

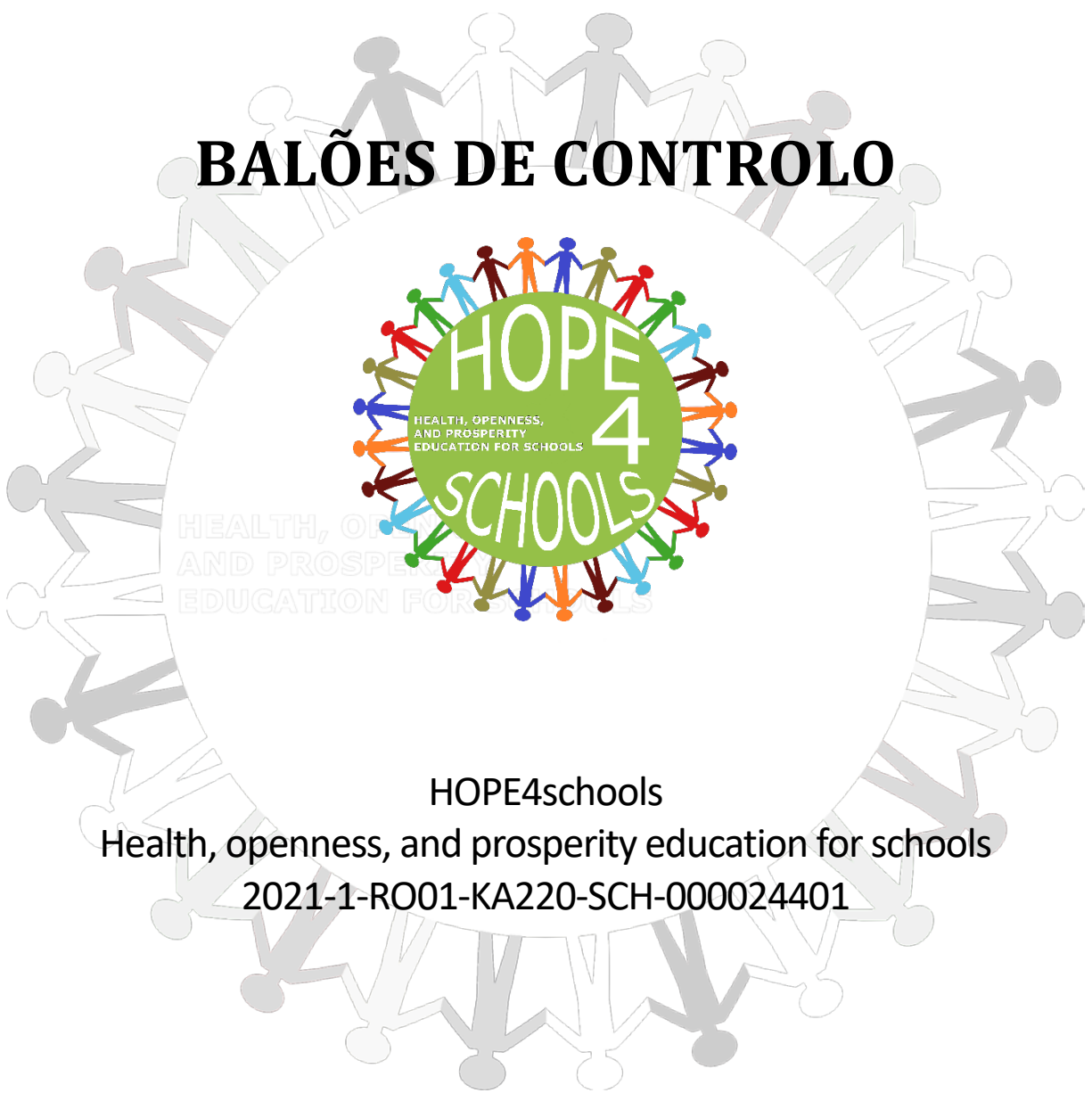


GREEK MINISTRY OF EDUCATION
AND RELIGIOUS AFFAIRS
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY
AND SECONDARY EDUCATION
OF WESTERN MACEDONIA



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

BALÕES DE CONTROLO



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

BALÕES DE CONTROLO

Somos astronautas tentando chegar mais e mais longe nas nossas vidas. Os balões representam as coisas que conseguimos controlar, as coisas nas nossas vidas cuja realização só depende de nós próprios. Fazê-las tornará a nossa vida mais leve e fácil e assim conseguiremos alcançar os nossos objetivos.

As estrelas são objetos que à primeira vista parecem estar perto, mas se tentamos alcançá-las verificamos que, de facto, estão longe. Tentar chegar a elas torna-se cansativo e frustrante. Da mesma forma, sentimentos de cansaço e frustração podem advir de tentar controlar coisas que não estão nas nossas mãos. Assim, as estrelas representam as coisas que não conseguimos controlar.

Divide as coisas/ palavras apresentadas. Coloca-as nos balões ou nas estrelas, dependendo de ser teu o poder de as controlar ou não.

O que os outros fazem

O que os outros pensam

Aprender com os nossos erros

O trabalho de casa

O meu comportamento

As palavras que usamos

O tempo

Ser simpático com os outros

A minha atitude positiva

Quanto tempo durará uma atividade

Os sentimentos dos outros

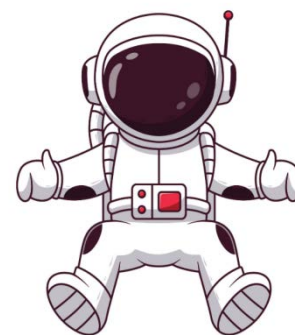
O que irá acontecer/ Prever o futuro

Mudar o meu passado

Aprender com os nossos erros

Como eu me vejo

Erros do passado



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



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.