



GREEK MINISTRY OF EDUCATION
AND RELIGIOUS AFFAIRS
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY
AND SECONDARY EDUCATION
OF WESTERN MACEDONIA



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU



Nas minhas mãos

HOPE4schools

Health, openness, and prosperity education for schools

2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Nas minhas mãos

Tamanho da turma: 20-25

Idade: 10-15

Duração da atividade: ~20 minutos

Visão geral e objetivos:

Esta atividade almeja dar a oportunidade de fazer sobressair os aspetos negativos da vida dos alunos. Cansaço e fadiga, combinados com compromissos e responsabilidades, dão aso a uma combinação que é nociva para a nossa saúde. Parece que o stress se tornou muito comum, enquanto que saúde e tranquilidade se tornam cada vez menos frequentes.

Os principais objetivos desta atividade são:

- Aprender a importância da autoconsciência/ empatia pelos outros;
- Aumentar a capacidade de comunicar de forma eficiente nas relações interpessoais;
- Aprender a gerir o stress e as emoções.

Materiais necessários:

1. Papel
2. Cores
3. Canetas
4. Fita-cola
5. **caixote**

Preparação:

Os alunos têm de sentar em círculo e o professor tem de criar um ambiente calmo, com música de fundo.

Sugestões e comentários:

O professor também tem de realizar o exercício. Assim, terá dois papéis, um enquanto aplicador e outro enquanto participante. É importante perceber quando mediar ou quando



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

intervir, se os alunos se mostrarem tímidos ou relutantes em expressar as suas próprias emoções ou explicações relacionadas com essas mesmas emoções.

Instruções passo a passo:

1. A turma senta-se em círculo.
2. Cada aluno cobre os dedos de uma mão com um papel, onde escreve:

No dedo mindinho “esforço”

No dedo anelar “tristeza”

No dedo do médio “raiva”

No dedo indicador "medo"

No dedo polegar "preocupação"

Uma a um, cada aluno exprime o que é para si sentir uma determinada emoção e propõe uma forma de lidar com as emoções negativas.

No final de cada intervenção, tendo falado de todas as emoções, coloca-se o papel utilizado num caixote, simbolizando a ato de deitar fora os sentimentos negativos.

Avaliação e reflexão:

No final da atividade, podem-se usar as questões seguintes para a sua avaliação:

- Como te sentiste a falar das tuas emoções frente aos teus pares?
- Como foi ouvir a experiência dos outros?
- O que aprendeste da experiência dos outros?



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.