

Anne Karoline Santos • Celma Mateus

Atividades *como* Sapo Cleiton

.....
escreva aqui o seu nome

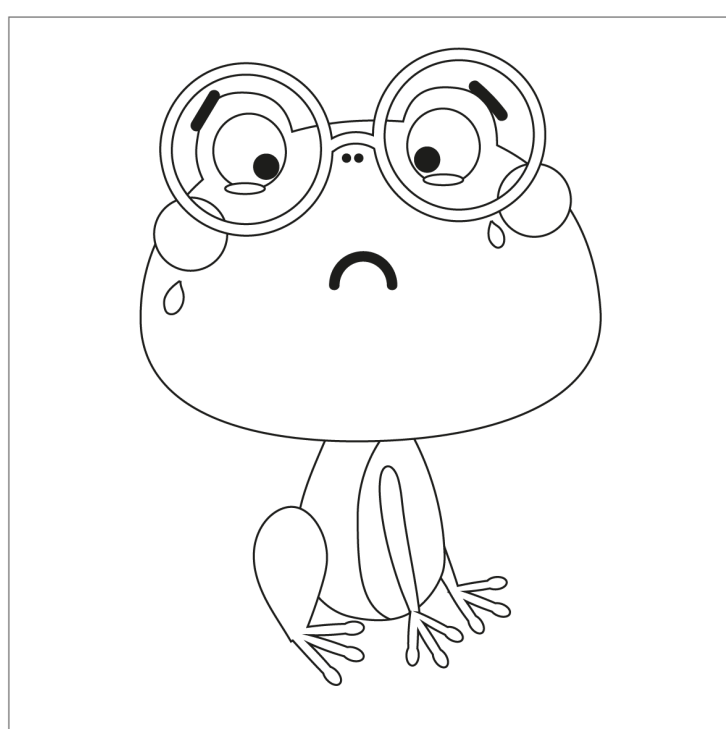
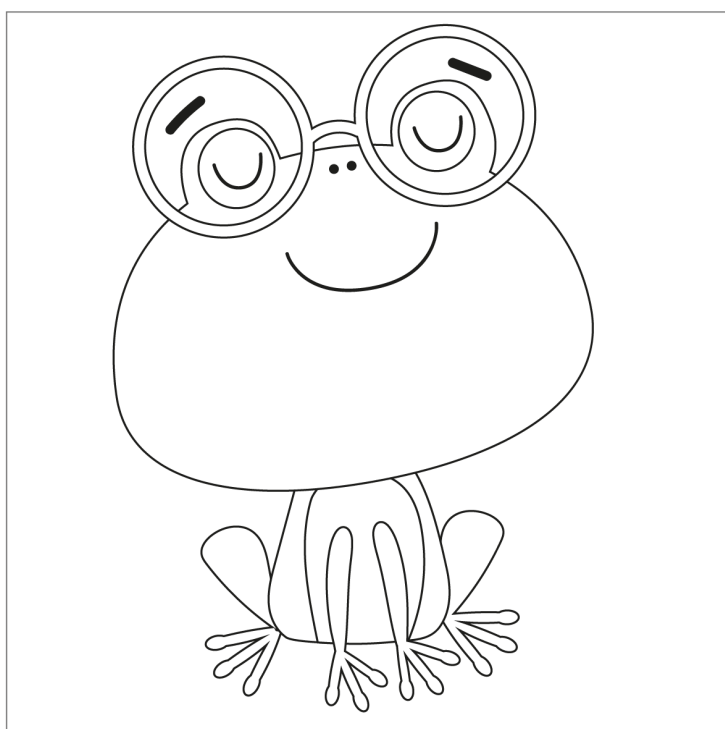
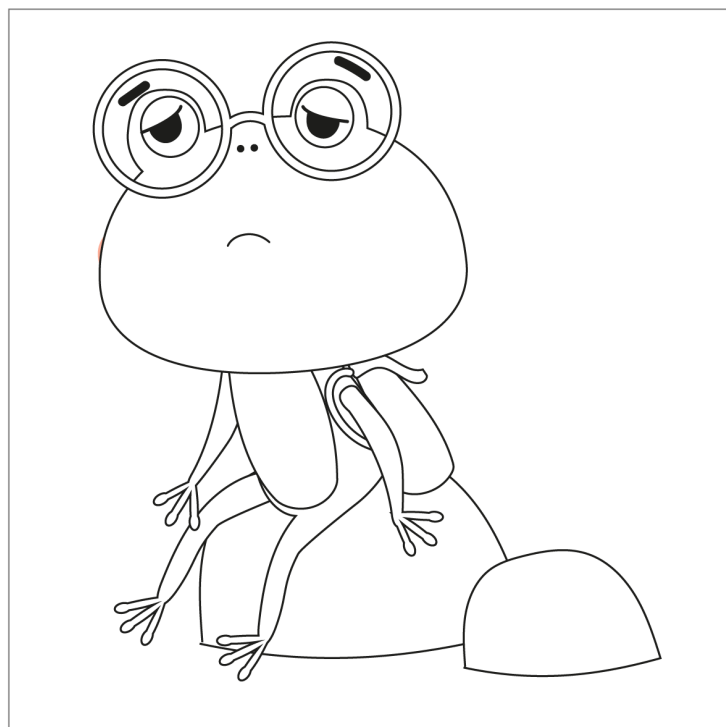
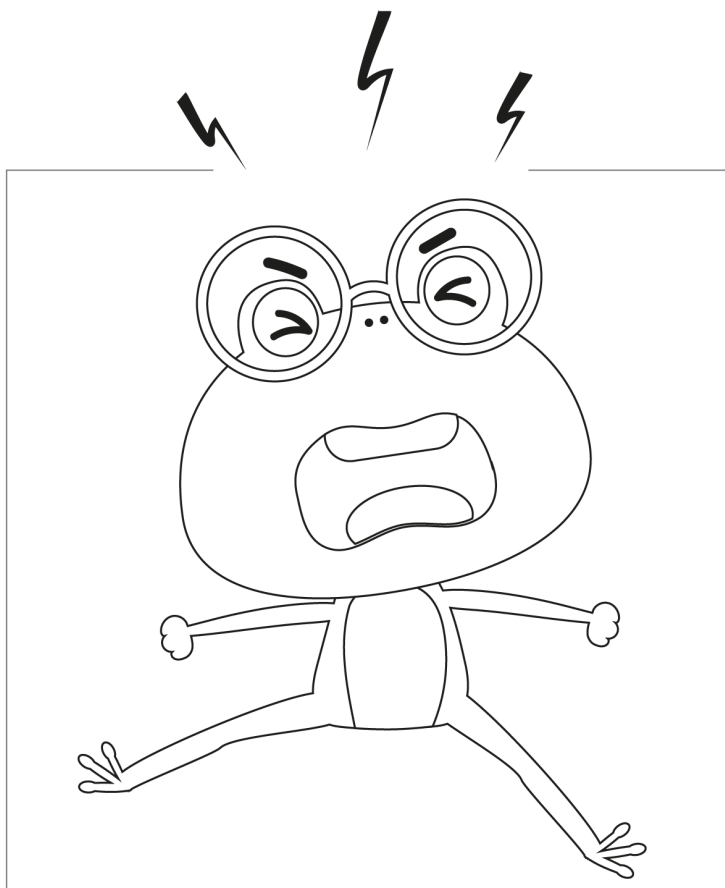


Ilustrações: Cintia Freitas



PINTE OS SAPINHOS!

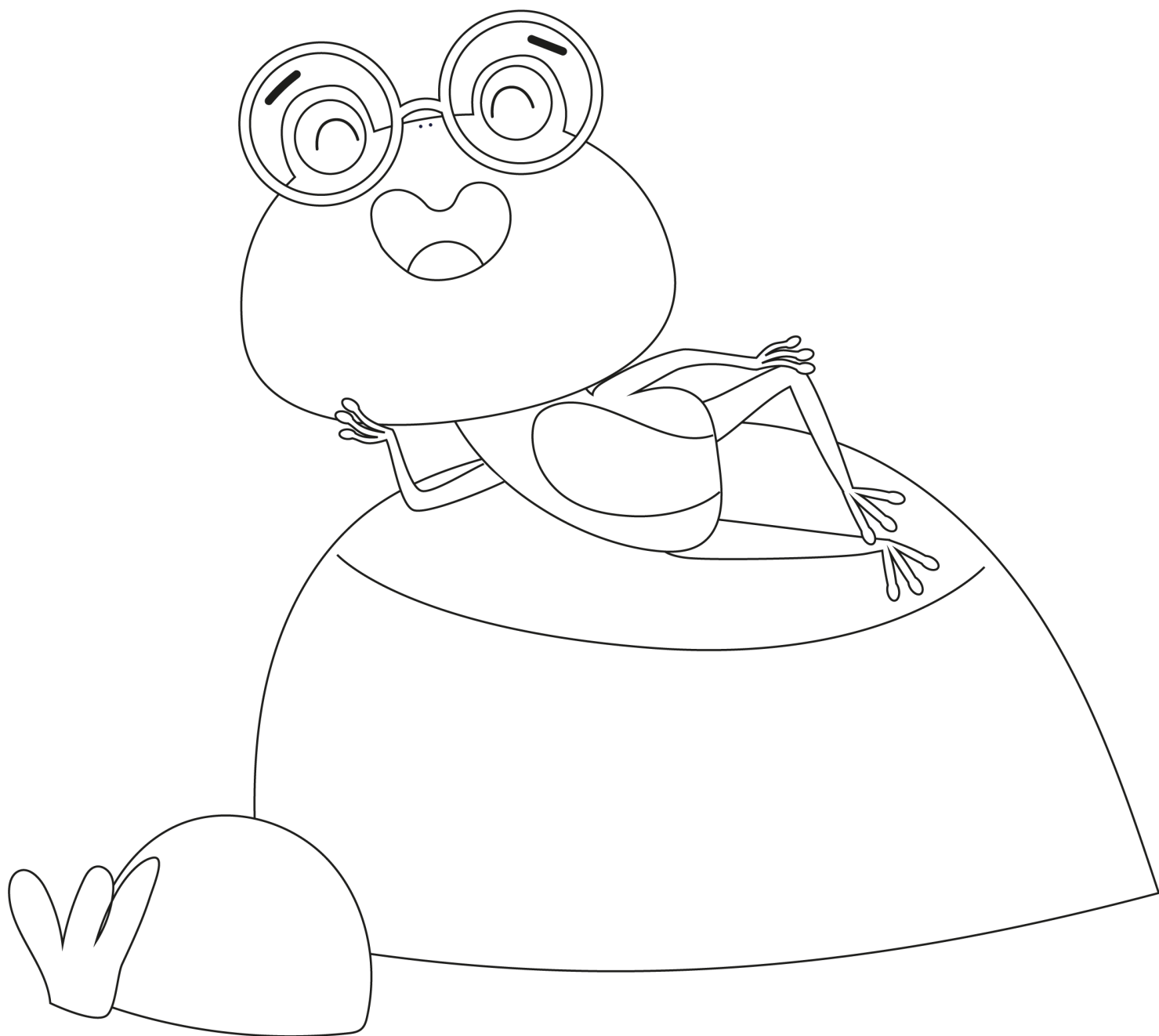
Depois diga o nome das emoções que eles estão sentindo e conte em que momentos você já sentiu cada uma delas.



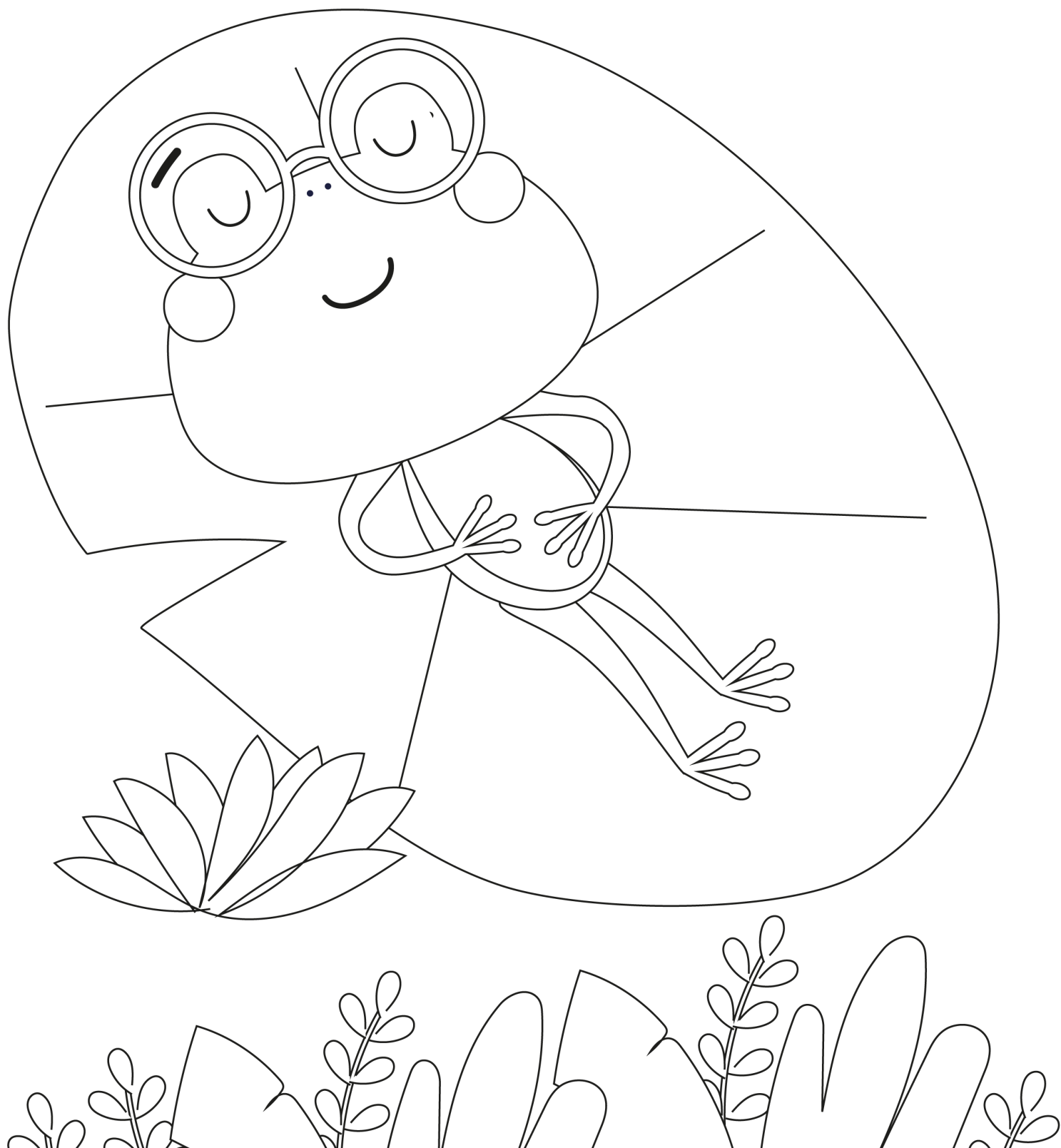
FIQUE DE BOAS E PINTE O SAPO CLEITON



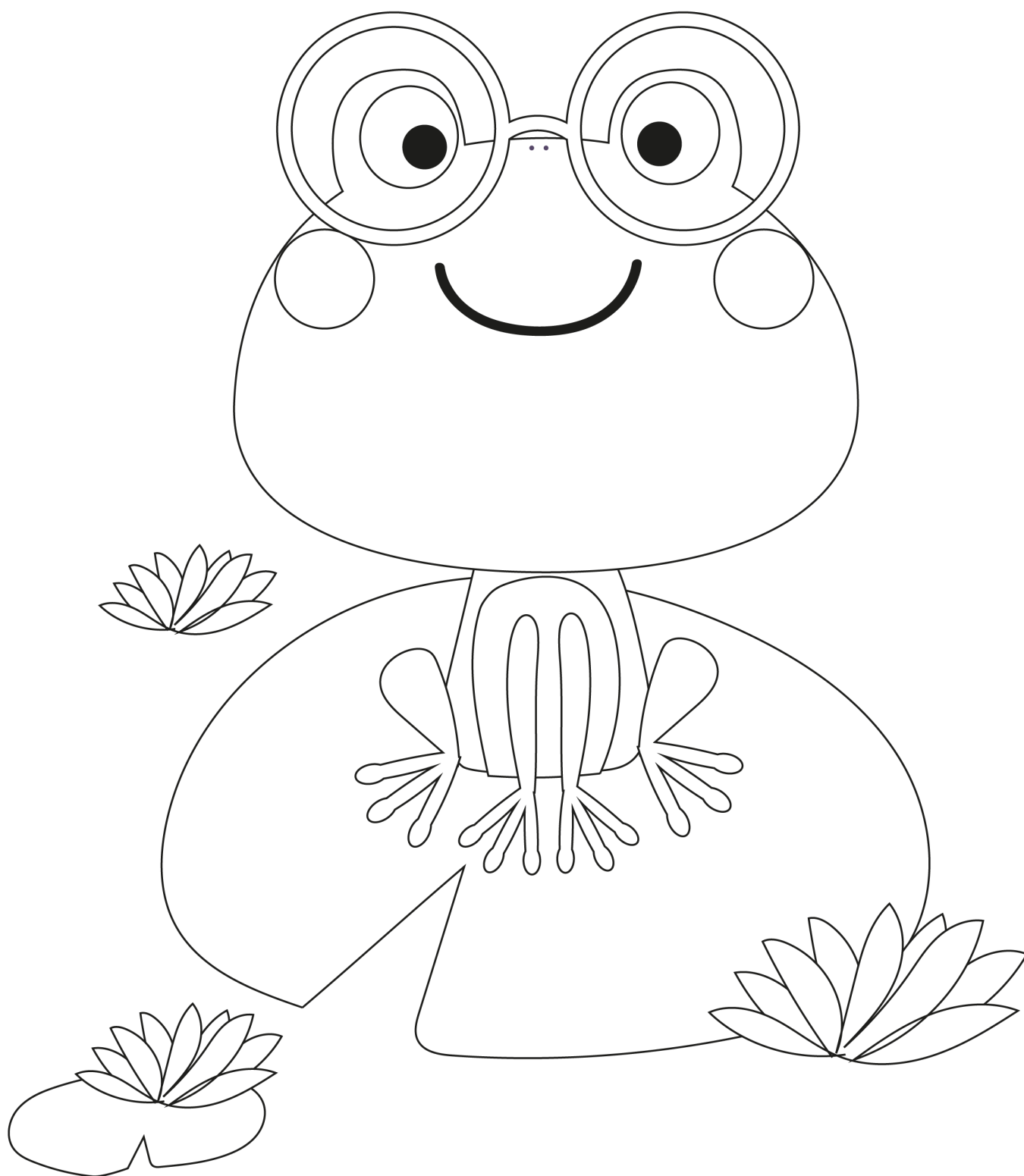
FIQUE DE BOAS E PINTE O SAPO CLEITON



FIQUE DE BOAS E PINTE O SAPO CLEITON



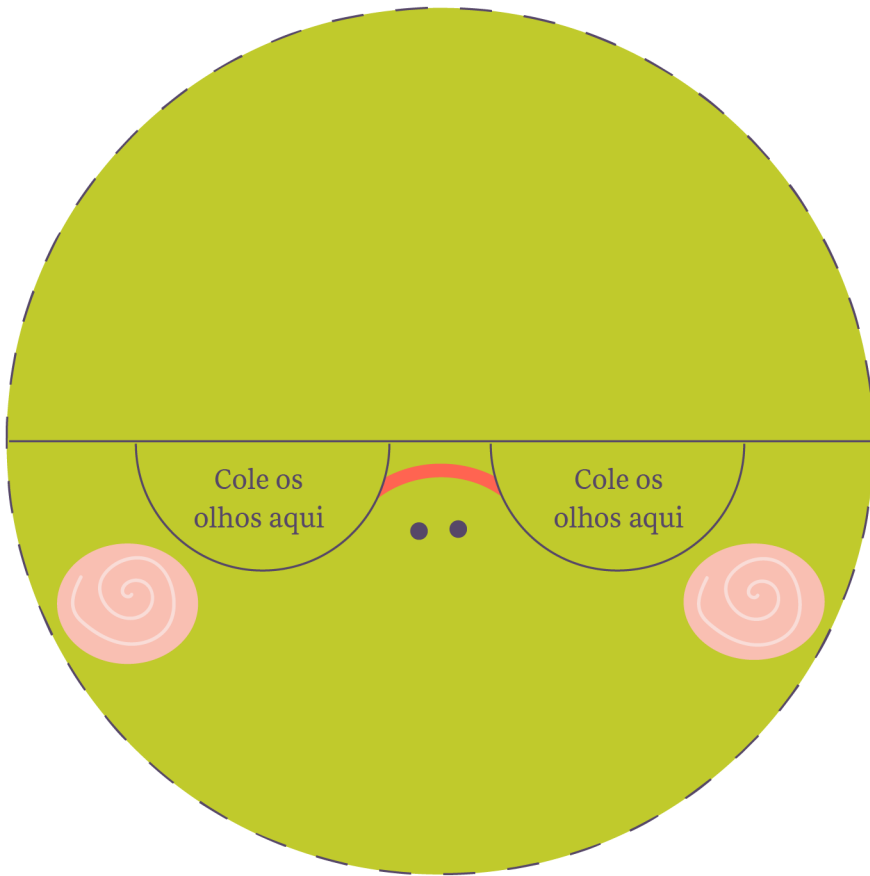
FIQUE DE BOAS E PINTE O SAPO CLEITON



FIQUE DE BOAS E PINTE O SAPO CLEITON

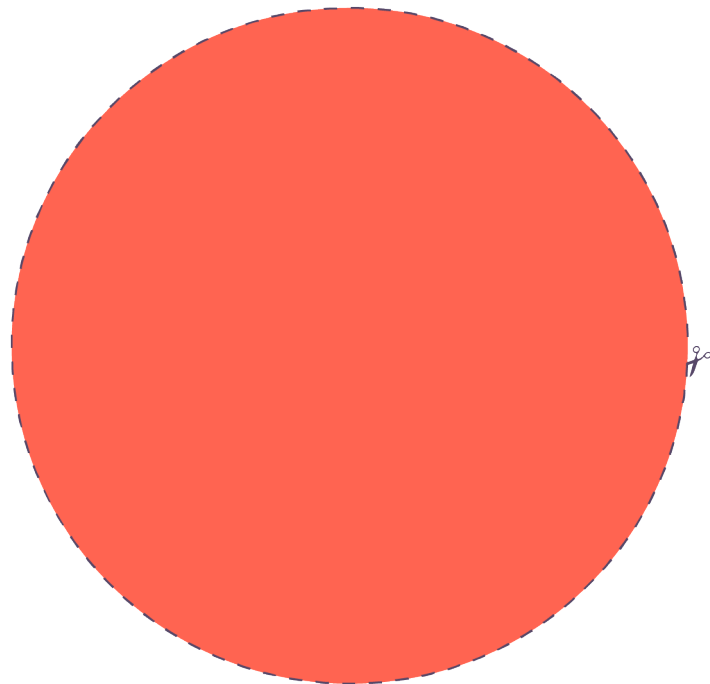


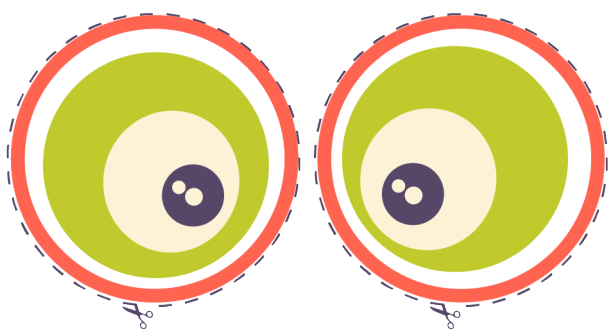
RECORTE O SEU SAPO



1) Recorte o círculo verde e dobre-o ao meio para criar o corpo do sapo.

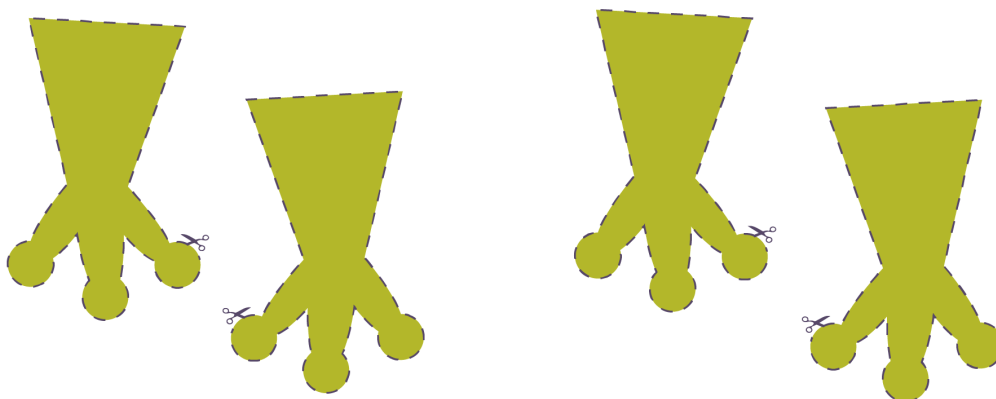
2) Recorte o círculo vermelho e cole-o no verso do círculo verde para formar a língua na boca do sapo.





3) Recorte os olhos e cole-os no círculo verde, já dobrado, nos espaços indicados.

4) Recorte as pernas do sapo e cole na parte de baixo dele, conforme indicado.

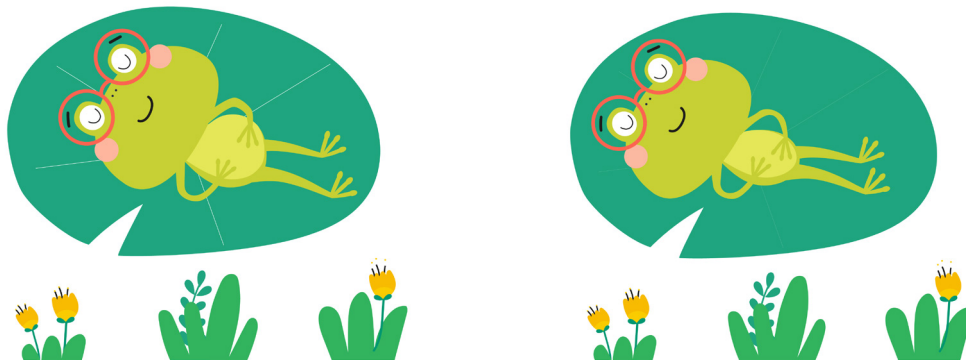


Agora você já pode treinar a respiração com o Sapo Cleiton!

TREINE A RESPIRAÇÃO COM O SEU MELHOR AJUDANTE!

Quando o sapo respira, a barriga dele

SOOOOOBE e DEEEEEESCE.



Faça igual a ele 5 vezes.

Agora deitado, coloque o sapo de papel sobre sua barriga, sem deixá-lo cair.

Em seguida, continue praticando a respiração do sapo. Se ele cair, coloque-o novamente na barriga.

O desafio é mantê-lo sobre sua barriga por 5 respirações seguidas.

VOCÊ CONSEGUE!

OLHE ATENTAMENTE PARA O DESENHO ABAIXO.
Agora escolha uma plantinha ou flor e descreva pelo menos
três características dela. Vamos lá?



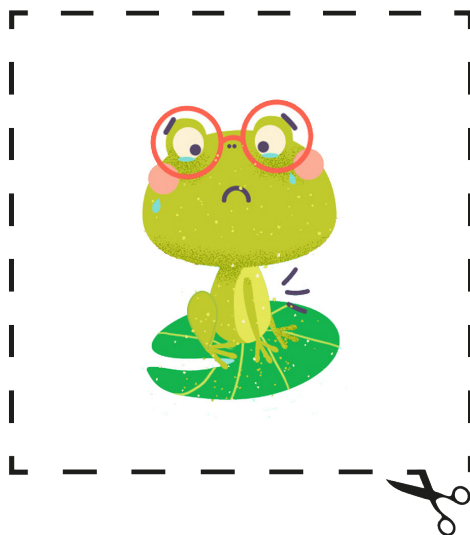
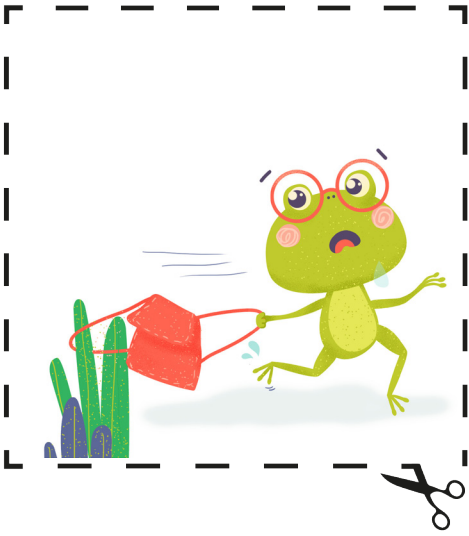
**VAMOS FICAR NA POSIÇÃO DO SAPO E ENCONTRAR
VÁRIOS SAPOS CLEITON PELA SALA?***

**MAS NÃO VALE CAMINHAR, TEM QUE
PULAR COMO UM SAPO!**

**Marque a quantidade de sapinhos que você encontrou e
escreva ou desenhe as sensações que você sentiu:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

*Para esta atividade, recorte os sapinhos da próxima página e esconda na sala.



**ESCREVA OU DESENHE O QUE DEIXAVA O
SAPO CLEITON ESTRESSADO E EM SEGUIDA
FAÇA O MESMO SOBRE VOCÊ.**



**VAMOS RECORDAR QUAIS ATITUDES O SAPO
CLEITON TINHA QUANDO FICAVA ESTRESSADO...
AGORA VOLTE NO TEMPO E LEMBRE O QUE VOCÊ
FAZ QUANDO FICA ESTRESSADO(A).**

DICAS VALIOSAS DO SAPO CLEITON PARA FICAR CALMINHO:

- Conte até 10 ou 20.
- Afaste-se do lugar ou da pessoa que está stressando você.
- Busque ajuda com alguém da sua confiança.
- Fale sobre o que está sentindo.
- Procure se distrair.



Minhas dicas antiestresse:

**Desenhe
ou
escreva!**

PARABÊNS!

Você recebeu o Certificado do
Sapo Cleiton Calmaria!

