



Setembro Amarillo

ATIVIDADES

3º ano

Sentimentos, empatia e amizade.
Cuidar da mente também é
valorizar a vida!



♥ Blog Educar Freire ♥



Nome: _____ Data: ____/____/____



MINHAS EMOÇÕES



1. Observe os rostinhos e escreva os sentimentos.



FELIZ



TRISTE



BRAVO



ANSIOSO

2. Desenhe um momento em que você se sente feliz.



CUIDAR DAS EMOÇÕES É SEMEAR UM FUTURO MAIS FELIZ!



Nome: _____

Data: ____/____/____

♥ PALAVRAS BOAS ♥

1. Pinte os balões com palavras e emoções que fazem bem ao coração.

AMOR

AMIZADE

RESPEITO

UNIÃO

PACIÊNCIA

ESPERANÇA

2. Escolha duas palavras e escreva uma frase para cada uma.

1. _____

2. _____



CUIDAR DAS EMOÇÕES É SEMEAR
UM FUTURO MAIS FELIZ!

♥ Educar Freire ♥



Nome: _____ Data: ____/____/____

-♥ CUIDANDO DE MIM ♥-

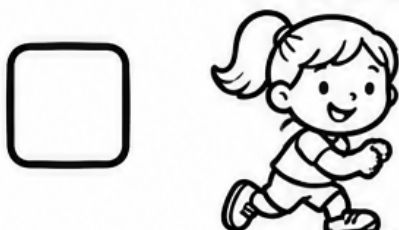
1. Marque as atitudes que ajudam a cuidar de você.



Dormir bem



Alimentar-se bem



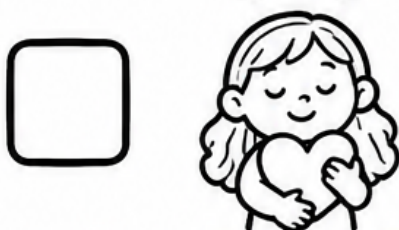
Praticar alguma atividade física



Conversar com alguém de confiança



Fazer o que gosto



Ajudar um amigo



*Cuidar de si também
é uma forma de amar
a vida!*



Educar Freire

Nome: _____ Data: ____/____/____

CAÇA-PALAVRAS

Encontre no quadro abaixo as palavras relacionadas ao Setembro Amarelo.

A	T	E	R	Y	O	B	T	E	R	T	Y
A	N	B	G	M	R	E	H	O	B	B	S
I	R	E	A	R	B	B	R	T	N	R	A
A	M	B	A	R	B	B	R	G	N	T	V
E	L	E	B	B	H	R	O	G	R	A	H
A	B	G	N	R	B	N	T	B	N	E	R
E	B	G	R	N	B	R	E	B	R	R	E
E	H	B	R	N	E	L	B	R	H	R	S
B	C	B	E	E	B	N	E	R	R	R	P
B	D	R	R	B	O	G	B	G	B	R	A

AMIZADE

DIÁLOGO

GENTILEZA

SAÚDE

EMPATIA

ESPERANÇA

APOIO

ESCUTA

RESPEITO

VIDA

CORAGEM

ALEGRIA



Juntos por mais vida! ♥



Educar Freire

Nome: _____ Data: ____/____/____

♥ COMPLETE A FRASE ♥

Use as palavras do quadro para completar.

AMIZADE

ESPERANÇA

RESPEITO

DIÁLOGO

CORAGEM

VIDA

1. Ter um amigo de verdade torna a _____ mais feliz.
2. Conversar é uma forma de _____.
3. Devemos tratar todos com _____.
4. A _____ nos faz acreditar em dias melhores.
5. Pequenos gestos podem fazer uma grande _____.
6. A _____ é o nosso bem mais valioso.



Você importa!



Educar Freire

Nome: _____ Data: ____/____/____



SETEMBRO AMARELO



♥ *Cuidar das emoções é valorizar a vida!* ♥

1. Leia as palavras do quadro e classifique-as de acordo com o sentimento que elas representam.

ALEGRIA

TRISTEZA

CALMA

MEDO

AMOR

RAIVA

ESPERANÇA

INVEJA

GRATIDÃO

SOLIDÃO

PAZ

ANSIEDADE

CARINHO

PREOCUPAÇÃO

CONFIANÇA

ORGULHO

DESÂNIMO

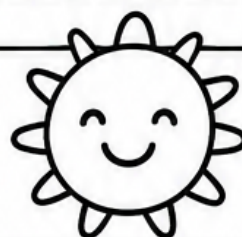
AMIZADE

CULPA

FELICIDADE



SENTIMENTOS
NEGATIVOS



SENTIMENTOS
POSITIVOS



“Pequenas atitudes
também mudam grandes dias!”



Nome: _____ Data: ____/____/____



SETEMBRO AMARELO



Falar também é uma forma de cuidar!

VOCÊ
NÃO ESTÁ
SÓ!



1. Observe os rostinhos e ligue cada um ao sentimento correspondente.



ALEGRE

TRISTE

RAIVA

TÍMIDO

ASSUSTADO

TRANQUILO

2. Pinte os sentimentos que fazem bem ao nosso coração.

AMIZADE

AMOR

INVEJA

RESPEITO

MEDO

ESPERANÇA

SOLIDÃO

CONFIANÇA

TRISTEZA

ALEGRIA

3. Escolha três sentimentos e escreva uma situação em que você se sente assim.



Eu me sinto _____
quando _____



Eu me sinto _____
quando _____



Eu me sinto _____
quando _____

Sentimentos
também
importam!



CUIDAR DA
NOSSA SAÚDE EMOCIONAL
É SEMPRE UMA BOA IDEIA!



Educar Freire



Nome: _____

Data: ____/____/____



SETEMBRO AMARELO

Falar sobre sentimentos também é cuidar!

VOCÊ
IMPORTA!
VOCÊ NÃO
ESTÁ SÓ!



CONHECENDO MINHAS EMOÇÕES

1. Observe as cenas e escreva qual emoção o personagem está sentindo.



2. Ligue cada emoção à situação que pode causar esse sentimento.

ALEGRIA



Ganhar um presente.

TRISTEZA



Ver um filme de terror.

RAIVA



Quando algo não sai como eu queria.

MEDO



Encontrar um amigo que não via há muito tempo.

SURPRESA



Perder um brinquedo.

3. Agora é a sua vez! Complete as frases.



Eu me sinto feliz quando _____

Eu me sinto tranquilo(a) quando _____

Eu me sinto importante quando _____



CUIDAR DAS EMOÇÕES É SEMEAR
UM FUTURO MAIS FELIZ!



Nome: _____

Data: ____/____/____



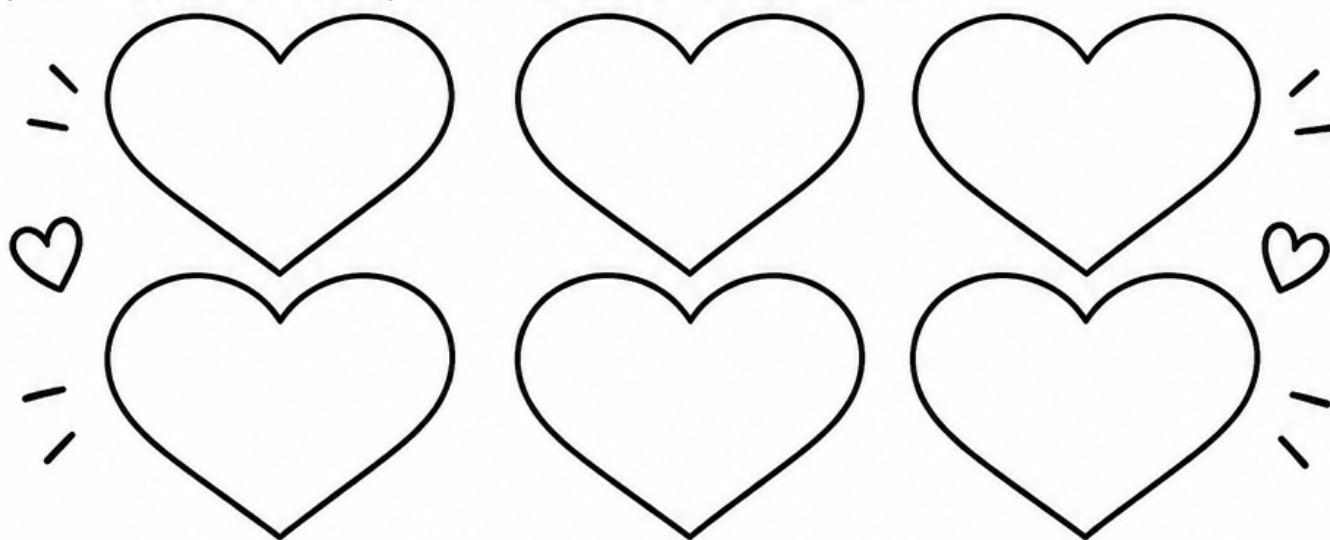
SETEMBRO AMARELO

Conhecendo minhas emoções

Pequenas palavras podem fazer um grande bem!



1. Preencha os corações com palavras de carinho, incentivo e positividade que você pode dizer a si mesmo quando estiver tendo um dia difícil.



2. Leia as descrições e escreva a emoção que cada uma representa.

- | | | | |
|----------|--|---|----------------------|
| A | Meu coração está batendo mais rápido.
Sinto que algo ruim pode acontecer. | → | <input type="text"/> |
| B | Estou calmo, minha mente está tranquila
e me sinto em paz. | → | <input type="text"/> |
| C | Sinto uma grande vontade de sorrir.
Estou cheio de energia e bom humor! | → | <input type="text"/> |
| D | Meus olhos encheram de lágrimas.
Sinto um aperto no coração. | → | <input type="text"/> |
| E | Sinto que algo não está certo.
Estou com raiva e meu corpo fica tenso. | → | <input type="text"/> |

3. Escolha uma emoção da atividade acima e escreva o que você pode fazer para se sentir melhor quando ela aparecer.

Cuidar de
você também
é importante!

♡ ♡ JUNTOS POR MAIS VIDA! ♡ ♡

Nome: _____

Data: ____/____/____



SETEMBRO AMARELO

Conhecendo minhas emoções

Pequenas palavras podem fazer um grande bem!



VOCÊ
NÃO ESTÁ
SÓ!

1. Preencha os corações com palavras de carinho, incentivo e positividade que você pode dizer a si mesmo quando estiver tendo um dia difícil.

2. Leia as descrições e escreva a emoção que cada uma representa.

A	Meu coração está batendo mais rápido. Sinto que algo ruim pode acontecer.	→	
B	Estou calmo, minha mente está tranquila e me sinto em paz.	→	
C	Sinto uma grande vontade de sorrir. Estou cheio de energia e bom humor!	→	
D	Meus olhos encheram de lágrimas. Sinto um aperto no coração.	→	
E	Sinto que algo não está certo. Estou com raiva e meu corpo fica tenso.	→	

3. Escolha uma emoção da atividade acima e escreva o que você pode fazer para se sentir melhor quando ela aparecer.





Nome: _____ Data: ____/____/____



SETEMBRO AMARELO

Conhecer minhas emoções é o primeiro passo para cuidar de mim!



Falar também é uma forma de se cuidar!

1. Encontre no caça-palavras os sentimentos abaixo:

ALEGRIA
TRISTEZA
RAIVA
MEDO
CALMA
AMIZADE
AMOR
CORAGEM
ESPERANÇA
RESPEITO

A	E	S	I	P	E	R	A	I	N	I	Ç	A	A	M	R	Q	L
M	C	A	L	M	A	B	X	Z	R	A	I	V	A				
O	R	T	R	I	S	T	E	Z	A	K	J	H					
R	E	S	P	E	I	T	O	F	G	D	S	A					
A	L	E	G	R	I	A	P	L	M	E	D	O					
M	I	Z	A	D	E	Q	R	S	T	U	V	R					
C	O	R	A	G	E	M	X	Y	Z	W	A	Q					
F	G	H	A	M	O	R	J	K	L	Ç	M	W					
D	E	S	P	E	R	A	N	Ç	A	N	M	E					
R	A	I	V	A	T	Y	U	I	O	P	L	D					

2. Ligue cada sentimento à carinha que melhor o representa.

ALEGRIA

TRISTEZA

RAIVA

MEDO

CALMA

ESPERANÇA



3. Complete as frases com um dos sentimentos do quadro acima.

♥ Eu me sinto _____ quando estou com meus amigos.

♥ Eu me sinto _____ quando algo não sai como eu quero.

♥ Eu me sinto _____ quando acredito em dias melhores.

4. Escolha um sentimento e escreva (ou desenhe) o que você pode fazer para se sentir melhor quando ele aparecer.

Sentimento escolhido:

O que posso fazer para me sentir melhor:



♥ CUIDAR DAS EMOÇÕES HOJE
É CONSTRUIR UM AMANHÃ MAIS FELIZ! ♥

♥ Educar Freire ♥

Nome: _____

Data: ____/____/____



SETEMBRO AMARELO

Pequenos gestos fazem um grande bem!

Cuidar das nossas emoções
também é um ato de amor!



VOCÊ
IMPORTA!

1. Recorte as figuras abaixo e cole no lugar adequado.

COMO VOCÊ SE SENTIRIA SE...

GANHASSE
UM ABRAÇO

PERDESSE SEU
BRINQUEDO

TIRASSE
NOTA BOA

LEVASSE
UM SUSTO

MACHUCASSE
O DEDO

ENCONTRASSE
UM AMIGO



FELIZ



TRISTE



ORGULHOSO



ASSUSTADO



COM DOR



ALEGRE



CUIDAR DE VOCÊ TAMBÉM É IMPORTANTE!



Educar Freire

