

**CENTRO UNIVERSITÁRIO INTERNACIONAL UNINTER
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO E NOVAS
TECNOLOGIAS**

SHERON MELISSA MENDES

**PRODUTO DA DISSERTAÇÃO - ESTRATÉGIAS PARA
DESENVOLVER AUTORREGULAÇÃO E USO CONSCIENTE DE
TELAS NO ENSINO FUNDAMENTAL I**

CURITIBA

2026

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO: PROJETO SUPER AÇÃO - EDUCAÇÃO PARA AUTOREGULAÇÃO E USO CONSCIENTE DAS TECNOLOGIAS	3
1.1.1 Atividade 2 - Livro guia do professor	5
1.1.2 Atividade 2 - Bloco de atividades do aluno	7
1.2.1 Atividade 3 - Livro guia do professor	8
1.2.2 Atividade 3 - Bloco de atividades do aluno	10
1.3.1 Atividade 4 - Livro guia do professor	15
1.3.2 Atividade 4 - Bloco de atividades do aluno	17
1.4.1 Atividade 7 - Livro guia do professor	19
1.4.2 Atividade 7 - Bloco de atividades do aluno	21
1.5.1 Atividade 11 - Livro guia do professor	23
1.5.2 Atividade 11 - Bloco de atividades do aluno	25
1.6.1 Atividade 13 - Livro guia do professor	27
1.6.2 Atividade 13 - Bloco de atividades do aluno	30
1.7.1 Atividade 15 - Livro guia do professor	31
1.7.2 Atividade 15 - Bloco de atividades do aluno	33
1.8.1 Atividade 19 - Livro guia do professor	35
1.8.2 Atividade 19 - Bloco de atividades do aluno	37
1.9.1 Atividade 24 - Livro guia do professor	38
1.9.2 Atividade 24 - Bloco de atividades do aluno	40
1.10.1 Atividade 25 - Livro guia do professor	41
1.10.2 Atividade 25 - Bloco de atividades do aluno	43
1.11.1 Atividade 29 - Livro guia do professor	44
1.11.2 Atividade 29 - Bloco de atividades do aluno	46
1.12.1 Atividade 30 - Livro guia do professor	49
1.13.1 Atividade 39 - Livro guia do professor	51
1. 13.2 Atividade 39 - Bloco de atividades do aluno	53
1.14.1 Atividade 40 - Livro guia do professor	56
1.14.2 Atividade 40 - Bloco de atividades do aluno	58
1.15 Gamificação: quebra-cabeça	58

APRESENTAÇÃO: PROJETO SUPER AÇÃO - EDUCAÇÃO PARA AUTORREGULAÇÃO E USO CONSCIENTE DAS TECNOLOGIAS

O projeto Super ação é uma ferramenta educacional desenvolvida para auxiliar escolas, professores, estudantes e famílias na formação de crianças mais conscientes, autorreguladas e preparadas para lidar com os desafios do mundo digital.

Baseado em estudos das Neurociências do Desenvolvimento, da Psicologia da Aprendizagem, da Educação Socioemocional e das Funções Executivas, o projeto foi criado para atender uma dificuldade das escolas: como educar crianças que vivem cercadas por telas sem abrir mão do desenvolvimento saudável da atenção, do autocontrole, da empatia, da tomada de decisão e da responsabilidade.

O programa foi estruturado para estudantes do Ensino Fundamental I e é composto por quatro elementos integrados:

- Formação híbrida para professores;
- Livro-guia contendo 41 propostas pedagógicas;
- Bloco de atividades para os estudantes;
- Diário de reflexões e desafios para consolidação das aprendizagens.

As atividades foram desenvolvidas para trabalhar competências relacionadas ao autoconhecimento, autorregulação, foco atencional, flexibilidade cognitiva, resolução de problemas, tomada de decisão responsável e desenvolvimento socioemocional, sempre conectando os desafios do cotidiano infantil ao universo digital.

A metodologia do projeto visa transformar conceitos científicos complexos em experiências pedagógicas acessíveis e relacionadas ao cotidiano dos alunos. Por meio de histórias, atividades lúdicas, exercícios de reflexão, jogos, desafios colaborativos e estratégias de gamificação, as crianças são convidadas a compreender como seu cérebro funciona, como suas emoções influenciam seus comportamentos e como podem desenvolver hábitos mais saudáveis diante das tecnologias.

O uso do material acontece de forma mediada pelo professor. Cada atividade apresenta objetivos pedagógicos claros, fundamentação teórica, orientações de aplicação e materiais de apoio, permitindo sua implementação dentro da rotina

escolar, principalmente para escolas de período integral. O projeto também estimula o envolvimento das famílias por meio de conteúdos complementares e propostas de continuidade das discussões fora da escola.

A proposta central não é demonizar a tecnologia nem promover sua proibição, mas desenvolver competências que permitam às crianças utilizá-la de maneira mais consciente, equilibrada e segura. O foco está na formação de habilidades internas que auxiliem a criança a regular impulsos, lidar com frustrações, tomar decisões mais responsáveis e construir relações saudáveis consigo mesma, com os outros e com o ambiente digital.

A dissertação de mestrado que fundamenta o projeto teve como objetivo analisar a qualidade pedagógica e científica das atividades voltadas ao desenvolvimento da autorregulação. Para isso, 14 atividades do programa foram submetidas à avaliação de especialistas das áreas de Educação, Psicologia e Neurociências.

Os resultados indicaram evidências favoráveis de validade de conteúdo, clareza, coerência teórico-prática, acessibilidade e usabilidade das propostas avaliadas. Os especialistas reconheceram consistência entre os fundamentos científicos adotados e sua tradução para o contexto escolar, além de apontarem potencial para aplicação prática em ambientes educacionais. Porém, ressaltaram que a pilotagem é necessária para identificar possíveis ajustes e aderência dos docentes e alunos.

Dessa forma, o estudo conclui que o projeto Super ação apresenta uma estrutura pedagogicamente consistente para apoiar o desenvolvimento da autorregulação infantil e a promoção do uso consciente das tecnologias digitais, oferecendo aos educadores uma ferramenta fundamentada cientificamente para enfrentar um dos maiores desafios da educação contemporânea. Entretanto, ajuste pedagógicos devem ser realizados para otimização do projeto.

O projeto Super ação busca fortalecer competências humanas que acompanham a criança por toda a vida: a capacidade de pensar antes de agir, compreender suas emoções, fazer escolhas responsáveis e construir autonomia em um mundo cada vez mais conectado.

1. Atividades Avaliadas Pelo Painel de Especialistas

1.1.1 Atividade 2 - Livro guia do professor

ATIVIDADE 2: A FLORESTA DOS SENTIMENTOS

Mão na massa

Objetivo

Promover o desenvolvimento da inteligência emocional por meio da análise das expressões faciais. A atividade busca fortalecer a empatia e habilidades sociais, permitindo que os alunos reconheçam, compreendam e encenem diferentes emoções.



MATERIAIS

FOLHA A FLORESTA DOS SENTIMENTOS (PASTA DO ALUNO), TESOURA

Desenvolvimento da Atividade

1 - INÍCIO DA AULA

A aula começa com a prática de respiração diafragmática para acalmar a mente e o corpo, preparando os alunos para se concentrarem. O (a) professor (a) introduz a atividade pedindo para os alunos contarem o que lembram da história da última aula.

2 - RECORTE E ANÁLISE DAS EMOÇÕES

O (a) professor (a) orienta os alunos a recortarem os cartões com expressões universais associadas às seis emoções básicas. A turma, então, analisa cada cartão em conjunto, discutindo as características das expressões (como sobrancelhas levantadas na surpresa ou boca arqueada para baixo na tristeza) e compartilhando situações em que essas emoções costumam ser sentidas.

3 - ENCENAÇÃO DAS EMOÇÕES EM GRUPO

Se possível, continue a atividade na área externa da escola e organize os alunos em grupos de 3, em que cada aluno é convidado a escolher uma emoção que representará uma árvore da história para encenar em um breve teatro. Oriente os alunos a explorarem possíveis situações que demonstrem como as árvores da história podem ter se comportado diante dos personagens da narrativa, como lidam com esses sentimentos e como cada emoção pode ser reconhecida e gerenciada.

de forma saudável. O (a) professor (a) reforça que o objetivo não é apenas atuar, mas refletir sobre como as emoções afetam nossas decisões e comportamentos.

4 - CONCLUSÃO E SÍMBOLO DA ATIVIDADE

O (a) professor (a) finaliza a aula elogiando o envolvimento dos alunos e destacando a importância de reconhecer e respeitar tanto as próprias emoções quanto as dos outros. Ao final, cada aluno recebe uma peça do seu quebra-cabeça, que deverá colar na base.



Professor (a), siga atentamente as diretrizes apresentadas no descritivo **IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO: JARDIM PARA TODOS** do guia de Inclusão, garantindo que todas as práticas pedagógicas estejam alinhadas para promover um ambiente verdadeiramente inclusivo e eficaz.



Esses cartões serão utilizados em atividades futuras. Oriente os alunos a guardarem este material em suas respectivas pastas.

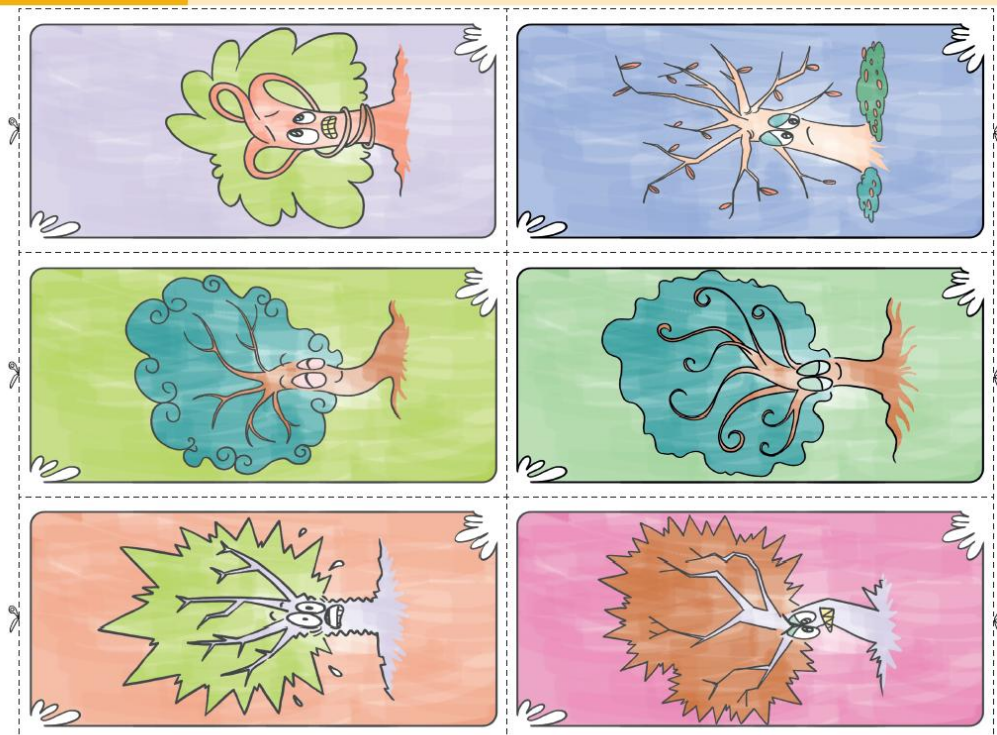


Professor (a), atente-se aos materiais necessários para a próxima atividade.

1.1.2 Atividade 2 - Bloco de atividades do aluno

ATIVIDADE 2

Floresta dos sentimentos



1.2.1 Atividade 3 - Livro guia do professor

ATIVIDADE 3: DADO DAS EMOÇÕES

Mão na massa

Objetivo

Aprofundar o reconhecimento e a compreensão de emoções não habitualmente discutidas.



MATERIAIS

FOLHAS DADOS DAS EMOÇÕES
(PASTA DO ALUNO), TESOURA
E COLA

Desenvolvimento da Atividade

1 - INÍCIO DA AULA

A aula inicia com a prática de respiração diafragmática. O (a) professor (a) retoma a narrativa de Sid, destacando o encontro com as árvores das emoções da atividade anterior e a descoberta da Chave das Emoções.

2 - CONSTRUÇÃO DO DADO DAS EMOÇÕES

Cada aluno recebe as folhas com os dados das emoções impressas (tanto as emoções básicas quanto as complexas), e as orientações de dobraduras para a montagem do dado que está no bloco principal. O (a) professor (a) orienta os alunos a recortarem os dados e a colarem conforme orientações.

3 - ATENÇÃO

Ao apresentar o dado das emoções para os alunos, o (a) professor (a) pode enfrentar alguns desafios com palavras não usuais, como: “perplexo” ou “desiludido”. Elas podem ser desconhecidas ou difíceis de entender nesta faixa etária. Para ajudar na compreensão, o professor pode usar exemplos do cotidiano para apresentar os sentimentos complexos, como:

- “Como você se sentiu quando seu amigo não ficou na mesma turma que você?” - triste, chateado, indiferente?

- “Já ficou constrangido ao responder algo errado na frente da turma e todo mundo começou a rir e você ficou congelado, sem reação?” - atônito
- “Como você reage quando alguém faz um comentário maldoso em um jogo ou postagem online?” - frustração, vergonha ou outro sentimento?
- “Como você se sentiu quando percebeu que aquele influenciador digital que você admirava fez ou disse algo que você considerava errado?” - desilusão, decepção ou mudou de opinião seguindo a atitude dele?

Alguns alunos podem evitar reconhecer ou expressar emoções consideradas “negativas”, como raiva ou tristeza. Portanto, o (a) professor (a) pode reforçar que todas as emoções são naturais e importantes, criando um ambiente seguro e acolhedor, onde os alunos se sintam confortáveis para expressá-las. O (a) professor (a) deve estar atento às orientações morais perante as situações apresentadas.

4 - JOGANDO O JOGO DE MÍMICA

Se possível, vá para a área externa da escola e organize os alunos em trios. Cada trio utiliza seus dados emocionais para o jogo de mímica. No jogo, um aluno joga o primeiro dado das emoções básicas para sortear uma emoção e representa o sentimento por meio de mímicas. Após as emoções básicas terem sido representadas, eles adicionam os dados das emoções complexas, assim, jogam o dado das emoções básicas e jogam o dado das emoções complexas a partir da emoção básica.

5 - CONCLUSÃO E SÍMBOLO DA ATIVIDADE

O (a) professor (a) finaliza a aula elogiando a participação e o empenho dos alunos na atividade. Como símbolo da atividade, cada aluno colará mais uma peça do seu quebra-cabeça na base, simbolizando o progresso em sua jornada de autoconhecimento emocional. **Os Dados das Emoções permanecerão na sala de aula, para serem utilizados em atividades futuras.**



Professor (a), siga atentamente as diretrizes apresentadas no descritivo **IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO: JARDIM PARA TODOS** do guia de Inclusão, garantindo que todas as práticas pedagógicas estejam alinhadas para promover um ambiente verdadeiramente inclusivo e eficaz.



Estes dados serão utilizados em atividades futuras. Guarde este material.

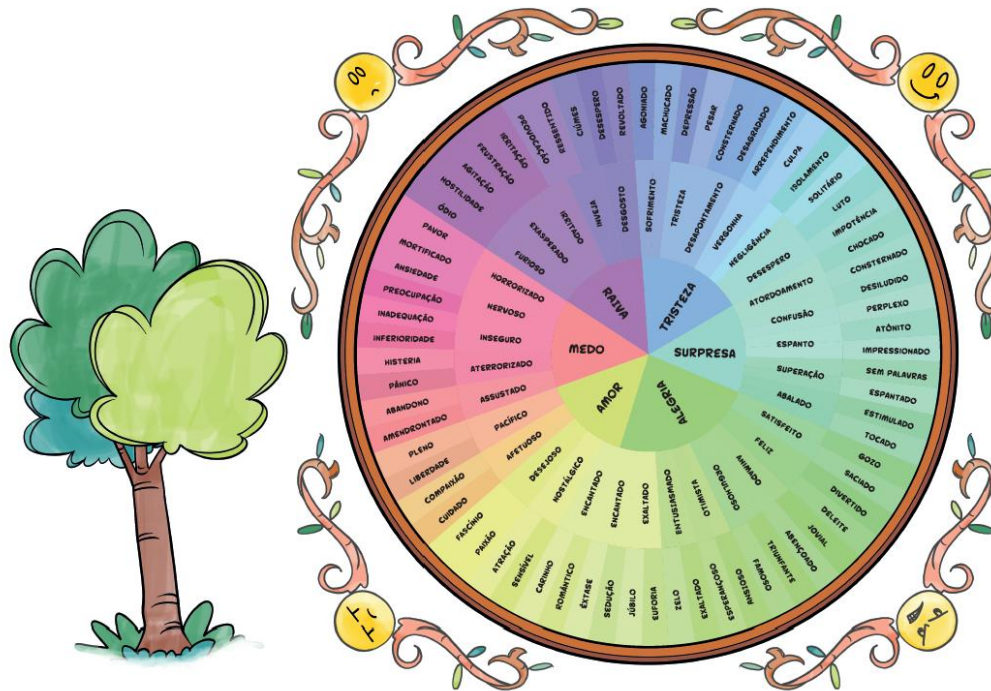


Professor (a), atente-se aos materiais necessários para a próxima atividade.

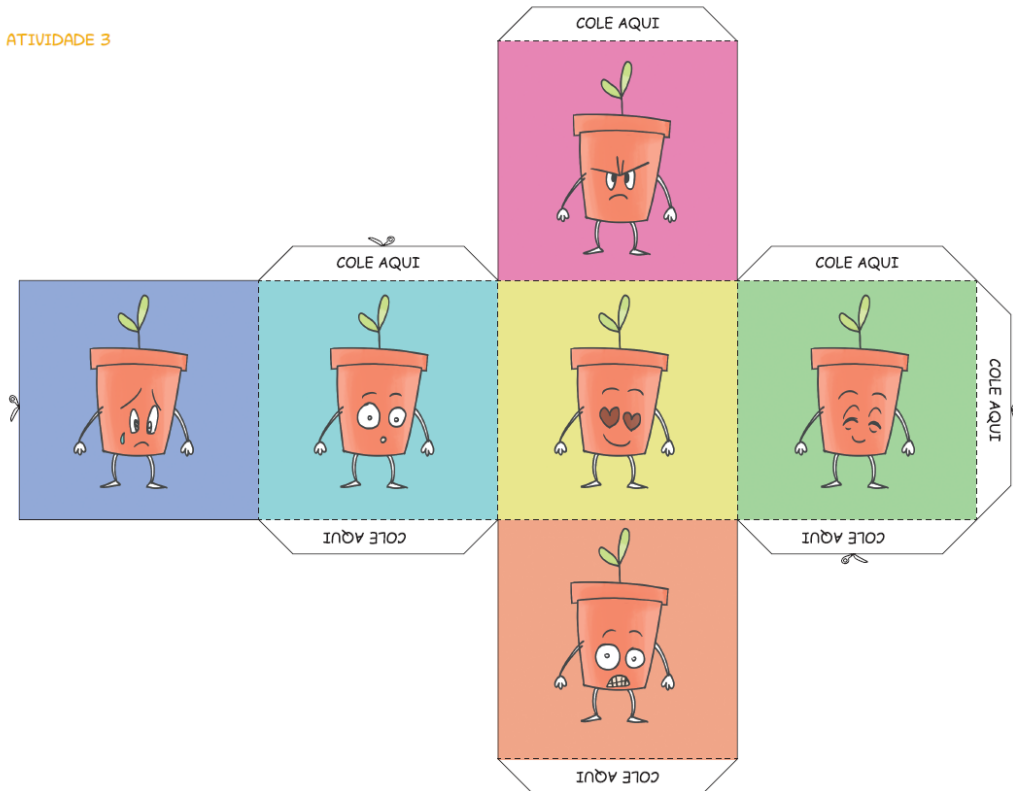
1.2.2 Atividade 3 - Bloco de atividades do aluno

ATIVIDADE 3

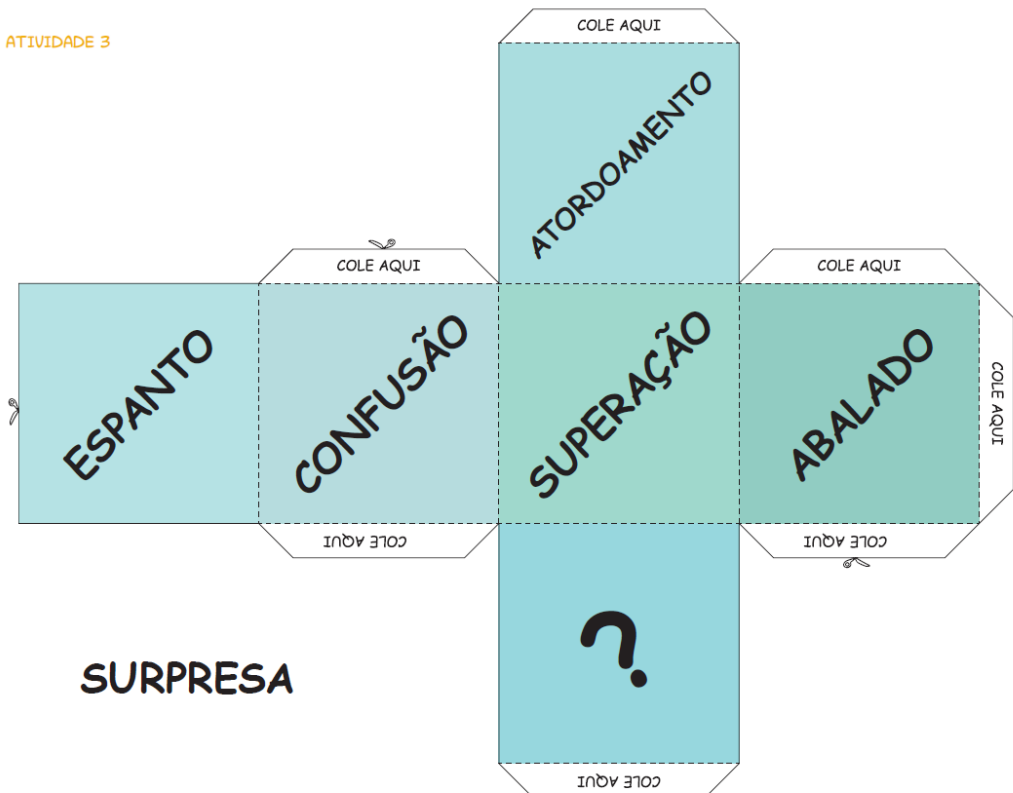
Dados das emoções



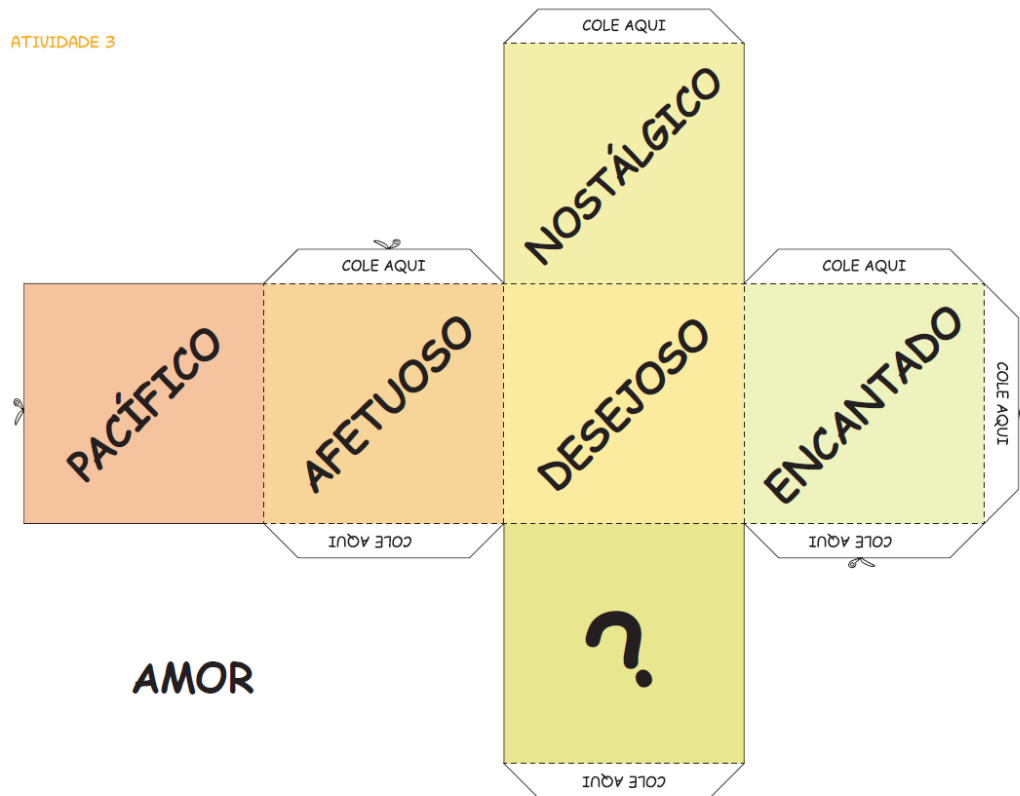
ATIVIDADE 3



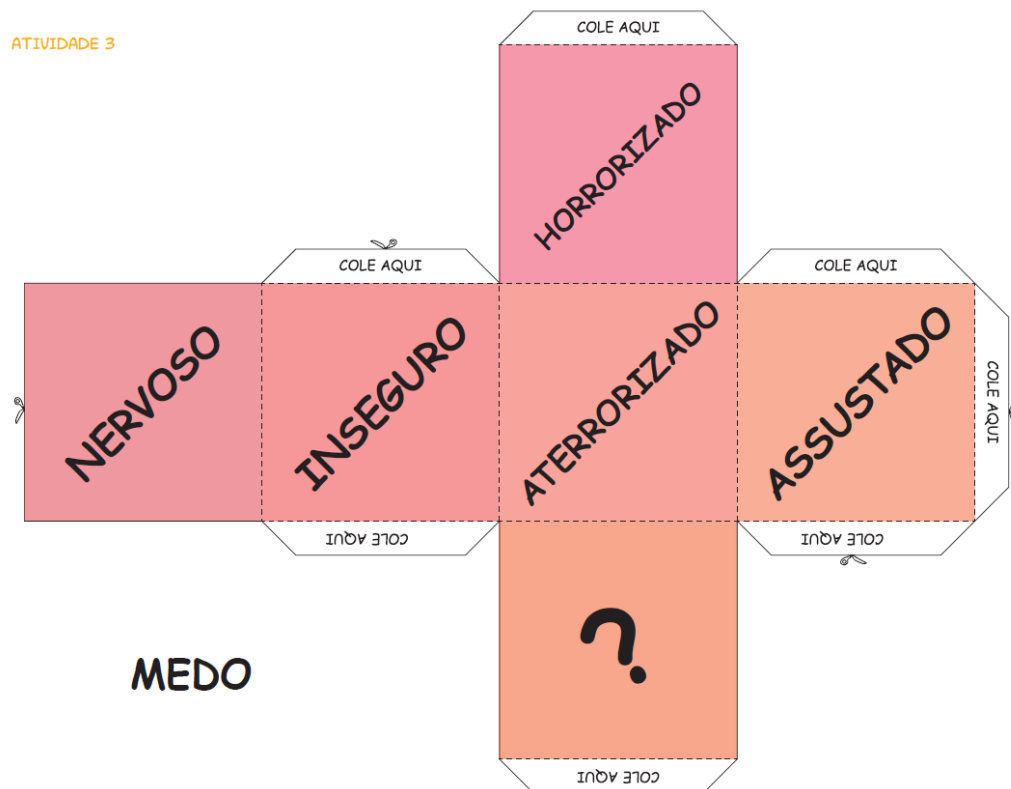
ATIVIDADE 3



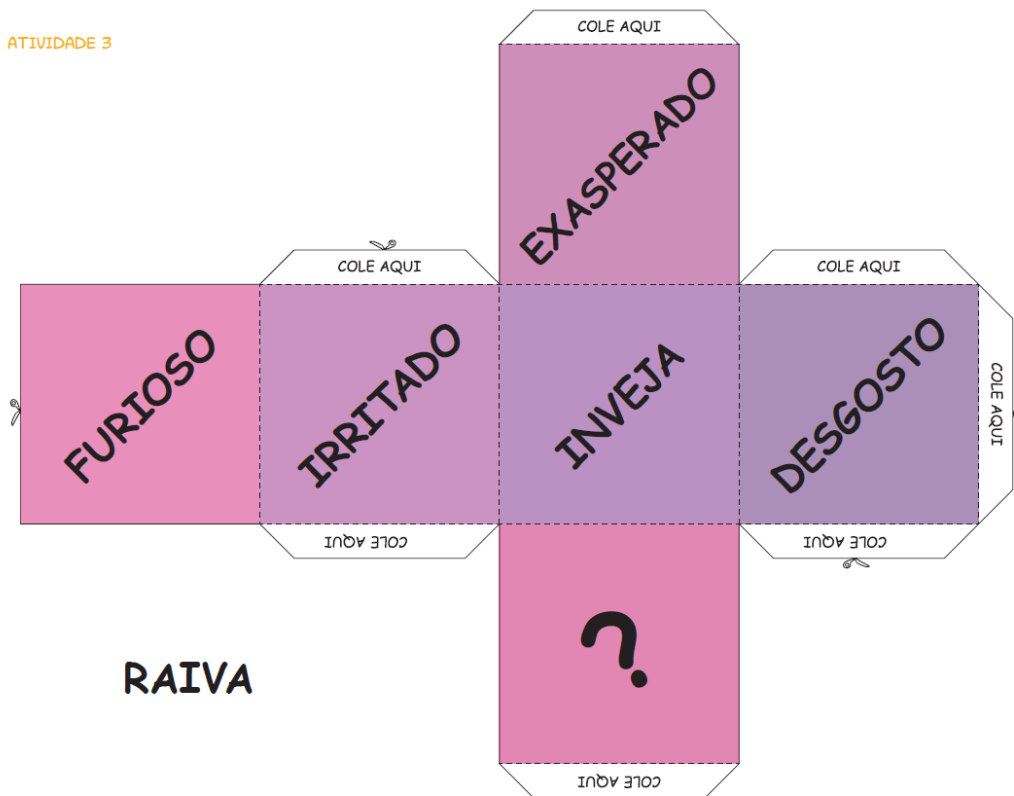
ATIVIDADE 3



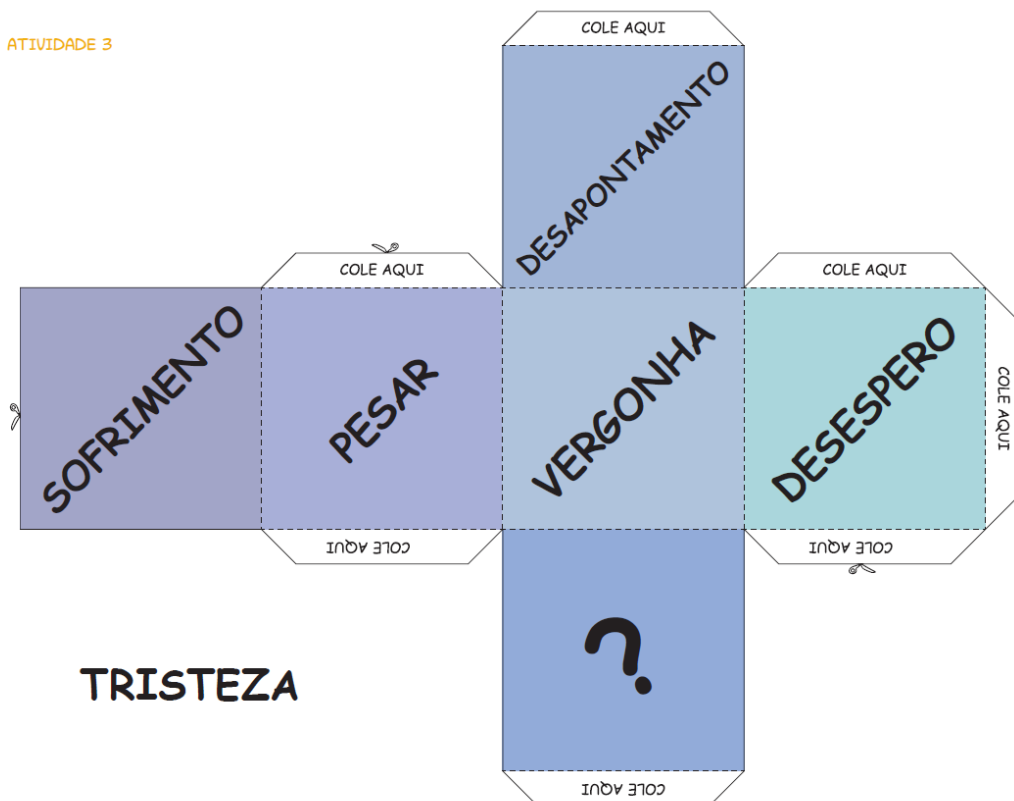
ATIVIDADE 3



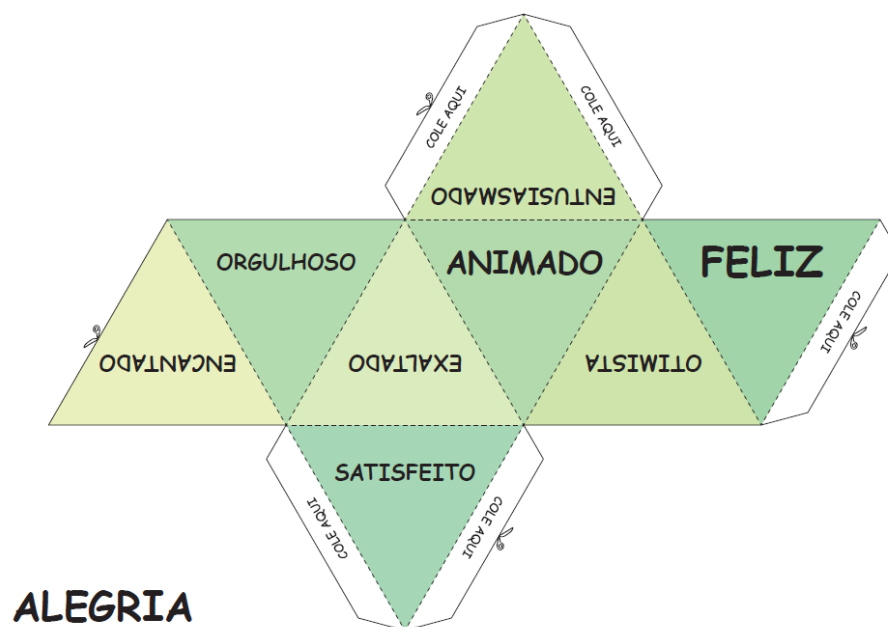
ATIVIDADE 3



ATIVIDADE 3



ATIVIDADE 3



1.3.1 Atividade 4 - Livro guia do professor

ATIVIDADE 4: DETETIVES DAS EMOÇÕES

Mão na massa

Objetivo

Essa atividade visa ajudar os alunos a reconhecerem que as emoções podem ser mistas e sobrepostas, promovendo o entendimento de que diferentes sentimentos podem coexistir. A proposta desenvolve as funções executivas (capacidade de reflexão e habilidades para resolver conflitos de forma saudável).



MATERIAIS

FOLHAS DETETIVE DAS EMOÇÕES
(PASTA DO ALUNO), LÁPIS DE
COR, TESOURA

Desenvolvimento da Atividade

1 - INÍCIO DA AULA

A aula inicia com a prática de respiração diafragmática. O (a) professor (a) retoma a narrativa de Sid e da nova fase do bosque, onde as árvores apresentam emoções misturadas. O (a) professor (a) pode relacionar a história com exemplos reais do cotidiano e realidade dos seus alunos, enfatizando que, assim como na história, as emoções na vida real nem sempre aparecem de forma clara e às vezes se sobrepõem.

2 - PINTURA E RECORTE

Cada aluno recebe as folhas com as situações corriqueiras que ocorrem no ambiente online e no offline. Eles são convidados a pintar com diferentes cores, remetendo aos diferentes sentimentos que podem aparecer em cada evento. Após recortarem os cartões, a dinâmica irá começar. Explique aos alunos que eles serão detetives de emoções e que precisam ajudar Sid a compreender diferentes situações emocionais. Organize os alunos em quartetos.

3 - DINÂMICA

Se possível, vá para a área externa da escola e solicite para cada aluno escolher um cartão. Instigue os alunos a explicarem a escolha das cores e cartões, estimulando-os a apresentarem as emoções relacionados com a história e com os cartões.

Incentive uma discussão aberta em que os colegas possam compartilhar situações semelhantes que já vivenciaram.

4 - RESOLUÇÃO DE CONFLITOS E SOLUÇÕES CRIATIVAS

Em cada grupo, os alunos são incitados a sugerirem soluções saudáveis para a situação descrita no cartão, ajudando Sid e seus amigos a encontrar o equilíbrio emocional.

5 - CONCLUSÃO E SÍMBOLO DA ATIVIDADE

Após o término da atividade, o (a) professor (a) reúne todos os alunos em uma roda de conversa, levando ao pensamento reflexivo sobre os aprendizados da aula acerca das emoções e como se sentiram ao identificar sentimentos misturados. O (a) professor (a) reforça a ideia de que todas as emoções são válidas e que é possível conviver com sentimentos diferentes ao mesmo tempo. Ele (a) pode utilizar a frase da história para fechar a reflexão: *"Podemos transformar nossos sentimentos pela renovação da nossa mente..."*. Como símbolo de aprendizado, cada aluno receberá uma peça do seu quebra-cabeça para colar na base, representando mais um passo em sua jornada de autoconhecimento e desenvolvimento emocional.



Professor (a), siga atentamente as diretrizes apresentadas no descritivo **IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO: JARDIM PARA TODOS** do guia de Inclusão, garantindo que todas as práticas pedagógicas estejam alinhadas para promover um ambiente verdadeiramente inclusivo e eficaz.



Adaptação das Discussões: Permita que alunos que tenham dificuldade em se expressar verbalmente possam usar desenhos ou mímicas para comunicar suas emoções.



Esses cartões serão utilizados em atividades futuras. Oriente os alunos a guardarem este material em suas respectivas pastas.

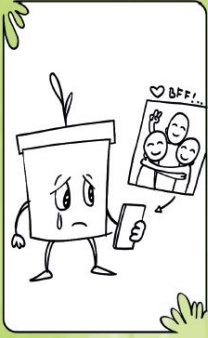
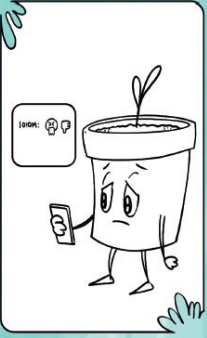
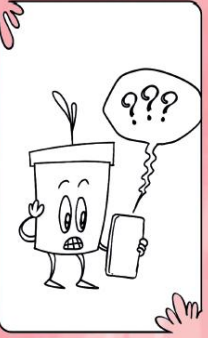


Professor (a), atente-se aos materiais necessários para a próxima atividade.



Como lição de casa, os alunos devem anotar ao longo da semana três situações e sentimentos envolvidos que chamaram sua atenção e não são comuns em sua rotina.

1.3.2 Atividade 4 - Bloco de atividades do aluno

ATIVIDADE 4		Detetive das emoções		
				
PERDER NO JOGO ON-LINE	VER AMIGOS POSTANDO FOTOS SEM VOCÊ	RECEBER UM COMENTÁRIO RUDE EM REDE SOCIAL	NÃO CONSEGUIR PASSAR DE FASE NO JOGO	MANDAR MENSAGEM NO GRUPO ERRADO

ATIVIDADE 4				
				
LEVAR "GHOSTING"	SENTIR CIÚMES ON-LINE	SENTIR MEDO VENDO VÍDEO	NÃO SABER SE É FAKE NEWS OU NÃO	TER POUCOS SEGUIDORES

ATIVIDADE 4



ATIVIDADE 4



1.4.1 Atividade 7 - Livro guia do professor

ATIVIDADE 7: MISSÃO DOS FRUTOS CONSTRUTORES

Mão na massa

Objetivo

O objetivo da atividade é ajudar os alunos a reconhecerem e diferenciarem pensamentos positivos e negativos, promovendo o equilíbrio emocional por meio da reflexão coletiva e da compreensão do valor da rede de apoio.



MATERIAIS

FOLHAS (PASTA DO ALUNO),
LÁPIS DE COR, LÁPIS,
BORRACHA, TESOURA

Desenvolvimento da Atividade

1 - INÍCIO DA AULA

A aula começa com uma breve prática de respiração diafragmática. Após a contação de história, o (a) professor (a) irá distribuir os novos cartões de situações para desenhar, ou escrever e recortar.

2 - PINTURA E RECORTE

Cada criança recebe do seu bloco de atividades outras 20 situações para recorte. Com base em sua lição de casa da atividade 4, "Detetive das emoções", eles são orientados a elaborar novos cartões de situações que enfrentaram durante a semana, desenhando ou escrevendo.

3 - A DINÂMICA DA ÁRVORE VIVA - OS ALUNOS COMO FRUTOS

O (a) professor (a) organiza os alunos em grupos de até 4 alunos, e se possível, realiza a atividade na área externa da escola.

O (a) professor (a) desenha uma árvore no chão por grupo, que deve conter frutos, galhos, tronco e raízes. O objetivo é mostrar como os pensamentos repetitivos podem se tornar crenças, levando os frutos (pensamentos) a se tornarem raízes (crenças). A árvore desenhada vai funcionar como um tabuleiro, onde cada aluno

representa uma peça do jogo. O(a) professor (a) sorteia um aluno para ser a erva daninha, um, o fruto doce, e o terceiro aluno será o mediador. Junte todos os cartões do grupo em um só monte e entregue ao mediador.

4 - INTERAÇÃO E REDE DE APOIO

O aluno mediador irá sortear um cartão, ler/interpretar e discutir com todo o grupo qual pensamento representa aquela situação e como eles podem agir, adotando um pensamento positivo ou sabotador (fruto doce ou ervas daninhas). Então um aluno representante vai para a posição de fruto. Na segunda rodada os alunos vão para a posição de galhos, na terceira rodada tronco, na última raízes. Os dois alunos que representam os frutos vão se mover de acordo com o resultado do debate, adotando pensamentos positivos ou sabotadores. O (a) professor (a) deve estimular uma discussão reflexiva sobre como os pensamentos afetam nossas emoções e comportamentos. Perguntas para reflexão: "O que acontece se só cultivarmos ervas daninhas?" "Como vocês podem ajudar um amigo a transformar um pensamento ruim em positivo?"

5 - DISCUSSÃO E REFLEXÃO

O (a) professor (a) organiza uma roda de conversa por grupo, e os alunos são estimulados a refletir sobre qual fruto chegou primeiro à raiz. O (a) professor (a) pode reforçar a importância de pedir ajuda e oferecer apoio aos outros como uma forma de fortalecer as raízes emocionais.

6 - CONCLUSÃO E SÍMBOLO DA ATIVIDADE

Ao final da dinâmica, cada aluno receberá uma peça do quebra-cabeça para colar na base.



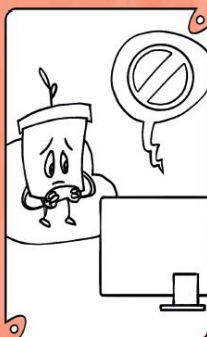
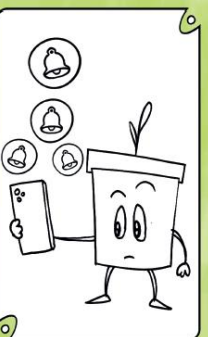
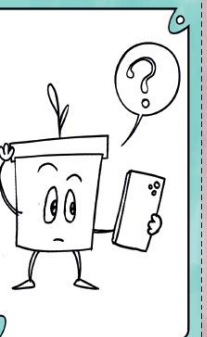
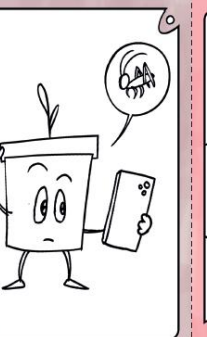
Professor (a), siga atentamente as diretrizes apresentadas no descritivo **IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO: JARDIM PARA TODOS** do guia de Inclusão, garantindo que todas as práticas pedagógicas estejam alinhadas para promover um ambiente verdadeiramente inclusivo e eficaz.



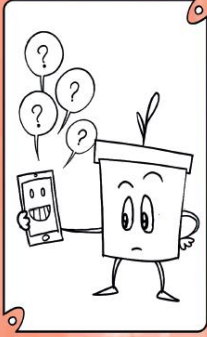
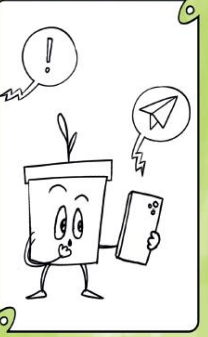
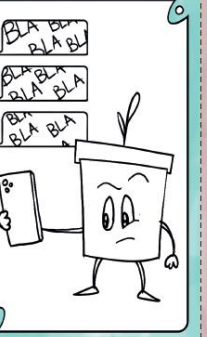
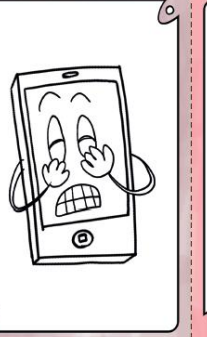
Professor (a), atente-se aos materiais necessários para a próxima atividade.

1.4.2 Atividade 7 - Bloco de atividades do aluno

ATIVIDADE 7
Missão dos frutos construtores

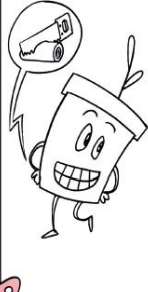
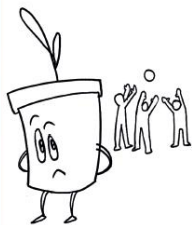
 PERDER A CONEXÃO DE INTERNET NO MEIO DE UMA PARTIDA DECISIVA	 VER ALGUÉM IGNORANDO SUA MENSAGEM ENQUANTO RESPONDE A OUTRAS PESSOAS EM UM GRUPO	 SER REMOVIDO DE UM GRUPO DE CHAT SEM EXPLICAÇÃO	 POSTAR ALGO E NÃO RECEBER CURTIDAS OU COMENTÁRIOS	 SER ACUSADO INJUSTAMENTE DE TRAPACEAR EM UM JOGO ONLINE
--	--	---	--	---

ATIVIDADE 7
MONTE SUA SITUAÇÃO ON-LINE AQUI

 RECEBER PERGUNTAS SOBRE INFORMAÇÕES PESSOAIS, DE AMIGOS QUE SÓ CONHECE DA INTERNET	 COMPARTILHAR UMA FOTO PESSOAL DE UM AMIGO SEM PERMISSÃO	 RECEBER MENSAGENS EXCESSIVAS DE ALGUÉM QUE VOCÊ NÃO QUER CONVERSAR	 ESQUECER DE DESLIGAR A CÂMERA OU O MICROFONE EM AMBIENTE ONLINE	 RECEBER MENSAGEM DE UM DESCONHECIDO

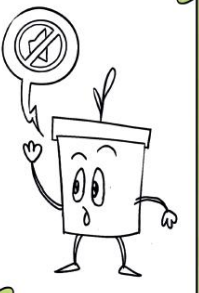
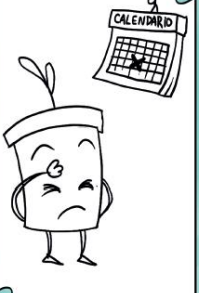
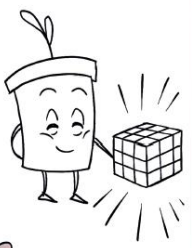
ATIVIDADE 7

MONTE SUA SITUAÇÃO OFFLINE AQUI

				
 ESQUECER O LANCHE EM CASA E PRECISAR PEDIR AJUDA A UM COLEGA	 FICAR DE FORA DE UMA BRINCADEIRA IMPORTANTE DURANTE O RECREIO	 PERDER UM OBJETO QUERIDO E NÃO CONSEGUIR ENCONTRAR	 SER REPREENDIDO NA FRENTE DE COLEGAS	 FICAR NERVOSO ANTES DE UMA PROVA DIFÍCIL

ATIVIDADE 7

INVENTE UMA SITUAÇÃO AQUI

				
 RECEBER UM ELOGIO INESPERADO DO PROFESSOR POR BOM COMPORTAMENTO	 CHEGAR ATRASADO A UMA ATIVIDADE IMPORTANTE	 PARTICIPAR DE UMA ATIVIDADE EM GRUPO E NÃO SE SENTIR OUVIDO	 ESQUECER A DATA DE UM EVENTO IMPORTANTE PARA UM AMIGO	 CONSEGUIR RESOLVER UM PROBLEMA DIFÍCIL

1.5.1 Atividade 11 - Livro guia do professor

ATIVIDADE II: TERMÔMETRO DAS EMOÇÕES

Mão na massa

Objetivo

A atividade promove o desenvolvimento das Funções Executivas, como controle inibitório, flexibilidade cognitiva e foco atencional, ajudando os alunos a reconhecerem variações na intensidade de suas emoções. Ao utilizar um termômetro emocional, os alunos identificam seus sentimentos em diferentes situações e aprendem a utilizar técnicas, como a respiração “volta calma”, para regular essas emoções.



MATERIAIS

FOLHA TERMÔMETRO DAS EMOÇÕES
(PASTA DO ALUNO), LÁPIS DE COR, LÁPIS,
BORRACHA E TESOURA

Desenvolvimento da Atividade

1 - INÍCIO DA AULA

A aula começa com uma breve prática de respiração diafragmática. Após a contação de história, o (a) professor (a) explica que o termômetro representa uma intensidade emocional, e pode reforçar que todos temos variações emocionais e é importante reconhecer esses níveis para evitar “explosão”.

2 - RECORTE DO TERMÔMETRO

Os alunos decoram e recortam seus termômetros de forma livre e criativa. Recortam também os cartões de frases para a dinâmica em grupo.

3 - DINÂMICA

O (a) professor (a) pode levar os alunos para a área aberta, se possível. O (a) professor (a) desenha um grande termômetro no chão com faixas de cores diferentes (com giz de quadro, por exemplo), representando variações de intensidade emocional. Os alunos são divididos em dois grupos:

- **Grupo 1:** Completa frases descritas abaixo (use a imaginação para criar novas frases).
- **Grupo 2:** Corre até o termômetro no chão e se posiciona na faixa de cor que melhor representa como se sentiriam na situação apresentada.

“Quando meus pais não me deixam brincar mais, eu me sinto...”
 “Quando esqueço o que ia dizer na frente da turma, eu me sinto...”
 “Quando entra um novo amigo na escola, eu me sinto...”
 “Quando meu professor elogia/critica meu trabalho, eu me sinto...”
 “Quando brigo com alguém que gosto muito, eu me sinto...”
 “Quando estou prestes a explodir de raiva, eu me sinto...”
 “Quando respiro fundo e consigo me acalmar, eu me sinto...”



Orienta os alunos a guardarem esses cartões em suas pastas, pois serão utilizados novamente na atividade 13.

4 - RODA DE REFLEXÃO

O (a) professor (a) conduz uma breve reflexão: “Por que você escolheu essa resposta para a situação?”; “Você já sentiu essa emoção em outra situação?”

5 - CONCLUSÃO E SÍMBOLO DA ATIVIDADE

Ao final da dinâmica, os alunos devem colar o termômetro em seu diário e, após isso, cada um receberá uma peça do quebra-cabeça que deverá ser colado em sua base.



Professor (a), siga atentamente as diretrizes apresentadas no descritivo **IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO: JARDIM PARA TODOS** do guia de Inclusão, garantindo que todas as práticas pedagógicas estejam alinhadas para promover um ambiente verdadeiramente inclusivo e eficaz.

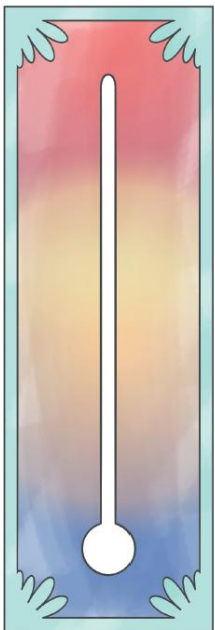
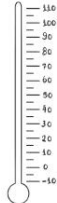
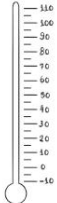
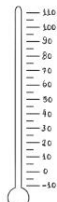
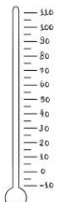
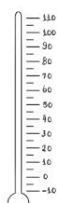
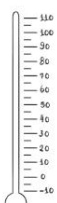


Professor (a), atente-se aos materiais necessários para a próxima atividade.

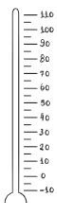
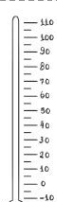
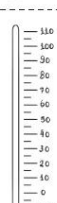


Como lição de casa, os alunos devem anotar, ao longo da semana, pelo menos 3 situações em que estiveram prestes a explodir, registrando quais foram os sentimentos envolvidos e quais soluções/consequências tiveram.

1.5.2 Atividade 11 - Bloco de atividades do aluno

ATIVIDADE II		Termômetro das emoções		
	"QUANDO MEUS PAIS NÃO ME DEIXAM BRINCAR MAIS, EU ME SINTO..."		"QUANDO ESQUEÇO O QUE IA DIZER NA FRENTE DA TURMA, EU ME SINTO..."	
	"QUANDO ENTRA UM NOVO AMIGO NA ESCOLA, EU ME SINTO..."		"QUANDO MEU PROFESSOR ELOGIA MEU TRABALHO, EU ME SINTO..."	
	"QUANDO BRIGO COM ALGUÉM QUE GOSTO MUITO, EU ME SINTO..."		"QUANDO MEU PROFESSOR CRITICA MEU TRABALHO, EU ME SINTO..."	

ATIVIDADE II

"QUANDO ESTOU PRESTES A EXPLODIR DE RAIVA, EU ME SINTO..."		"QUANDO RESPIRO FUNDO E CONSIGO ME ACALMAR, EU ME SINTO..."	
"QUANDO ALGUÉM ME PEDE DESCULPAS DEPOIS DE UMA BRIGA, EU ME SINTO..."		"QUANDO ESTOU ANSIOSO(A) PARA APRESENTAR UM TRABALHO, EU ME SINTO..."	
"QUANDO UM AMIGO NÃO QUER BRINCAR COMIGO, EU ME SINTO..."			

ATIVIDADE II

"QUANDO ESTOU JOGANDO E PERCO, EU ME SINTO..."	110 100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 0 -10	"QUANDO PASSO POR UMA SITUAÇÃO NOVA E DESCONHECIDA, EU ME SINTO..."	110 100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 0 -10
"QUANDO SOU O ÚLTIMO A SER ESCOLHIDO EM UM JOGO, EU ME SINTO..."	110 100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 0 -10	"QUANDO ALGUÉM RI DE ALGO QUE FIZ SEM QUERER, EU ME SINTO..."	110 100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 0 -10
"QUANDO AJUDO ALGUÉM QUE PRECISA, EU ME SINTO..."	110 100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 0 -10		

ATIVIDADE II

"QUANDO FAÇO ALGO ERRADO SEM QUERER, EU ME SINTO..."	110 100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 0 -10	"QUANDO MEUS PAIS ME ELOGIAM POR ALGO QUE FIZ BEM, EU ME SINTO..."	110 100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 0 -10
"QUANDO MEU AMIGO CONTA UM SEGREDO PARA MIM, EU ME SINTO..."	110 100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 0 -10	"QUANDO UM AMIGO NÃO CUMPRE UMA PROMESSA, EU ME SINTO..."	110 100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 0 -10
"QUANDO ENFRENTO ALGO QUE ME DÁ UM POUCO DE MEDO, EU ME SINTO..."	110 100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 0 -10		

1.6.1 Atividade 13 - Livro guia do professor

Mão na massa

Objetivo

Esta atividade visa promover a criação de um ambiente emocional seguro, incentivando os alunos a desenvolverem autocontrole, força emocional e compaixão.



MATERIAIS

FOLHA ENTRE VULCÕES E CHUVAS (PASTA DO ALUNO), LÁPIS, BORRACHA, LÁPIS DE COR, TESOURA, CARTÕES DA ATIVIDADE 11

Desenvolvimento da Atividade

1 - INÍCIO DA AULA

A aula começa com uma breve prática de respiração diafragmática. Após a contação de história, o (a) professor (a) apresenta os dois heróis e seus traços marcantes:

- **Tempera Mente:** Liderança, estrutura e autocontrole. Focado em organizar e liderar com responsabilidade, mas precisa aprender a ser flexível e delegar.
- **Hairgador:** Altruismo e compaixão. Seu maior desejo é cuidar e ajudar, mas ele precisa equilibrar o desejo de ajudar com a capacidade de respeitar limites e não carregar o peso do mundo.

Pergunta para Reflexão: "Em quais momentos vocês acham que precisam mais de Tempera Mente? E quando Hairgador é o herói ideal para agir? Eles foram subjugados ou incompreendidos em algum momento da história?"

2 - ESCOLHA DE SÍMBOLOS

Cada aluno é orientado a escolher um símbolo que represente Tempera Mente e outro para Hairgador (por exemplo: escudo para força, coração para compaixão). Os alunos podem desenhar ou colorir seus próprios símbolos de papel, que serão usados durante a dinâmica.

3 - DINÂMICA AO AR LIVRE - CAMINHO DO AUTOCONTROLE E DA COMPAIXÃO

Se possível, realize a atividade na área externa da escola. O (a) professor (a) cria duas áreas simbólicas delimitando uma área visual (por exemplo, usando giz de quadro para desenhar no chão), cada área representando um dos heróis. A área de Tempera Mente representa autocontrole e estrutura. Hairgador simboliza empatia e apoio. Os alunos formam duplas e sorteiam um cartão da atividade 11 sobre as situações. Cada dupla discute rapidamente qual herói seria mais útil na situação sorteada.

Após discutirem, cada dupla corre até a área correspondente e se posiciona mostrando os símbolos que desenharam para representar seus heróis. Ao chegar na área, cada grupo explica por que escolheu aquele herói e como ele agiria na situação.

4 - RESPIRAÇÃO E CLAREZA EMOCIONAL

O (a) professor (a) reúne os estudantes e orienta uma prática de respiração "volta calma", seguindo estes passos:

- Peça para os alunos sentarem e fecharem os olhos.
- Inale profundamente e perceba as reações em seu corpo, preste atenção na batida do coração, no ar entrando em suas narinas.
- Lembre-se de um momento de orgulho ou superação (isso é a força).
- Exale lentamente, integrando calma e força.

O (a) professor (a) explica que, ao equilibrar a força e a calma, conseguimos lidar com desafios sem nos consumir. Repita 3x se necessário.

5 - CONCLUSÃO E SÍMBOLO DA ATIVIDADE

Cada aluno cola em seu diário os seus escudos produzidos nessa aula. Depois, todos colam sua peça de quebra-cabeça, simbolizando mais um passo no autoconehecimento e na construção de bem-estar emocional.



Professor (a), siga atentamente as diretrizes apresentadas no descritivo **IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO: JARDIM PARA TODOS** do guia de Inclusão, garantindo que todas as práticas pedagógicas estejam alinhadas para promover um ambiente verdadeiramente inclusivo e eficaz.

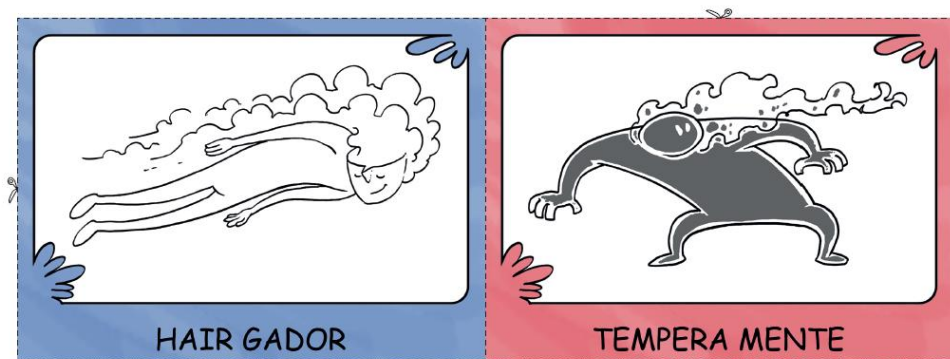


Professor (a), atente-se aos materiais necessários para a próxima atividade.

1.6.2 Atividade 13 - Bloco de atividades do aluno

ATIVIDADE 13

Entre Vulcões e Chuvas



1.7.1 Atividade 15 - Livro guia do professor

ATIVIDADE 15: EXPLORADORES DIGITAIS

Mão na massa

Objetivo

Esta atividade visa promover o uso seguro e consciente da tecnologia, culminando na criação de um Manual de Exploradores Digitais, um guia colaborativo de boas práticas.



MATERIAIS

FOLHA EXPLORADORES DIGITAIS (PASTA DO ALUNO), LÁPIS DE COR, LÁPIS, BORRACHA, TESOURA

Desenvolvimento da Atividade

1 - INÍCIO DA AULA

A aula começa com uma breve prática de respiração diafragmática. Após a contação de história, o (a) professor (a) explora uma reflexão sobre os perigos invisíveis do uso excessivo da internet e sobre a importância da orientação e supervisão de um adulto, representado pela ordem de Tempera Mente e pelo cuidado de Hairgator. Antes da dinâmica da aula, o (a) professor (a) retoma a atividade de casa e discute com a turma sobre os "Relógios da Vida".

2 - RECORTE DOS CARDS E DISCUSSÃO EM GRUPO

Os alunos são orientados a colorir e recortar os cartões da atividade com situações digitais, e são também convidados a criar outros cartões. O (a) professor (a) divide a turma em trios, cada aluno sorteia um cartão e o grupo discute sobre as possíveis reações e sentimentos em cada descritivo apresentado. O (a) professor (a) pode usar a Roda das Emoções para orientar a discussão.

Perguntas para Reflexão:

- "Como você se sentiria nessa situação?"
- "Você já passou por algo parecido? O que fez para resolver?"
- "Ao receber um comentário negativo, você se sentiu frustrado ou triste?"

3- CRIAÇÃO DO MANUAL

Após a discussão, os alunos são convidados a anotar ou desenhar as estratégias no diário pessoal, que poderá ser consultado futuramente em situações semelhantes, criando um Manual de Exploradores Digitais. O (a) professor (a) enfatiza as medidas de segurança necessárias para navegação segura na internet, como:

- Nunca compartilhe informações pessoais.
- Peça permissão e orientação aos seus responsáveis antes de baixar ou instalar algo.
- Não converse com estranhos online.
- Cuidado com o que publica (fotos, vídeos e comentários).
- Não clique em links desconhecidos.
- Use sempre plataformas e jogos seguros com supervisão de um adulto.
- Denuncie comportamentos inadequados.
- Faça pausas e curta o mundo real.

4 - CONCLUSÃO E SÍMBOLO DA ATIVIDADE

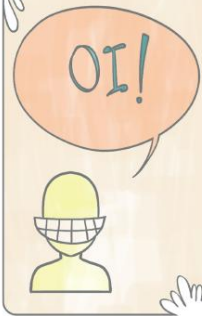
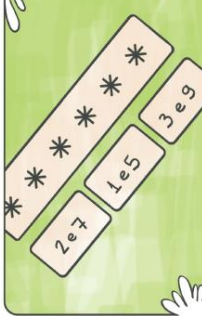
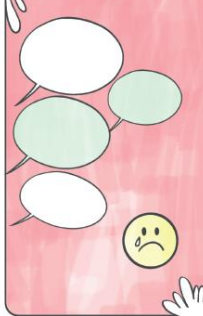
O (a) professor (a) pode reforçar que todos enfrentam desafios no mundo digital e que boas escolhas e apoio mútuo são essenciais para navegar com segurança. O Manual de Exploradores Digitais é uma forma de lembrar que sempre há estratégias para manter o controle e agir com responsabilidade online. A atividade termina com os alunos recebendo mais uma peça de quebra-cabeça.

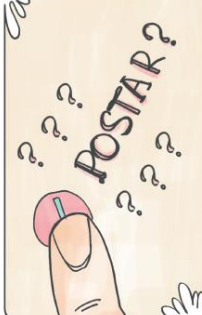
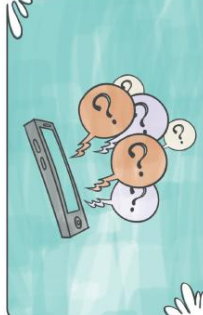


Professor (a), siga atentamente as diretrizes apresentadas no descritivo **IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO: JARDIM PARA TODOS** do guia de Inclusão, garantindo que todas as práticas pedagógicas estejam alinhadas para promover um ambiente verdadeiramente inclusivo e eficaz.

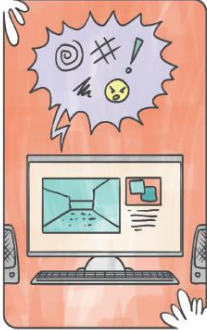
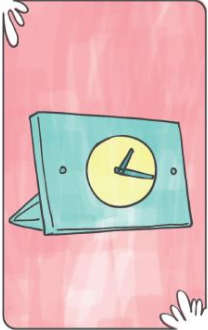


Professor (a), atente-se aos materiais necessários para a próxima atividade.

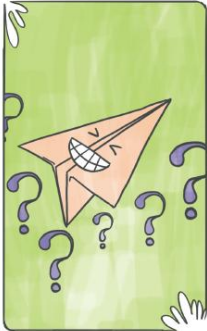
ATIVIDADE 15		Exploradores digitais		
				
 VOCÊ RECEBE UMA MENSAGEM DE ALGUÉM QUE VOCÊ NÃO CONHECE. O QUE VOCÊ ACHA QUE DEVE FAZER?	 VOCÊ VÊ UM SITE OU VÍDEO QUE PARECE ESTRANHO OU DUVIDOSO. COMO SABER SE ELE É CONFIÁVEL?	 UM COLEGA DA ESCOLA TE PEDE A SENHA DO SEU JOGO FAVORITO. É CERTO COMPARTILHAR?	 UMA MENSAGEM APARECE DIZENDO QUE VOCÊ GANHOU UM PRESENTE INCRÍVEL! SERÁ QUE É VERDADE?	 VOCÊ VÊ ALGUÉM SENDO DEIXADO DE LADO EM UM GRUPO DE CONVERSA. COMO VOCÊ PODE AJUDAR?

ATIVIDADE 15				
				
 VOCÊ QUER POSTAR UMA FOTO, MAS NÃO SABE SE É SEGURO. O QUE É BOM PENSAR ANTES DE POSTAR?	 VOCÊ VÊ ALGO NA INTERNET QUE TE DEIXA COM MEDO OU TRISTE. QUEM PODE TE AJUDAR A ENTENDER?	 ALGUÉM FALA COISAS DESAGRÁVEIS SOBRE VOCÊ NO CHAT DO JOGO. COMO VOCÊ DEVE AGIR?	 UM AMIGO TE MOSTRA UM SITE QUE PEDE SEU ENDEREÇO E SUA IDADE. SERÁ QUE É SEGURO?	 VOCÊ ACHOU UM VÍDEO ENGRAÇADO DE UM AMIGO E QUER COMPARTILHAR. É CERTO FAZER ISSO SEM AVISÁ-LO?

ATIVIDADE 15

				
VOCÊ VÊ UM VÍDEO QUE NÃO É PARA A SUA IDADE. O QUE VOCÊ PODE FAZER?	ALGUÉM É MAL-EDUCADO COM VOCÊ ENQUANTO JOGA ONLINE. COMO É LEGAL REAGIR?	VOCÊ SENTE QUE FICOU MUITO TEMPO NO TABLET OU CELULAR E ESTÁ CANSADO. O QUE SERIA BOM FAZER?	VOCÊ QUER COMPARTILHAR UMA COISA LEGAL COM OS AMIGOS. COMO PROTEGER SUAS INFORMAÇÕES?	UM JOGADOR FINGE SER OUTRA PESSOA E PEDE QUE VOCÊ CONTE COISAS SOBRE VOCÊ. COMO VOCÊ DEVE RESPONDER?

ATIVIDADE 15

				
VOCÊ QUER BAIXAR UM NOVO JOGO, MAS NÃO TEM CERTEZA SE O SITE É SEGURO. COMO VERIFICAR?	VOCÊ VÊ UM DESAFIO PERIGOSO NA INTERNET. O QUE É CERTO FAZER?	UM AMIGO PUBLICA INFORMAÇÕES SOBRE ONDE VOCÊS ESTUDAM. É SEGURO FAZER O MESMO?	VOCÊ QUER ENTRAR EM UM GRUPO ONLINE DE OUTROS JOGADORES. QUE CUIDADOS PODE TER?	VOCÊ RECEBE UMA IMAGEM ENGRAÇADA, MAS QUE PODE OFENDER ALGUÉM. É LEGAL COMPARTILHAR?

1.8.1 Atividade 19 - Livro guia do professor

ATIVIDADE 19: MEU EU NAS REDES

Mão na massa

Objetivo

Esta atividade visa promover a conscientização sobre o equilíbrio entre atividades online e offline e refletir sobre a importância do cuidado com a imagem digital, entendendo que o que é compartilhado na internet pode permanecer para sempre.



MATERIAIS

FOLHA MEU EU NAS REDES (PASTA DO ALUNO), LÁPIS, BORRACHA, LÁPIS DE COR E TESOURA

Desenvolvimento da Atividade

1 - INÍCIO DA AULA

A aula começa com uma breve prática de respiração diafragmática. Após a contação de história, o (a) professor (a) introduz o tema do equilíbrio entre o uso de telas e outras atividades, conduzindo uma conversa sobre as rotinas online e offline, destacando como é importante encontrar equilíbrio entre esses dois mundos. O (a) professor (a) pode explorar o conceito de que tudo que publicamos na internet pode se tornar permanente e que, por isso, é essencial refletir sobre como queremos ser percebidos online.

2 - MONTAGEM DO JOGRAL

O (a) professor (a) conduz questionamentos como: "Você já parou para pensar como quer ser lembrado na internet?" e "Quais atividades fora das telas ajudam você a se sentir melhor?". Essas perguntas podem ajudar os alunos a refletirem sobre suas escolhas e comportamentos digitais e não digitais.

Os alunos são convidados a montar o jogral. Divididos em pequenos grupos de até 4 alunos, eles planejarão uma apresentação que combina atividades online e offline, refletindo também sobre o cuidado com a imagem na internet. Cada grupo deve criar uma "grito de guerra" simples e rítmico, um jogral de palavras, em que cada aluno tem um papel de fala específico e eles vão escrever e/ou desenhar e recor-

tar suas falas. A escrita, recorte e apresentação pode ser feita na área externa da escola, se possível.

As falas do jogral devem intercalar frases que remetam a:

- Atividades digitais (como usar redes sociais, jogar online, assistir vídeos).
- Atividades offline (como ler, brincar, praticar esportes).
- Responsabilidade digital, refletindo sobre a imagem que deixam na internet e a permanência das ações online.

Por exemplo:

- **Aluno 1:** "Quando estou online, gosto de jogar com meus amigos!"
- **Aluno 2:** "Mas lá fora, gosto de andar de bicicleta e correr sem parar!"
- **Aluno 3:** "Lembro sempre que tudo que posto pode durar para sempre..."
- **Aluno 4:** "Então escolho compartilhar apenas o que me faz bem lembrar!"
- **Todos:** "Online e offline, é importante equilibrar! Escolho viver o agora e cuidar do meu lugar!"

Durante a apresentação, os alunos podem discutir como se sentem com cada tipo de atividade e o impacto que acreditam deixar na internet. O (a) professor (a) pode intervir com perguntas para reflexão, como: "O que você gostaria que as pessoas lembrassem sobre você na internet?"; "Quais atividades offline ajudam você a se desconectar e relaxar?"

3 - CONCLUSÃO E SÍMBOLO DA ATIVIDADE

O (a) professor (a) pode concluir a aula reforçando que todas as escolhas que fazemos online e offline são importantes para nosso bem-estar e para a imagem que construímos. Como símbolo da atividade, cada aluno recebe uma peça de quebra-cabeça para colagem na base.



Professor (a), siga atentamente as diretrizes apresentadas no descritivo **IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO: JARDIM PARA TODOS** do guia de Inclusão, garantindo que todas as práticas pedagógicas estejam alinhadas para promover um ambiente verdadeiramente inclusivo e eficaz.



Professor (a), atente-se aos materiais necessários para a próxima atividade.

1.8.2 Atividade 19 - Bloco de atividades do aluno

ATIVIDADE 19		Meu eu nas redes	
ATIVIDADES DIGITAIS		ATIVIDADES DIGITAIS	
ATIVIDADES OFFLINE		ATIVIDADES OFFLINE	
RESPONSABILIDADE DIGITAL		RESPONSABILIDADE DIGITAL	

1.9.1 Atividade 24 - Livro guia do professor

ATIVIDADE 24: MEU BAÚ DE FORTALEZAS

Mão na massa

Objetivo

O objetivo desta atividade é incentivar os alunos a identificar e valorizar suas habilidades socioemocionais como fortalezas que podem ser usadas para superar crenças limitantes e desafios diários. Através da montagem de um baú de tesouros, eles serão estimulados a reconhecer e aplicar essas competências em diferentes contextos.



MATERIAIS

FOLHA DESTROUA AS BARREIRAS! (PASTA DO ALUNO), LÁPIS DE COR, LÁPIS, BORRACHA E TESOURA CARTÕES DA ATIVIDADE 22 (CRENÇAS LIMITANTES)

Desenvolvimento da Atividade

I - INÍCIO DA AULA

A aula começa com uma breve prática de respiração diafragmática. Após a contação de história, o (a) professor (a) inicia a atividade explicando o conceito de habilidades socioemocionais como fortalezas internas que nos ajudam a lidar com desafios. Cada competência também está descrita e exemplificada na pasta do aluno. São elas:

- **Empatia**

Definição: Compreender os sentimentos e perspectivas dos outros.

Exemplo: Quando um amigo está triste por não ter conseguido algo, você tenta imaginar como ele se sente e o conforta.

- **Resiliência**

Definição: Persistir e se recuperar diante das dificuldades.

Exemplo: Após errar um exercício difícil, você tenta novamente em vez de desistir.

Autocontrole, Colaboração, Responsabilidade, Autoconfiança, Respeito, Criatividade, Comunicação, Gratidão, Persistência, Curiosidade, Autoconhecimento, Tomada de decisão responsável.

Com essas explicações, o (a) professor (a) orienta os alunos a recortar e colar peças para montar um baú de tesouros. Cada habilidade socioemocional será tratada como um tesouro em forma de escudo que será colocado dentro do baú. Os escudos representam as competências que cada aluno possui para enfrentar suas crenças limitantes e os obstáculos do dia a dia.

2 - ANALISANDO CRENÇAS LIMITANTES E USANDO FORTALEZAS

Após a montagem do baú o (a) professor (a) leva os alunos para a área externa da escola, se possível, e os divide em grupos de 4 alunos. O (a) professor (a) distribui os cartões da Atividade 22 (Crenças Limitantes). Os alunos devem identificar quais habilidades socioemocionais poderiam ser utilizadas para resolver cada situação apresentada nos cartões. Por exemplo:

- Crença: "Eu sou ruim em esportes."
- Escudo: Resiliência, para continuar tentando e se divertir ao praticar.

Cada aluno anota (ou desenhará um ícone simples) em seu diário a crença limitante e a fortaleza correspondente que poderia ser aplicada para superá-la, reforçando o aprendizado prático e pessoal.

3 - DISCUSSÃO EM GRUPOS E ANÁLISE DE FORTALEZAS

Cada grupo analisará como outras competências podem ser aplicadas a cada situação, ampliando a visão sobre o uso das habilidades socioemocionais.

Durante essa fase, o (a) professor (a) pode incentivar reflexões, como:

- "Que outras fortalezas poderiam ser usadas nesta situação?"
- "O que acontece quando combinamos diferentes habilidades?"
- "Como essas fortalezas podem nos ajudar além do contexto dos cartões?"

4 - CONCLUSÃO E REFLEXÃO FINAL

O (a) professor (a) pode encerrar a atividade promovendo uma conversa sobre a importância de reconhecer e cultivar habilidades socioemocionais como ferramentas para superar crenças limitantes e enfrentar os desafios diários, assim como a valorizar os "tesouros" que possuem internamente. Como símbolo da atividade, cada aluno receberá uma peça do seu quebra-cabeça para colar na base.



Professor (a), siga atentamente as diretrizes apresentadas no descritivo **IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO: JARDIM PARA TODOS** do guia de Inclusão, garantindo que todas as práticas pedagógicas estejam alinhadas para promover um ambiente verdadeiramente inclusivo e eficaz.



Professor (a), atente-se aos materiais necessários para a próxima atividade.

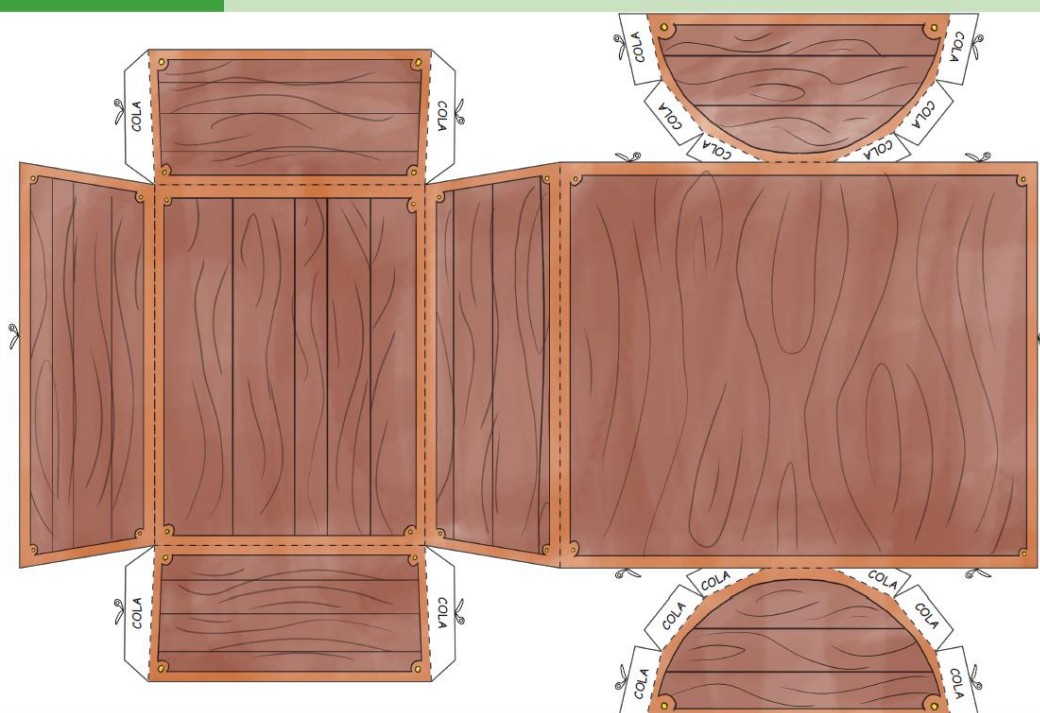


Como lição de casa, os alunos deverão anotar em seus diários quais fortalezas podem ser usadas para superar suas crenças limitantes.

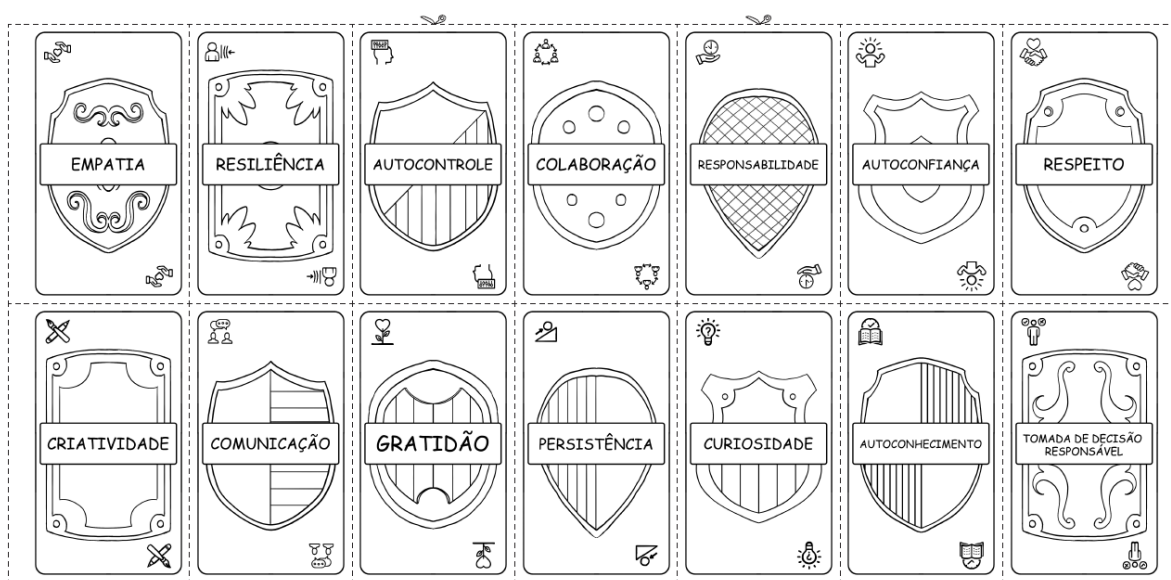
1.9.2 Atividade 24 - Bloco de atividades do aluno

ATIVIDADE 24

Meu baú de fortalezas



ATIVIDADE 24



1.10.1 Atividade 25 - Livro guia do professor

ATIVIDADE 25: ESCUDO DIGITAL

Mão na massa

Objetivo

Esta atividade busca ajudar os alunos a consolidar suas habilidades socioemocionais e aplicá-las em situações digitais desafiadoras. Através da identificação de fortalezas e da análise de como utilizá-las, os alunos desenvolvem autonomia e consciência emocional, aprendendo a lidar de forma saudável com desafios no ambiente digital.



MATERIAIS

FOLHA ESCUDO DIGITAL (PASTA DO ALUNO), LÁPIS DE COR, LÁPIS, BORRACHA, TESOURA E COLA

Desenvolvimento da Atividade

1 - INÍCIO DA AULA

A aula começa com uma breve prática de respiração diafragmática. Após a contação de história, o (a) professor (a) inicia a atividade discutindo as fortalezas escolhidas pelos alunos na lição de casa, analisando as quebras de crenças limitantes registradas. A turma é convidada a refletir sobre o progresso individual e coletivo, destacando o impacto do uso consciente das competências. Perguntas norteadoras como “Quais crenças vocês conseguiram superar?” e “Quais fortalezas mais utilizaram?” ajudarão a conduzir a conversa, reforçando o valor das habilidades socioemocionais.

Em seguida, cada aluno é orientado a pintar, decorar e recortar escudos que representam as competências que compõem sua fortaleza pessoal (por exemplo, empatia, resiliência, autocontrole). O (a) professor (a) apresentará a tabela da pasta do aluno com situações digitais comuns, como lidar com comentários negativos, gerenciar o tempo nas telas ou enfrentar a exclusão online.

2 - APLICAÇÃO DAS FORTALEZAS EM SITUAÇÕES DIGITAIS

Com a tabela à vista, o (a) professor (a) pode apresentar uma situação por vez. Cada aluno é convidado a escolher um escudo de fortaleza que acredita ser o mais adequado para resolver a situação. Eles são orientados a colar o escudo ao lado da

situação correspondente, explicando brevemente o motivo da escolha. Exemplos de situações e escolhas:

- Situação: "Recebi um comentário negativo nas redes sociais."
Escudo: Autocontrole – "Para evitar reagir impulsivamente, posso respirar e pensar antes de responder."
- Situação: "Me sinto deixado de lado em grupos online."
Escudo: Empatia – "Posso conversar com meus amigos para entender melhor a situação."

3 - ENCENAÇÃO TEATRAL

Em seguida, o (a) professor (a) conduz os alunos para a área externa (se possível), onde serão divididos em grupos de 3 ou 4 alunos. Cada grupo escolherá algumas situações digitais ou sociais, como as abordadas na tabela anterior, e deverá representar essas situações por meio de uma pequena encenação teatral. Após cada apresentação, o grupo é estimulado a explicar quais habilidades aplicaram e como isso ajudou a resolver o conflito. O (a) professor (a) promove uma roda de conversa com toda a turma para refletir sobre a experiência. Perguntas que podem guiar a discussão: "Como foi usar os escudos para resolver desafios?" "Houve situações em que um escudo foi mais difícil de aplicar?"

4 - CONCLUSÃO E REFLEXÃO FINAL

O (a) professor (a) pode encerrar a atividade reforçando o conceito de que essas habilidades são importantes dentro e fora da internet. Como símbolo da atividade, cada aluno colará uma peça do seu quebra-cabeça.



Professor (a), siga atentamente as diretrizes apresentadas no descritivo **IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO: JARDIM PARA TODOS** do guia de Inclusão, garantindo que todas as práticas pedagógicas estejam alinhadas para promover um ambiente verdadeiramente inclusivo e eficaz.



Esses cartões serão utilizados em atividades futuras. Oriente os alunos a guardarem este material em suas respectivas pastas.



Professor (a), atente-se aos materiais necessários para a próxima atividade.

1.10.2 Atividade 25 - Bloco de atividades do aluno

ATIVIDADE 25		Escudo digital												
				<table border="1"> <thead> <tr> <th>SITUAÇÃO DIGITAL</th> <th>FORTALEZA ESCOLHIDA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>RECEBER UM COMENTÁRIO NEGATIVO ONLINE</td> <td></td> </tr> <tr> <td>SER EXCLUÍDO DE UM GRUPO ONLINE</td> <td></td> </tr> <tr> <td>RECEBER UM PEDIDO DE AMIZADE DE UM DESCONHECIDO</td> <td></td> </tr> <tr> <td>SENTIR-SE CANSADO DEPOIS DE MUITO TEMPO NAS TELAS</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	SITUAÇÃO DIGITAL	FORTALEZA ESCOLHIDA	RECEBER UM COMENTÁRIO NEGATIVO ONLINE		SER EXCLUÍDO DE UM GRUPO ONLINE		RECEBER UM PEDIDO DE AMIZADE DE UM DESCONHECIDO		SENTIR-SE CANSADO DEPOIS DE MUITO TEMPO NAS TELAS	
SITUAÇÃO DIGITAL	FORTALEZA ESCOLHIDA													
RECEBER UM COMENTÁRIO NEGATIVO ONLINE														
SER EXCLUÍDO DE UM GRUPO ONLINE														
RECEBER UM PEDIDO DE AMIZADE DE UM DESCONHECIDO														
SENTIR-SE CANSADO DEPOIS DE MUITO TEMPO NAS TELAS														

ATIVIDADE 25

SITUAÇÃO DIGITAL	FORTALEZA ESCOLHIDA	SITUAÇÃO DIGITAL	FORTALEZA ESCOLHIDA	SITUAÇÃO DIGITAL	FORTALEZA ESCOLHIDA	SITUAÇÃO DIGITAL	FORTALEZA ESCOLHIDA
ENCONTRAR UM SITE COM CONTEÚDO INADEQUADO		VER ALGUÉM SENDO MALTRATADO ONLINE		FAZER DOWNLOAD DE UM JOGO OU APP SEM PERMISSÃO		SE SENTIR ISOLADO POR NÃO TER O MESMO JOGO OU APP QUE OS AMIGOS	
RECEBER MENSAGENS ESTRANHAS OU DESCONFORTÁVEIS		COMPARTILHAR UMA FOTO SEM PENSAR		ENCONTRAR BOATOS OU NOTÍCIAS FALSAS		PUBLICAR ALGO E SE ARREPENDER DEPOIS	
QUERER JOGAR ONLINE EM HORÁRIOS DE ESTUDO		RECEBER MUITAS NOTIFICAÇÕES QUE DISTRAIAM		PASSAR MUITO TEMPO EM REDES SOCIAIS		SER PRESSIONADO A PARTICIPAR DE DESAFIOS ONLINE	
ASSISTIR A VÍDEOS QUE CAUSAM MEDO OU ANSIEDADE		SENTIR-SE MAL POR COMPARAÇÕES ONLINE		RECEBER UM LINK SUSPEITO		LIDAR COM ERROS OU FALHAS TÉCNICAS DURANTE UM JOGO OU AULA ONLINE	

1.11.1 Atividade 29 - Livro guia do professor

ATIVIDADE 29: CONSTRUÇÃO DO QUIZ DO CORAÇÃO GENTIL

Mão na massa

Objetivo

Conduzir os alunos a refletirem sobre autocritica e gratidão, incentivando o desenvolvimento da autoestima e da empatia, promovendo a autorreflexão e a transformação de pensamentos críticos em positivos, enquanto incentiva a prática de boas ações.



MATERIAIS

FOLHAS QUIZ DO CORAÇÃO GENTIL E CORAÇÕES (PASTA DO ALUNO), LÁPIS DE COR, LÁPIS, BORRACHA, TESOURA E COLA

Desenvolvimento da Atividade

1 - INÍCIO DA AULA

A aula começa com uma breve prática de respiração diafragmática. Após a contação de história, o (a) professor (a) inicia a aula abordando a lista de agradecimentos feita como tarefa de casa, destacando que sempre existem motivos para agradecer. Essa prática incentiva uma mentalidade positiva e prepara os alunos para refletir sobre como se relacionam consigo mesmos e com os outros.

2 - INTRODUÇÃO À AUTOCRÍTICA

Em seguida, o (a) professor (a) explora o tema da autocritica, explicando como ela pode estar associada a pensamentos sobre o que deixamos de fazer ou sobre a forma como nos percebemos em comparação aos outros.

3 - MONTAGEM DO JOGO "QUIZ DO CORAÇÃO GENTIL"

Os alunos, então, começam a montar a roleta do jogo "Quiz do Coração Gentil". O (a) professor (a) fornece roletas divididas em três categorias: Pensamentos Críticos, Transformação Positiva e Boas Ações. Os alunos personalizam suas roletas, pintando cada seção com cores diferentes.

4 - CRIAÇÃO DOS ELEMENTOS DO JOGO

Após a montagem da roleta, os alunos são convidados a recortar e colorir corações, que serão utilizados como pontos para a atividade da semana seguinte. Além disso, colaboram na criação de perguntas para completar os baralhos do quiz, explorando cada uma das categorias:

- **Exemplo de Pensamentos Críticos:** "Você já pensou que não é bom em algo?"
- **Transformação Positiva:** "Como você pode transformar o pensamento 'Eu sou ruim em matemática' em algo positivo?"
- **Boas Ações:** "Qual foi a última coisa boa que você fez por alguém?"

5 - REFLEXÃO FINAL E SÍMBOLO

Ao concluir, o (a) professor (a) conduz uma roda de conversa, incentivando os alunos a compartilhar como foi a experiência de pensar sobre seus próprios sentimentos e ações. Cada aluno escolhe um coração, representando o compromisso com uma boa ação ou pensamento positivo para a semana seguinte, que anota em seu diário. Os alunos recebem mais uma peça do seu quebra-cabeças para colagem na base.



Professor (a), siga atentamente as diretrizes apresentadas no descritivo **IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO: JARDIM PARA TODOS** do guia de Inclusão, garantindo que todas as práticas pedagógicas estejam alinhadas para promover um ambiente verdadeiramente inclusivo e eficaz.



Atenção professor (a), os materiais construídos nessa atividade serão utilizados na próxima atividade. Oriente seus alunos a guardarem este material na pasta.

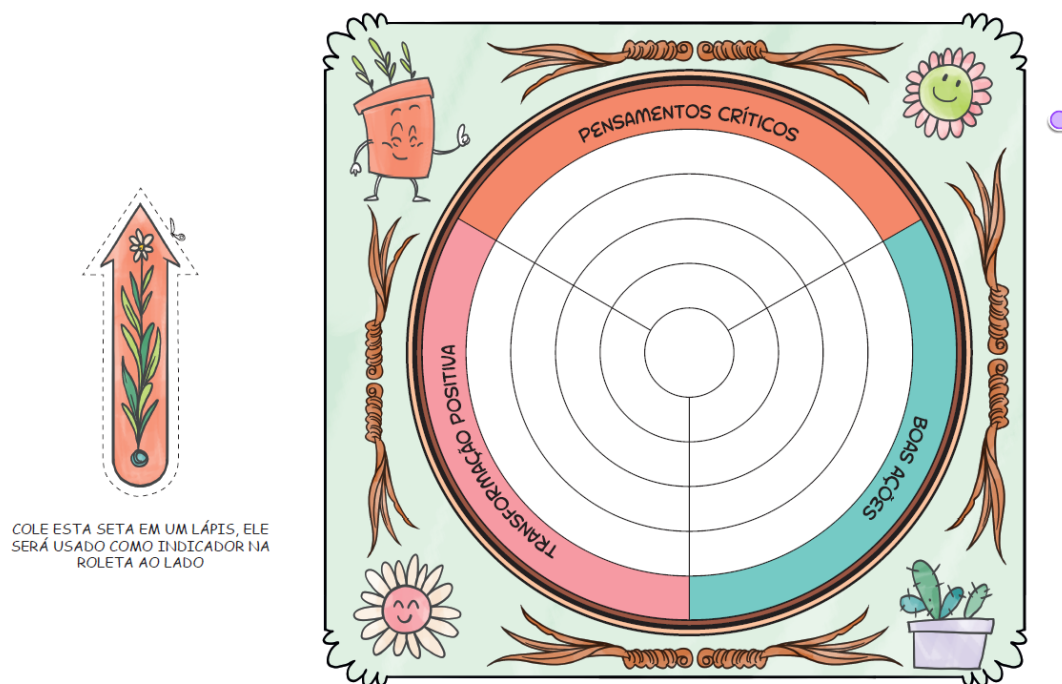


Professor (a), atente-se aos materiais necessários para a próxima atividade.

1.11.2 Atividade 29 - Bloco de atividades do aluno

ATIVIDADE 29

Construção do quiz do coração gentil



ATIVIDADE 29

PENSAMENTOS CRÍTICOS	PENSAMENTOS CRÍTICOS
PENSAMENTOS CRÍTICOS	PENSAMENTOS CRÍTICOS
PENSAMENTOS CRÍTICOS	PENSAMENTOS CRÍTICOS

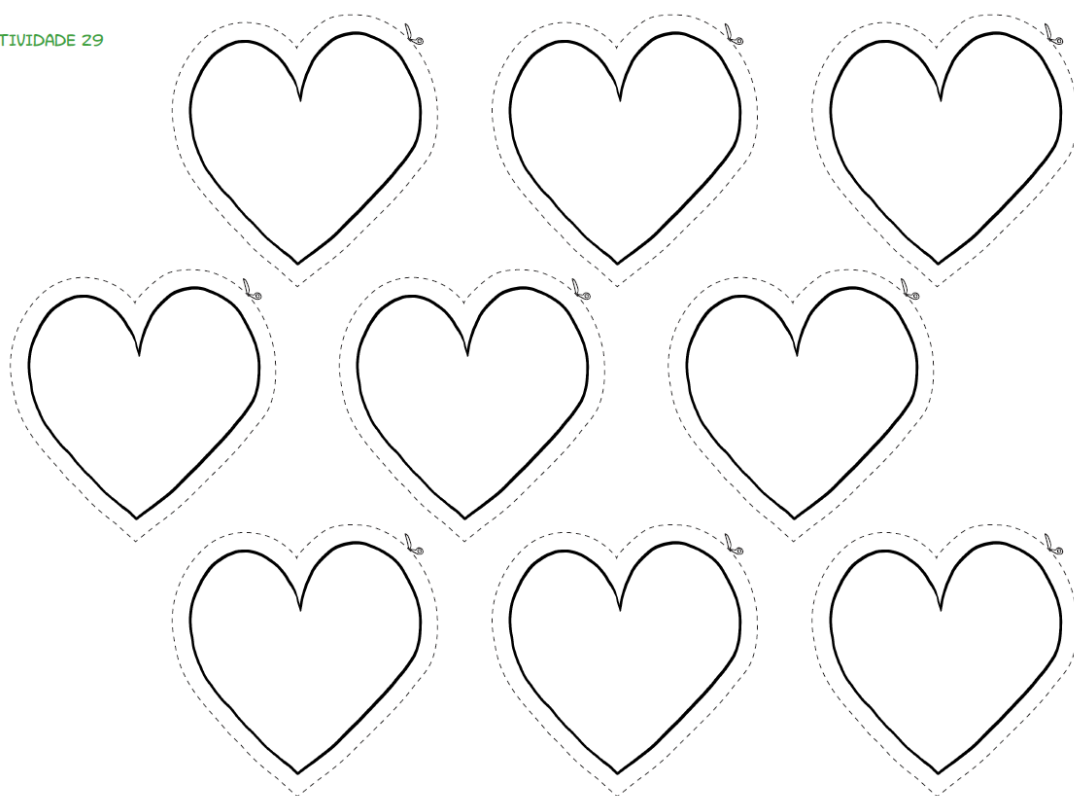
ATIVIDADE 29

TRANSFORMAÇÃO POSITIVA	TRANSFORMAÇÃO POSITIVA
TRANSFORMAÇÃO POSITIVA	TRANSFORMAÇÃO POSITIVA
TRANSFORMAÇÃO POSITIVA	TRANSFORMAÇÃO POSITIVA

ATIVIDADE 29

BOAS AÇÕES	BOAS AÇÕES
BOAS AÇÕES	BOAS AÇÕES
BOAS AÇÕES	BOAS AÇÕES

ATIVIDADE 29



1.12.1 Atividade 30 - Livro guia do professor

ATIVIDADE 30: QUIZ DO CORAÇÃO GENTIL

Mão na massa

Objetivo

Aprofundar a reflexão sobre autocritica, promovendo habilidades de autoconsciência, autorreflexão e empatia. O jogo "Quiz do Coração Gentil" estimula os alunos a identificar pensamentos críticos e a transformá-los positivamente, além de reconhecer e valorizar boas ações em si mesmos e nos colegas.



MATERIAIS

FOLHAS QUIZ DO CORAÇÃO GENTIL
E CORAÇÕES (PASTA DO ALUNO)
PRODUZIDOS NA ATIVIDADE 29

Desenvolvimento da Atividade

1 - INÍCIO DA AULA

A aula começa com uma breve prática de respiração diafragmática. Após a contação de história, o (a) professor (a) inicia a segunda etapa da aula levando os alunos a uma reflexão sobre autocritica, explicando que todos, em algum momento, têm pensamentos críticos sobre si mesmos, mas que aprender a reconhecer e transformar esses pensamentos pode melhorar o bem-estar e a autoestima. Esse momento serve para reforçar a importância do autocuidado e da gentileza consigo mesmo.

2 - FORMAÇÃO DE GRUPOS E INSTRUÇÕES PARA O JOGO

O (a) professor (a) organiza grupos com 3 alunos para jogar o "Quiz do Coração Gentil". Cada aluno terá a oportunidade de girar a roleta e responder à pergunta que cair, conforme as categorias:

- **Pensamentos Críticos:** O aluno deve compartilhar um pensamento negativo que já teve sobre si. A sinceridade e a abertura para falar sobre o tema são incentivadas.
- **Transformação Positiva:** O aluno é convidado a sugerir uma maneira de transformar um pensamento negativo em algo positivo. Se ele responder corretamente nesta categoria, ganha 2 corações, pois é considerada uma categoria mais desafiadora.

- **Boas Ações:** O aluno compartilha um exemplo recente de uma boa ação ou um gesto gentil realizado para consigo ou para outra pessoa.

3 - DINÂMICA DE APOIO E COLABORAÇÃO

Se o aluno não souber como responder à pergunta, os demais integrantes do grupo podem ajudá-lo, colaborando para encontrar uma solução. O (a) professor (a) incentiva a discussão em grupo para que todos contribuam com ideias e apoiem uns aos outros.

4 - SISTEMA DE PONTUAÇÃO COM CORAÇÕES

A cada resposta reflexiva ou ajuda oferecida aos colegas, os alunos ganham corações de papel, construídos na aula anterior.

A pontuação é distribuída da seguinte maneira:

- **2 corações:** para respostas da categoria Transformação Positiva.
- **1 coração:** para respostas das categorias Boas Ações e Pensamentos Críticos.

5 - REFLEXÃO FINAL E COMPARTILHAMENTO EM GRUPO

Após a conclusão do jogo, o (a) professor (a) convida os grupos a compartilhar suas reflexões e o que aprenderam ao lidar com pensamentos críticos e boas ações, podendo destacar a importância de serem gentis consigo mesmos e como transformar a autocrítica em autocompaixão. O (a) professor (a) pode incentivar os alunos a levar essa mensagem para o dia a dia. Os alunos ganham mais uma peça do seu quebra-cabeça para colar na base.



Professor (a), siga atentamente as diretrizes apresentadas no descritivo **IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO: JARDIM PARA TODOS** do guia de Inclusão, garantindo que todas as práticas pedagógicas estejam alinhadas para promover um ambiente verdadeiramente inclusivo e eficaz.



Professor (a), atente-se aos materiais necessários para a próxima atividade.



Como lição de casa, os alunos são incentivados a escrever, durante a semana, dois pontos positivos sobre si (não vale repetir as qualidades) e também três motivos para agradecer.

1.13.1 Atividade 39 - Livro guia do professor

ATIVIDADE 39: RECONHECENDO A MALDADE

Mão na massa

Objetivo

Explorar o impacto do bullying e do cyberbullying nos sentimentos e relações, incentivando os alunos a identificarem estratégias positivas para lidar com essas situações e a refletirem sobre a responsabilidade e o poder das palavras no ambiente digital.



MATERIAIS

FOLHA RECONHECENDO A MALDADE (PASTA DO ALUNO) E TESOURA.

Desenvolvimento da Atividade

1 - CLASSIFICAÇÃO DOS SENTIMENTOS COM CARDS DE SITUAÇÕES DE BULLYING

A aula começa com uma breve prática de respiração diafragmática. Após a contação de histórias, o (a) professor (a) distribui os cartões da pasta do aluno com situações de bullying e cyberbullying, representando diferentes tipos de bullying (físico, verbal, cibernético) e suas consequências emocionais. Cada aluno recorta e analisa os cartões, classificando os sentimentos envolvidos em cada caso, como tristeza, medo, raiva ou isolamento.

2 - ENCENAÇÃO E PROPOSTAS DE SOLUÇÕES

Em seguida, o (a) professor (a) sorteia alunos para representar os momentos exemplificados pelos cartões, usando encenação para ilustrar as situações descritas. O restante da turma é incentivado a observar e propor soluções para cada situação, promovendo um ambiente de reflexão coletiva. O (a) professor (a) orienta os alunos com exemplos de comportamentos corajosos, bondosos e justos que podem ser adotados para combater o bullying, e pede que compartilhem experiências pessoais em que tenham demonstrado essas forças ou testemunhado outros agindo de maneira similar.

3 - CRIAÇÃO DE LISTA DE AÇÕES POSITIVAS EM GRUPOS

O (a) professor (a) divide a turma em grupos de até 4 alunos, que devem criar uma lista de ações positivas para lidar com o bullying e o cyberbullying. A lista pode incluir sugestões como: "Ignorar comentários maldosos"; "Não compartilhar informações pessoais."

4 - REDE SOCIAL SIMULADA E REFLEXÃO SOBRE O IMPACTO DAS PALAVRAS

Se possível, o (a) professor (a) encaminha os alunos à área externa, onde irá criar uma "rede social simulada" no ambiente da sala de aula. Os alunos são orientados a enviarem mensagens uns aos outros usando os cartões recortados na aula. Após essa atividade, o (a) professor (a) conduz uma discussão reflexiva sobre o impacto das palavras, perguntando: "Como vocês se sentiram ao receber uma mensagem negativa? Seu colega poderia se sentir assim se você tivesse mandado essa mensagem a ele? Você considera isso correto?" "Como seria se essas mensagens fossem postadas online e pudessem ser vistas por todos?"

5 - REFLEXÃO FINAL E SÍMBOLO

O (a) professor (a) reforça a importância de refletir sobre a permanência das mensagens no ambiente digital e como elas podem afetar a vida de uma pessoa, mesmo fora da internet. Ao final, recebem mais uma peça do seu quebra-cabeças para colarem em sua base.



Professor (a), siga atentamente as diretrizes apresentadas no descritivo **IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO: JARDIM PARA TODOS** do guia de Inclusão, garantindo que todas as práticas pedagógicas estejam alinhadas para promover um ambiente verdadeiramente inclusivo e eficaz.



Professor (a), atente-se aos materiais necessários para a próxima atividade.

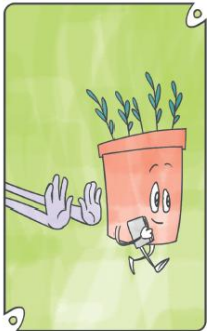
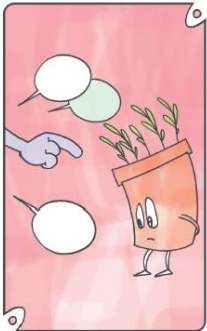
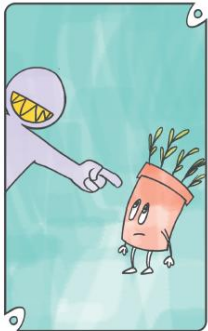
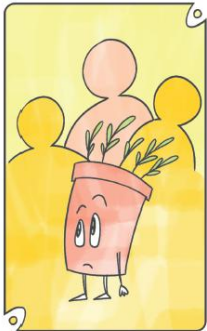


Como lição de casa, os alunos colam em seus diários os cartões da atividade. Em cada situação, os alunos deverão escrever uma breve reflexão sobre como podem se proteger ou responder de forma positiva e segura, promovendo práticas digitais saudáveis e responsáveis.

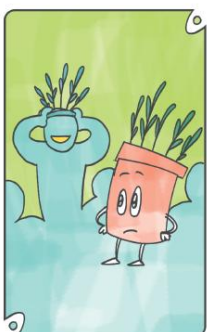
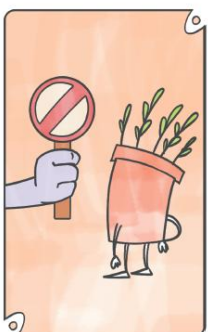
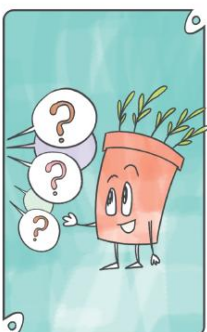
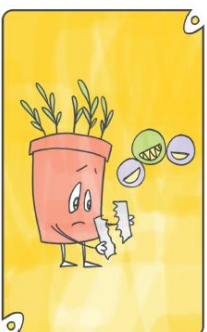
1. 13.2 Atividade 39 - Bloco de atividades do aluno

ATIVIDADE 39

Reconhecendo a maldade

				
EMPURRAR ALGUÉM NO CORREDOR DA ESCOLA	MENOSPREZAR UM COLEGA	ESPALHAR RUMORES NEGATIVOS SOBRE ALGUÉM NA ESCOLA	RIR DE ALGUÉM POR CAUSA DE SUA APARÊNCIA	APELIDAR ALGUÉM DE FORMA OFENSIVA

ATIVIDADE 39

				
FAZER IMITAÇÕES PARA RIDICULARIZAR A PESSOA	IGNORAR ALGUÉM NO GRUPO DE PROPÓSITO	DIZER QUE A PESSOA "NÃO É BOA O BASTANTE" PARA PARTICIPAR DO JOGO	RIDICULARIZAR O SOTAQUE OU ORIGEM DA PESSOA, DIZENDO "NINGUÉM ENTENDE O QUE VOCÊ FALA"	RASGAR OU ESCONDER O MATERIAL ESCOLAR DE ALGUÉM COMO "BRINCADEIRA"

ATIVIDADE 39



ATIVIDADE 39



ATIVIDADE 39

A worksheet for 'ATIVIDADE 39' featuring a central writing area with horizontal lines, surrounded by a decorative orange border. Six yellow cartoon faces with different expressions (happy, sad, surprised, angry, etc.) are placed around the border. A thick red horizontal bar is at the bottom.

1.14.1 Atividade 40 - Livro guia do professor

ATIVIDADE 40: JUNTOS SOMOS MAIS FORTES

Mão na massa

Objetivo

Refletir sobre o impacto do bullying e a importância dos "observadores ativos" como agentes de mudança. A atividade busca sensibilizar os alunos para o papel que todos desempenham em situações de bullying, incentivando a adoção de atitudes proativas e solidárias para apoiar as vítimas e promover um ambiente escolar seguro e acolhedor.



MATERIAIS

FOLHA JUNTOS SOMOS MAIS FORTES (PASTA DO ALUNO),
LÁPIS E BORRACHA

Desenvolvimento da Atividade

1 - RETOMADA DA LIÇÃO DE CASA E COMPLEMENTO DE ESTRATÉGIAS DE PROTEÇÃO

A aula começa com uma breve prática de respiração diafragmática. Após a contação de histórias, o (a) professor (a) inicia a atividade retomando a lição de casa, retornando à reflexão sobre estratégias de proteção contra bullying e cyberbullying. Ele (a) pode explorar estratégias complementares de proteção, reforçando a importância de desenvolver habilidades para lidar com essas situações de forma segura e assertiva, seja pedindo ajuda, evitando exposição ou utilizando comportamentos positivos.

2 - EXPLICAÇÃO SOBRE O IMPACTO DOS OBSERVADORES ATIVOS

O (a) professor (a) explica o conceito de "observadores ativos" – aqueles que estão presentes durante uma situação de bullying e cujas ações podem influenciar o desfecho do evento. A turma é instigada a discutir como as reações dos observadores podem intensificar o bullying, quando ignoram, incentivam, ou transformam a situação positivamente, intervindo para apoiar a vítima e não validar o comportamento do agressor.

3 - FORMAÇÃO DE GRUPOS E CRIAÇÃO DAS CENAS DE BULLYING

Se possível, ao ar livre, os alunos são divididos em grupos de até 3 indivíduos, e cada grupo assume papéis específicos: agressor, vítima e observadores. Cada grupo cria uma breve cena de bullying, planejando como os observadores podem agir positivamente para ajudar a vítima.

4 - APRESENTAÇÃO DAS CENAS E REFLEXÃO SOBRE INTERVENÇÕES

Cada grupo apresenta sua cena de bullying e demonstra como os observadores intervêm para transformar a situação. Após cada apresentação, o (a) professor (a) conduz uma breve reflexão, levantando os questionamentos:

- O impacto das ações dos observadores sobre a vítima.
- Formas alternativas de intervir.
- Como a presença de observadores ativos pode mudar o desfecho da situação.

5 - DISCUSSÃO FINAL - COMPROMISSO COM AÇÕES PRÁTICAS

Para concluir a atividade, o (a) professor (a) instiga uma reflexão coletiva sobre os aprendizados da aula, como podem ser observadores ativos no cotidiano escolar para prevenir o bullying. A turma cria uma lista de compromissos, com ações práticas que todos podem adotar para promover um ambiente seguro e acolhedor, a qual deverá ser escrita ou desenhada em seus diários.

Ao final, recebem a última peça do seu quebra-cabeça, o qual formará um quadro que representa a conclusão da jornada do aprendizado de habilidades socioemocionais.

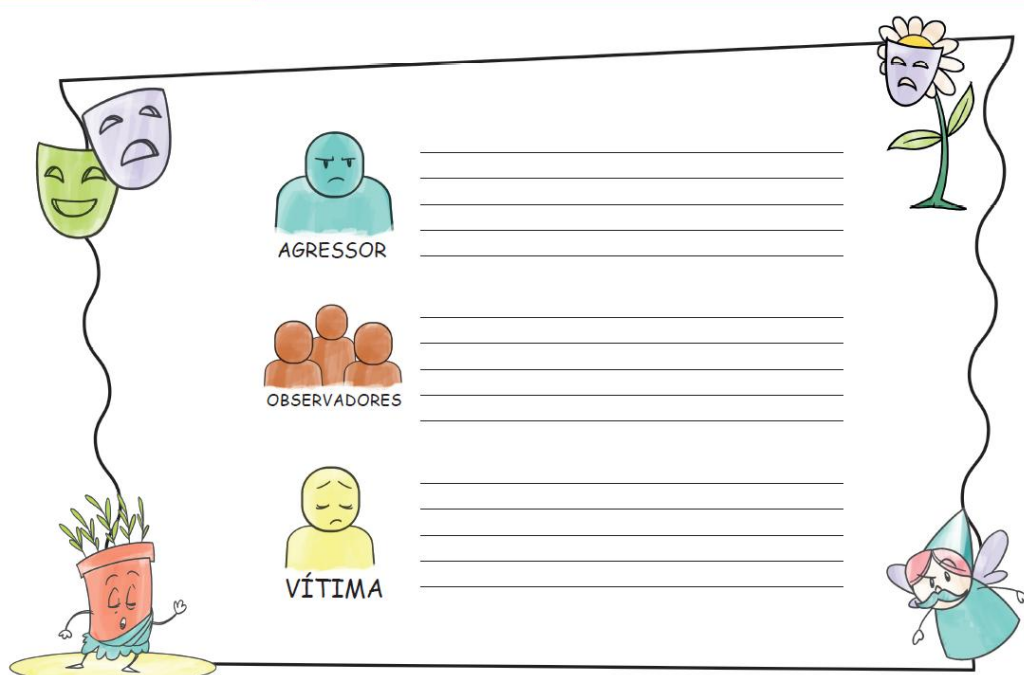


Professor (a), siga atentamente as diretrizes apresentadas no descritivo **IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO: JARDIM PARA TODOS** do guia de Inclusão, garantindo que todas as práticas pedagógicas estejam alinhadas para promover um ambiente verdadeiramente inclusivo e eficaz.

1.14.2 Atividade 40 - Bloco de atividades do aluno

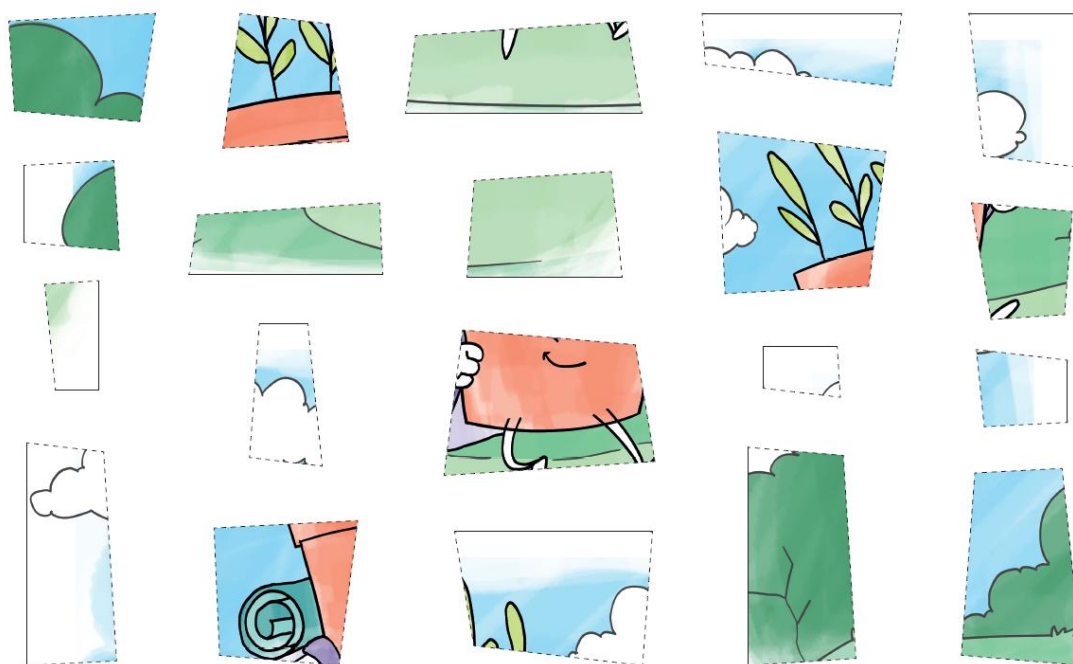
ATIVIDADE 40

Juntos somos mais fortes

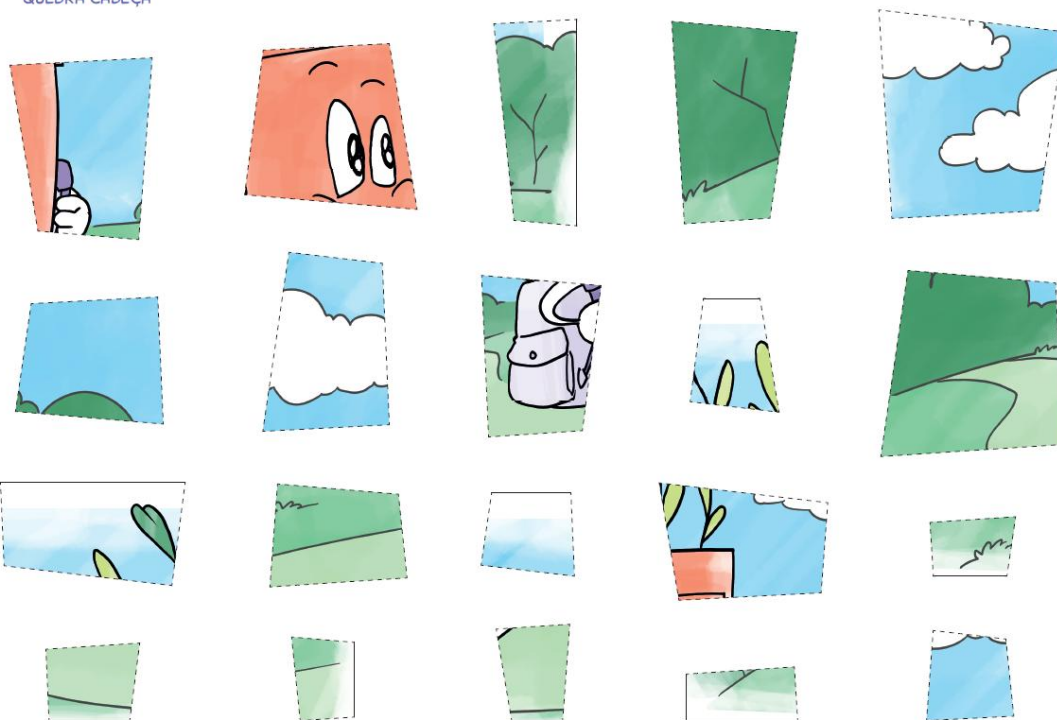


1.15 Gamificação: quebra-cabeça

QUEBRA CABEÇA



QUEBRA CABEÇA



Certificado

SEU NOME _____

