



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



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

A MINHA MALA DE PREOCUPAÇÕES



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

A MINHA MALA DE PREOCUPAÇÕES

DESENVOLVIMENTO PESSOAL

PASSO 1:

Escolhe um dos sacos abaixo, ou desenha um de que gostes e decora-o! Que cores vais escolher para o teu saco?

PASSO 2:

Quando acabares de desenhar/ decorar o teu saco, pensa em todas as coisas que te preocupam ou te fazem triste. Vais colocá-las no teu saco de preocupações.

PASSO 3:

Podes escolher colocar no saco uma comida de que não gostes, um programa de televisão que não gostas de ver ou aquelas memórias que te fazem triste. Tenta encher o teu saco com tantas coisas negativas quanto possível.

PASSO 4:

Quando o teu saco estiver cheio, podes decidir o que fazer com ele. Podes simplesmente deitá-lo fora. Também o podes guardar, se quiseres acrescentar mais coisas negativas. A decisão é tua.



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.