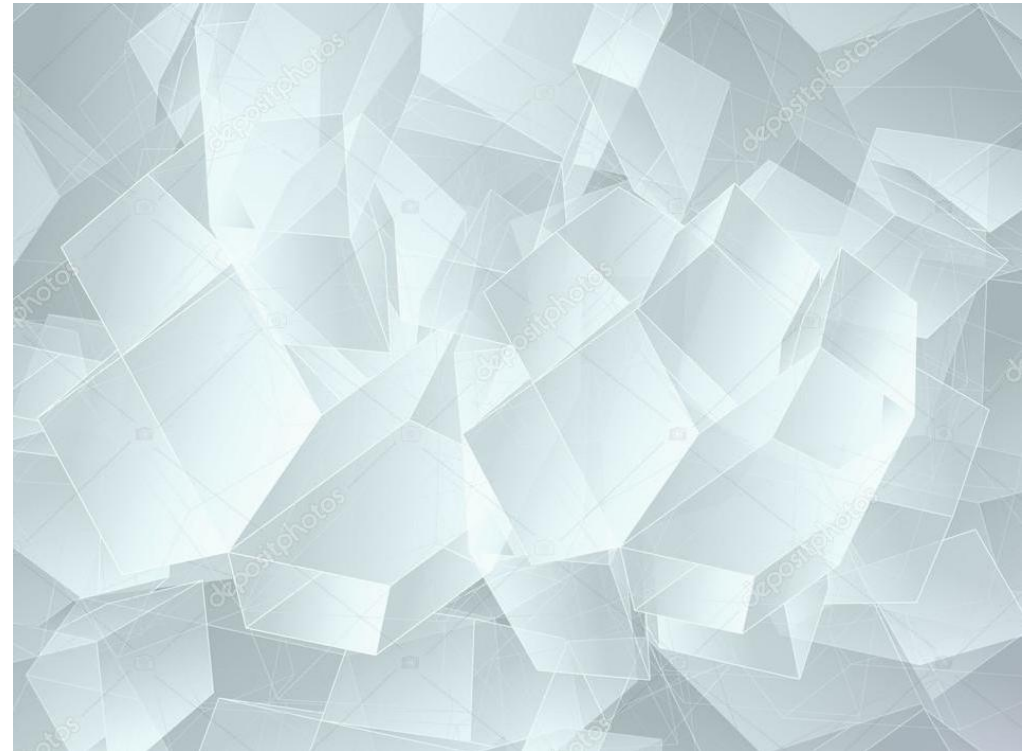
AGORA, O GAROTO ESTÁ CALMO. DESENHE NA FOLHA DE PAPEL O QUE VOCÊ IMAGINA QUE ACONTECEU PARA ELE FICAR ASSIM.



VAMOS COMPARTILHAR!

ATIVIDADE 3

- REBECA E SAMUEL ESTÃO COM RAIVA, PORQUE NÃO CONSEGUEM TERMINAR A ATIVIDADE.
- DESENHE NO SEU CADERNO COMO VOCÊ IMAGINA QUE ESTÃO SEUS ROSTINHOS.



CULTIVO NO LAR!

ATIVIDADE 4

É BOM CHEGAR ALGUÉM CALMO PARA FALAR COM VOCÊ? SUA FAMÍLIA GOSTA QUANDO VOCÊ ESTÁ CALMO? CONVERSE COM SEUS FAMILIARES SOBRE O ASSUNTO E REGISTRE AS RESPOSTAS NO SEU CADERNO.





**NOSSA
AULA ESTÁ
ACABANDO!**

**ATÉ A PRÓXIMA!
CUIDE-SE!**