



PREFEITURA MUNICIPAL

**SÃO JOSÉ DO VALE DO RIO PRETO**

São José pode mais!

Em parceria



**Material de Complementação  
Escolar**

**EJA FASE VI e VII**

**03-08 a 14-08**

**Secretaria de Educação, Cultura,  
Ciência e Tecnologia**

**2020**

OLÁ, ALUNOS(AS)!

ESTAMOS PASSANDO POR UM MOMENTO DELICADO E NUNCA VIVIDO POR NÓS. OUVIMOS MUITO SOBRE A **PANDEMIA, DISTANCIAMENTO SOCIAL, ISOLAMENTO E QUARENTENA.**

MAS VOCÊ SABE O QUE FAZER PARA PROTEGER SEU **CORPO** E SUA **MENTE** DOS EFEITOS DA PANDEMIA?

## Caça-conhecimento

### ATIVIDADE 1

É NATURAL SENTIRMOS EMOÇÕES DIFERENTES DURANTE O ENFRENTAMENTO DA PANDEMIA. MAS, PRECISAMOS MANTER A CALMA.

ENCONTRE NO CAÇA-PALAVRAS ABAIXO AS SETE **EMOÇÕES**, ESCRITAS NO QUADRO AO LADO, QUE PODEREMOS SENTIR EM VÁRIAS SITUAÇÕES NO NOSSO DIA A DIA:

DÚVIDA  
FELICIDADE  
CHORO  
ALEGRIA  
RAIVA  
MEDO  
SURPRESA

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

**DICA**

**ATIVIDADE 2**

ESCREVA O SENTIMENTO REPRESENTADO POR CADA CARINHA A SEGUIR:

**ASSUSTADO – PREOCUPADO – FELIZ – CHATEADO  
BRINCALHÃO – TRISTE – TRANQUILO – PROTEGIDO**

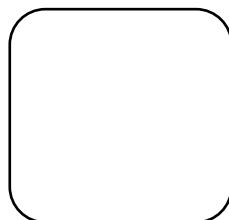


**COMO FUNCIONA NOSSA MENTE?**

A MAIORIA DAS PESSOAS ESTÁ MUITO ANSIOSA POR CAUSA DA PANDEMIA, POR ESTAR SOZINHA, SEM PODER ENCONTRAR E ABRAÇAR PESSOAS QUERIDAS – ALGUMAS SEM PODER TRABALHAR, COM MEDO DA DOENÇA E MUITO MAIS.

**ATIVIDADE 3**

E VOCÊ? COMO ESTÁ SE SENTINDO HOJE? COMPLETE A CARINHA ABAIXO DE ACORDO COM SEUS SENTIMENTOS:



PEÇA AJUDA NA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE.

**EMPATIA** TEM SE TORNADO UMA PALAVRA CADA VEZ MAIS COMUM NO DIA A DIA DAS PESSOAS.

## FIQUE LIGADO!!!

**MAS, AFINAL, O QUE É EMPATIA?**



<https://br.pinterest.com>

EMPATIA, NA PRÁTICA, É UMA ESCUTA AMIGA, PARA TENTAR OUVIR OS SENTIMENTOS DO OUTRO, COMPREENDENDO DE FORMA AFETIVA SEUS PROBLEMAS E ALEGRIAS.

## DICA

**PRATIQUE A EMPATIA:**

- ESCUTE COM VONTADE DE REALMENTE QUERER SABER O QUE A PESSOA ESTÁ FALANDO.
- EVITE JULGAMENTOS: ENTENDA O QUE A PESSOA ESTÁ FALANDO ANTES DE DAR OPINIÃO SOBRE AQUILO.
- SE EXPONHA A NOVAS EXPERIÊNCIAS: CONVERSE COM PESSOAS DIFERENTES OU EXPERIMENTE ALGO NOVO.

### ATIVIDADE 4

LIGUE AS DICAS PARA PRATICAR A EMPATIA COM A IMAGEM CORRESPONDENTE.



OUVIR MAIS.

JULGAR MENOS.

EXPERIMENTAR SEMPRE.



<https://br.freepik.co>

PEÇA AJUDA NA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE.

**ATIVIDADE 5**

QUANDO VOCÊ ESTÁ ESTRESSADO, O QUE COSTUMA FAZER PARA RELAXAR?  
REGISTRE AQUI SUA EXPERIÊNCIA. PODE DESENHAR TAMBÉM.

---

---

---

---

---



**ATIVIDADE 6**

**VAMOS RELAXAR UM POUCO**

PEÇA AJUDA NA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE.

O QUE VAMOS FAZER É UM EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO E RELAXAMENTO. PROCURE UM LUGAR CALMO E SILENCIOSO. SENTE-SE COM A COLUNA RETA, CONFORTAVELMENTE, FECHÉ OS OLHOS, PUXE O AR PARA DENTRO DO CORPO PELO NARIZ PROFUNDAMENTE E, DEPOIS, JOGUE O AR PARA FORA DO CORPO PELA BOCA LENTAMENTE. PRESTE ATENÇÃO NOS MOVIMENTOS QUE SEU CORPO FAZ QUANDO VOCÊ RESPIRA. IMAGINE O CAMINHO QUE O AR PERCORRE PARA CHEGAR ATÉ SEUS PULMÕES E DEPOIS PARA SAIR DELES. REPITA O PROCESSO POR 3 MINUTOS. ABRA OS OLHOS.

FICOU COM UMA SENSAÇÃO DIFERENTE? O QUE SENTIU DEPOIS DESSE PROCESSO? ESCREVA AQUI.

---

---

---

---

---

---



# AUTOAVALIAÇÃO

➔ OBSERVE A LEGENDA COM OS *EMOJIS* E FAÇA UMA AUTOAVALIAÇÃO SOBRE COMO FOI REALIZAR AS ATIVIDADES DESTA SEMANA.



EU AMEI! FOI MUITO BOM CONVERSAR COM MEUS FAMILIARES SOBRE OS MEUS SENTIMENTOS.



EU FIQUEI FELIZ. EU PRECISO APRENDER A FALAR MAIS SOBRE OS MEUS SENTIMENTOS.



EU REALIZEI AS ATIVIDADES, EMBORA NÃO GOSTE DE FALAR SOBRE OS MEUS SENTIMENTOS.



EU FIQUEI DESCONFORTÁVEL. NÃO GOSTO DE FALAR SOBRE OS MEUS SENTIMENTOS.



AGORA FAÇA SUA AUTOAVALIAÇÃO DESENHANDO O *EMOJI* QUE REPRESENTA SUA EMOÇÃO NA HORA DE REALIZAR AS ATIVIDADES DESTA SEMANA.

