



# Diário dos Sentimentos<sup>+</sup>

(Para todas as crianças do Pré-Escolar ao 1º ciclo)



# Diário dos Sentimentos

(Para todas as crianças do Pré-Escolar ao 1º Ciclo)



## Como utilizar este diário?

O **Diário dos Sentimentos** foi construído para que todas as crianças do pré-escolar e 1º ciclo, que nesta altura se encontram em confinamento geral, possam de uma forma lúdica, trabalhar os seus sentimentos/emoções.

Através deste Diário, podes encontrar sugestões de atividades, tal como registar o dia a dia, através de escrita e/ou desenho.

Com ajuda de um adulto ou de um irmão mais velho, começa por preencher cada um dos teus dias, nos campos em branco, e a realizar as nossas sugestões de atividades.

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 todas as CRIANÇAS do Pré-Escolar ao 1º Ciclo)



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)



ISO 200

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

# Diário dos Sentimentos

(Para todas as crianças do Pré-Escolar ao 1º Ciclo)

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:

Regista em forma de desenho o momento preferido do dia

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:** Desenhar e completar as expressões

Recursos Necessários:

Folha branca com 8 círculos desenhados;

Tesoura;

Cola;

Ficha de trabalho.

Como fazer:

Peça à criança para desenhar em cada um dos círculos a expressão apresentada na seguinte lista: Alegria, Tristeza, Raiva, Medo, Surpresa, Dúvida, Choro, Gargalhada. De seguida, peça à criança para recortar cada um dos círculos e colá-los de forma a completar as afirmações que se encontram na ficha de trabalho.

Ficha de trabalho:

(copiar as frases)

Maria ganhou um presente de aniversário, ela ficou...

João assistiu a um filme de terror, ele ficou...

Luiz pegou o carrinho de Gabriel sem pedir, o Gabriel ficou...

A professora fez uma pergunta que Carolina não sabia a resposta, a Carolina ficou...

Rafaela contou uma novidade à Sara, a Sara ficou...

A bicicleta da Júlia estragou-se, a Júlia ficou...

A avó do Tiago fez uma careta engraçada, o Tiago ficou...

Bruno caiu e magoou-se, o Bruno ficou...



## ATIVIDADE: Imagens e Sentimentos

Recursos Necessários:

Imagens de revistas e jornais em que sejam evidenciadas expressões de sentimentos.

Cola e marcadores.



Como fazer:

Numa mesa, estão dispostas várias imagens. A criança deve selecionar à vez uma delas e vai respondendo a algumas questões sobre a mesma.

Por ex.:

○ que vês?

○ Gostas do que vês?

○ As pessoas representadas estão felizes/tristes/preocupadas, etc.?

○ Por que será que estão assim?

○ Já alguma vez observaste uma situação parecida?

○ Já viveste alguma situação parecida?

○ que se deve fazer numa situação destas?



Diário dos Sentimentos

(Para todas as crianças do Pré-Escolar ao 1º Ciclo)





**ATIVIDADE:**  
Sinto-me  
Envergonhado(a)  
Quando...

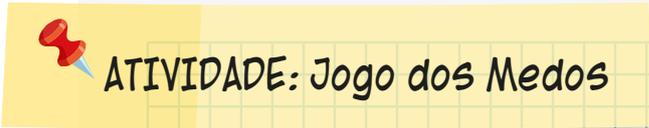
**Recursos Necessários:**

Folha branca

**Como fazer:**

Divide-se a folha em duas partes iguais. Numa das partes, coloca-se o título «Sinto-me envergonhado», na outra, o título «O que posso fazer...».

A seguir, realiza-se uma chuva de ideias em relação a situações que deixam a criança embaraçada, identificando-se alternativas para ultrapassar essas situações. Generaliza-se o debate acerca dos resultados obtidos.



**ATIVIDADE: Jogo dos Medos**

**Recursos Necessários:**

Cartões e um saco.

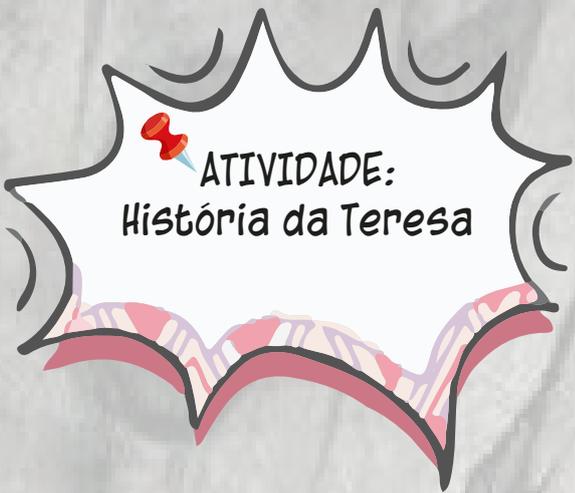
**Como fazer:**

A criança recebe cartões e escreve em cada um situações que, em geral, lhe despertem medo. Dentro de um saco, colocam-se os cartões que contêm os medos expressos e retira-se um cartão à vez e revela-se o medo que saiu. A criança deve procurar imaginar caminhos para ultrapassar aquele medo.



**Diário dos Sentimentos**  
(Para todas as crianças do Pré-Escolar ao 1º Ciclo)





## ATIVIDADE: História da Teresa

**Recursos Necessários:**  
Texto e questionário.

**Como fazer:**

Distribuição de um texto à criança para que o leia e comente (em alternativa ler a história à criança).

Aplicação de um questionário previamente elaborado acerca da história já trabalhada.

**Hipóteses de texto a trabalhar:**

*“Acabei de sair de uma aula onde o meu professor me falou do medo. O medo? Que horror!*

*Deu para pensar porque a nossa vida é feita de medo. Logo por azar, ao sair da escola, um homem que não conhecia de lado nenhum e que tinha um olhar estranho, mas também aflito, chamou-me.*

*Pedi-me para o acompanhar no carro dele e indicar o caminho para uma farmácia. Entrei em pânico e, sem saber bem o que fazer, chamei uma pessoa adulta para o ajudar.*

*Por um lado, eu queria ajudá-lo mas, por outro, recuei e lembrei-me do que o professor me tinha falado na aula. Disse-lhe que não sabia onde era a farmácia.*

*Com medo, menti, mas estou desculpada, não estou? É que medo é o medo.”*

**Perguntas:**

- O que achas do comportamento das personagens do texto?
- Que farias tu no lugar da protagonista?
- Já te aconteceu alguma coisa parecida?
- O que fizeste?
- Como te sentirias se tivesses mentido?
- Em que momentos já sentiste medo?
- Alguém te ajudou?

**Diário dos Sentimentos**

(Para todas as crianças de Pré-Escolar ao 4º Ciclo)



## ATIVIDADE: QUEM SOU EU...

Recursos Necessários:

Ficha de trabalho.

Como fazer:

Conduzir o diálogo no sentido de a criança ser capaz de se descrever física e psicologicamente.

Utilizar uma ficha de trabalho.

(Hipótese de uma ficha de trabalho:)

Imagina que tens de te apresentar por carta a alguém que não te conhece e nunca te viu. Ao elaborares o texto, tem em atenção alguns aspectos: (em alternativa à escrita da carta fazer a descrição oralmente)

Como é que sou?

○ que é que gosto mais de fazer?

○ que gosto menos de fazer?

Quais são os meus sonhos sobre o que eu gostava de ser?



(atividades adaptadas:  
PDF\_ACTIVIDADES PARA  
O 1º CICLO relações pessoais  
<https://psicologiaacessiveldotnet.files.wordpress.com/2019/01/caderno-de-atividades-trabalhando-as-emo%C3%87%C3%95es.pdf>)

Diário dos Sentimentos

(Para todas as crianças do Pré-Escolar ao 1º Ciclo)