

Planejamento: "Setembro Amarelo – Vamos Cuidar das Emoções"

Objetivo:

- Promover a conscientização sobre a importância do cuidado com as emoções e a saúde mental, utilizando recursos visuais e atividades sensoriais para facilitar a compreensão do tema **Setembro Amarelo**.

Duração: 50 minutos

Materiais:

- Balões ou corações de papel na cor amarela.
- Cartões com expressões faciais que representem diferentes emoções (feliz, triste, bravo, confuso, etc.).
- Caixa de papel ou recipiente.
- Espelho.
- Música suave ou relaxante.
- Um desenho de um rosto sem expressões para que o aluno possa desenhá-lo e colorir de acordo com suas emoções (se preferir).



Desenvolvimento da Atividade:

1. Introdução: Conversa Sobre Emoções (10 minutos):

- Inicie a aula explicando ao aluno que **Setembro Amarelo** é um mês em que falamos sobre como é importante cuidar das nossas emoções e sentimentos.
- Mostre as **cartas com as expressões faciais** e peça ao aluno que aponte ou mostre como ele se sente quando está feliz, triste ou bravo.
- Use o espelho para que o aluno observe suas próprias expressões faciais enquanto imita cada emoção.

2. Dinâmica: O Balão das Emoções (15 minutos):

- Entregue ao aluno um **balão ou coração de papel amarelo** e explique que o amarelo é a cor da campanha que lembra a todos a importância de cuidar das emoções.
- Peça para o aluno escolher um **cartão de emoção** (feliz, triste, etc.) e "colocar" essa emoção no balão, enquanto você conversa sobre o que podemos fazer quando nos sentimos de certas maneiras (por exemplo: "Quando estamos tristes, podemos conversar com alguém ou fazer algo que gostamos").
- Ele pode segurar o balão ou o coração, enquanto pensa em momentos que ele se sentiu feliz ou triste.

3. Jogo de Emoções: Caixa Mágica (15 minutos):

- Coloque os cartões de emoções dentro de uma **caixa de papel** ou recipiente.
- Peça ao aluno para retirar um cartão de dentro da caixa. Quando ele retirar, converse sobre a emoção correspondente (por exemplo, se ele retirar o cartão "feliz", fale sobre coisas que deixam ele feliz e o que fazer para continuar feliz).
- Esse exercício ajuda a identificar e nomear as emoções, mesmo que o aluno não consiga verbalizar muito bem.

4. Desenhando Minha Emoções (10 minutos):

- Entregue um **desenho de um rosto sem expressões** e peça para o aluno escolher uma cor para representar como ele está se sentindo naquele momento.
 - Deixe-o colorir o rosto, incentivando-o a conectar a cor à emoção que ele está sentindo. Por exemplo, se ele está feliz, pode colorir o rosto com uma cor viva como o amarelo ou laranja.
-

Encerramento e Reflexão (5 minutos):

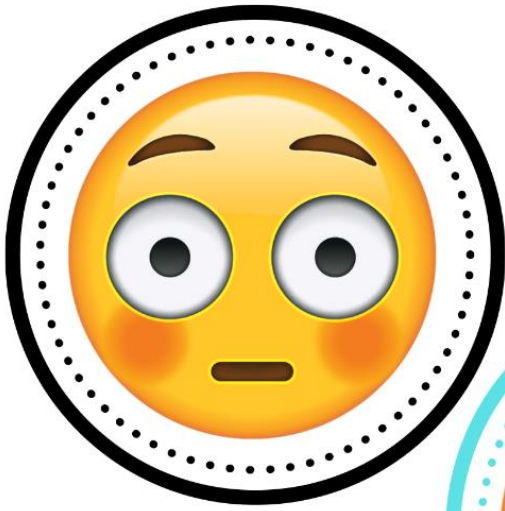
- Finalize a aula com uma breve conversa sobre como é importante cuidar das nossas emoções e sempre procurar alguém (amigos, professores, família) para conversar quando não nos sentimos bem.
 - Reforce a ideia de que o **Setembro Amarelo** é uma forma de lembrar que cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo.
-

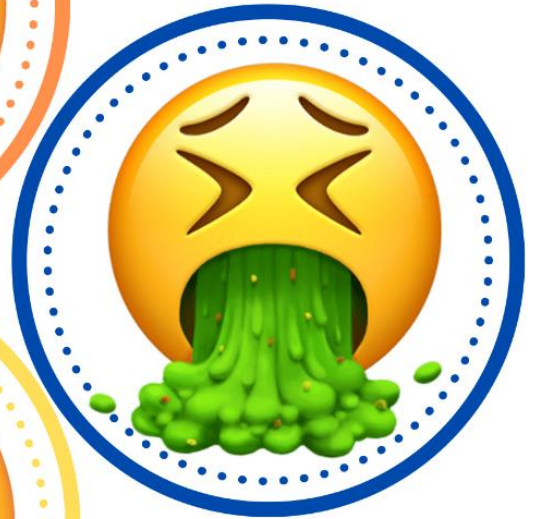
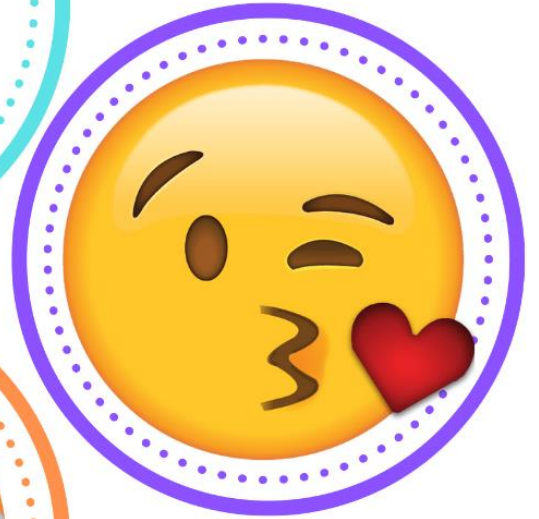
Dicas de Inclusão:

- Para garantir que o aluno compreenda bem as emoções, você pode **modelar as expressões faciais** para que ele veja e associe.
- Utilize **figuras grandes e coloridas** para facilitar o entendimento e a visualização das emoções.
- Dê **tempo suficiente** para que ele explore cada atividade, respeitando o ritmo individual.

Essa aula é adaptada para promover a conscientização sobre o tema **Setembro Amarelo** de uma forma leve e acessível, permitindo que o aluno participe ativamente, mesmo com suas limitações em reconhecimento de letras.

<https://cantinhoalternativo.com.br/>





HOJE EU ESTOU

--

