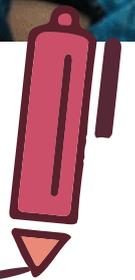




# Diário dos Sentimentos<sup>+</sup>

(Para todos os alunos do 2º, 3º Ciclos e Secundário)



# Diário dos Sentimentos

(Para todos os alunos do 2º, 3º Ciclos e Secundário)



## Como utilizar este diário?

O **Diário dos Sentimentos** foi construído para todos os alunos do 2º Ciclo, 3º Ciclo e Ensino Secundário; que se encontram em confinamento geral, possam de uma forma lúdica, reconhecer/trabalhar sentimentos e dessa forma contribuir para uma melhor saúde emocional.

Através deste Diário, podes encontrar sugestões de atividades, tal como registar o dia a dia, através de escrita, do desenho, da fotografia e ou mesmo através de pequenos vídeos.

Começa por preencher em cada dia, os campos em branco, e a realizar as nossas sugestões de atividade.

Deves no fim de cada dia, registar o teu “sentimento” de modo a poderes refletir o motivo de tal.

Cada folha diária deve ser reproduzida quantas vezes este diário for utilizado.

**Completa o teu Diário com o Calendário das @TITUDes, no BLOG DO PIICIE**  
**[HTTPS://PIICIE-MORA.BLOGS.SAPO.PT/](https://piicie-mora.blogs.sapo.pt/) e no FACEBOOK da Câmara Municipal de Mora**  
**[HTTPS://PT-PT.FACEBOOK.COM/CAMARAMUNICIPALMORA](https://pt-pt.facebook.com/camaramunicipalmora)**

# Diário dos Sentimentos

(Para todos os alunos do 2º, 3º Ciclos e Secundário)

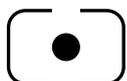


Este Diário pertence a: \_\_\_\_\_

Iniciei o registo no dia: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## EU SOU ASSIM....

(faz um desenho de ti sozinho(a), com a tua família, animal de estimação e/ou amigos)



AUTO    ISO 50    ISO 100    ISO 200    ISO 400    ISO 800    ISO 1600    ISO 3200

# Diário dos Sentimentos

(Para todos os alunos do 2º, 3º Ciclos e Secundário)



Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Hoje sinto-me:

Tarefa do Calendário das Atitudes:

Jogo/Dinâmica: (escolher uma atividade que se encontra nas nossas sugestões)

O que fiz hoje que... Mais gostei:

Menos gostei:

**Memória do Dia:** Regista através de texto e/ou desenho o que foi para ti o “Momento” do dia  
(usa este espaço para deixar a tua memória)

2 hrs · 🌐

👍 Like

💬 Comment

➦ Share

Write a comment...

 **Sentimento do dia:**

Marca o smile que representa o sentimento do dia



# SUGESTÕES DE JOGOS/DINÂMICAS PARA SE TRABALHAR OS SENTIMENTOS/EMOÇÕES (UMA PARA CADA DIA)

## ATIVIDADE: AOS MEUS OLHOS

### Objetivo:

Construção de um Vídeo: “Memórias de um Confinamento - um olhar adolescente”

### Material necessário:

Telemóvel

Folha para desenhar

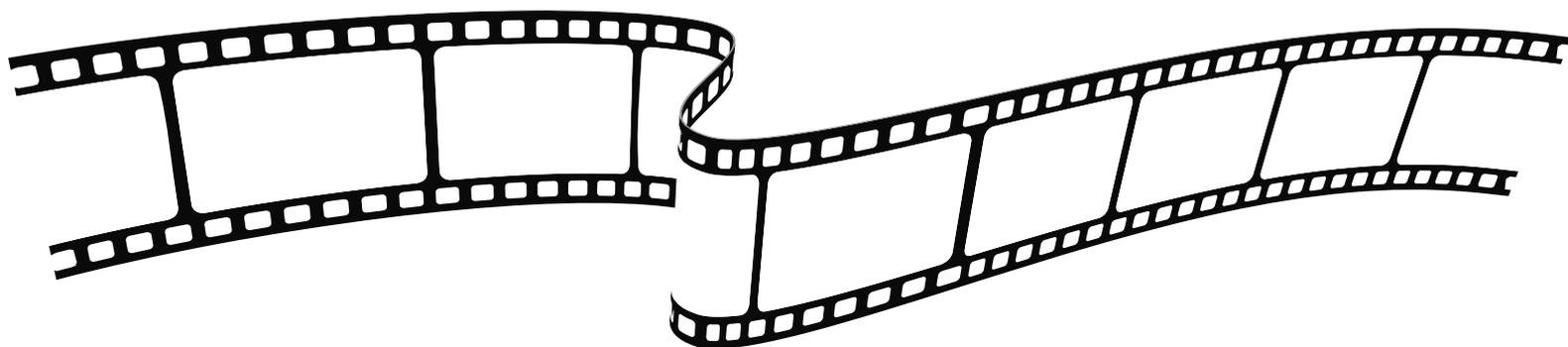
Lápis/canetas

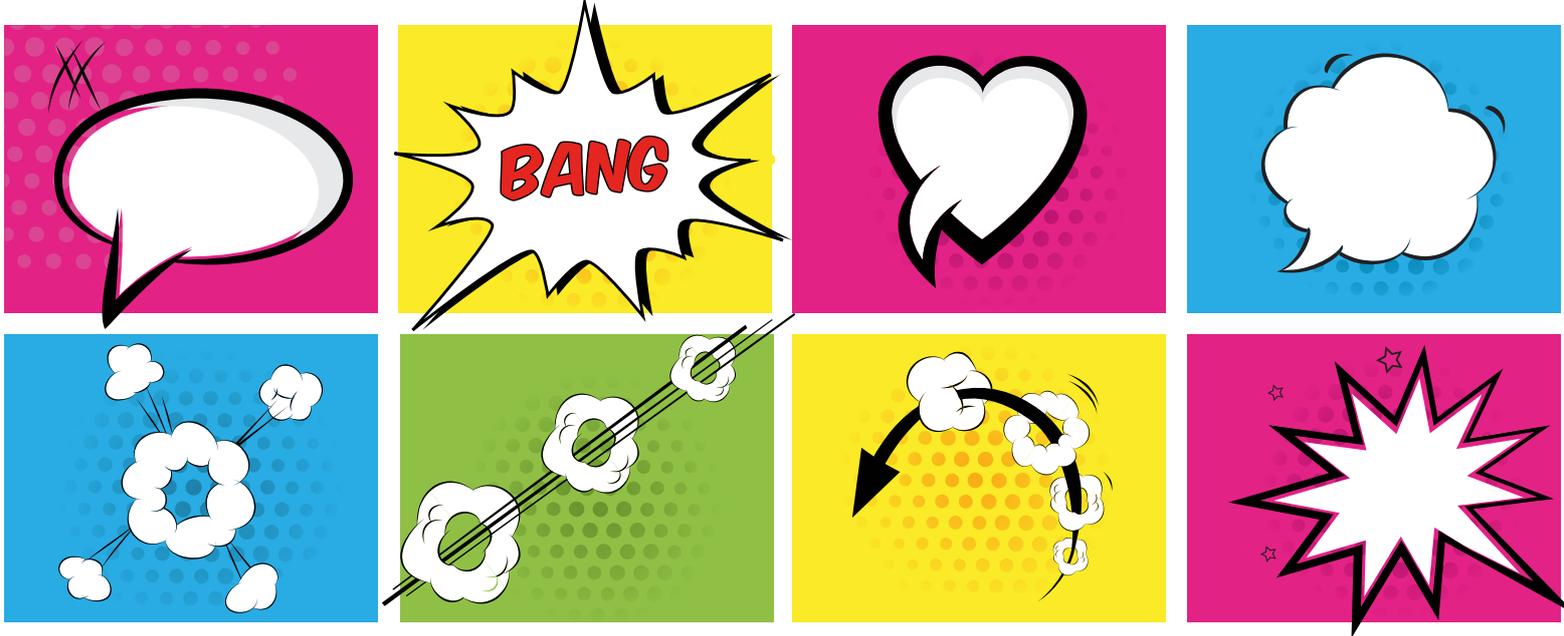
### Como fazer:

Durante este período, em que te encontras em casa, faz o registo diário ou semanal de um acontecimento que tenha sido para ti mais relevante, ou que para ti significa estar em casa.

Este registo poderá ser feito através de desenho, de fotografia ou vídeo.

Envia-nos tudo para nosso email [piiciemora@gmail.com](mailto:piiciemora@gmail.com), devidamente identificado com o teu nome e idade; para que possamos no final fazer um vídeo.





 **ATIVIDADE: O que os outros pensam de mim**

Material necessário:

folha branca

lápiz e borracha

Como fazer:

Começa por dividir a folha em várias partes. No centro escreve a palavra “eu” e nas diferentes divisões coloca as pessoas significativas para ti (familiares, melhor amigo, professor, colega, irmão, treinador, colega do futebol, colegas dos escuteiros, etc.). De seguida faz uma descrição de ti próprio segundo cada uma dessas pessoas.

Após terminares, entra em contacto com as pessoas que assinalaste na folha e questionas sobre a forma como cada uma delas te vê. No fim podes comparar respostas e refletir sobre as diferenças encontradas. (quer sejam entre as pessoas assinaladas quer sejam as tuas com as delas)



Diário dos Sentimentos  
(Para todos os alunos do 2º, 3º Ciclos e Secundário)





## ATIVIDADE: Ter um problema

Como fazer:

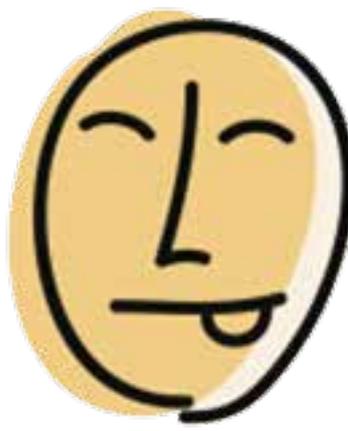
Começa por pensar no facto que nos deparamos com problemas todos os dias, com diferentes graus de gravidade e complexidade.

Agora imagina possíveis problemas que podem surgir no dia-a-dia dos jovens (que tipo de problemas costumam ter? Costumam dizer que a culpa desses problemas é de alguém? Será que todos os problemas têm solução? As pessoas resolvem o mesmo problema de maneira diferente?).

Tenta agora citar possíveis problemas que podem surgir e identificar soluções para os problemas apresentados:

- Duas amigas zangaram-se e não se falam,
- Um rapaz está triste porque os pais não o deixam sair à noite,
- Um aluno não consegue perceber a matéria e vai ter uma prova no dia seguinte.

Diário dos Sentimentos  
(Para todos os alunos do 2º, 3º Ciclos e Secundária)



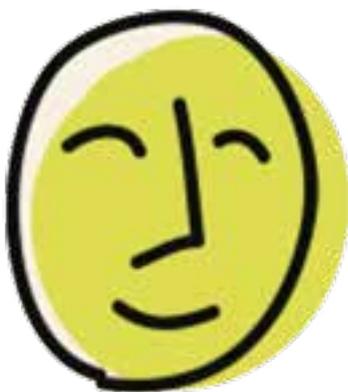
## ATIVIDADE: O que mexe comigo?

Como fazer:

Começa por responder às seguintes questões:

- O que me faz ficar zangado?
- O que me faz ficar triste?
- O que me faz chorar?
- O que me faz sentir contente?
- O que me faz sentir envergonhado?
- O que me faz sentir orgulhoso?
- O que me faz sentir deprimido?
- O que me faz sentir estúpido?

Regista durante uma semana, quantas vezes sentiste cada uma destas emoções e qual foi o acontecimento que te levou a senti-las; tal como as estratégias que usas-te para te ajudar a lidar com cada uma delas (emoções negativas).



Diário dos Sentimentos

(Para todos os alunos do 2.º, 3.º Ciclos e Secundário)



## ATIVIDADE: Ler emoções

### Desafio:

Sentes-te capaz de identificar as emoções das outras pessoas? Se sim, desafiamos-te a responder a um questionário sobre Inteligência Emocional: [Emotional Intelligence Quiz | Greater Good \(berkeley.edu\)](https://www.greatergood.berkeley.edu/emotional-intelligence-quiz). (para quem imprimir este diário, basta pesquisar pelo referido questionário para aceder ao link).

No fim de cada resposta, verifica a tua pontuação e a justificação de cada resposta correta.

Boa sorte!

(atividades adaptadas: Aventura Social no CED: Intervenção numa Comunidade Educativa)