



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral



## NATUREZA E SOCIEDADE

### CADERNO 20



**EJA**

PARANAGUÁ



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

OLÁ, ALUNO E ALUNA DA EJA!

TEM CUIDADO DA SAÚDE DO SEU CORPO? TEM DADO ATENÇÃO AOS SINAIS QUE CADA PARTE DO SEU CORPO DÁ EM RELAÇÃO AOS CUIDADOS QUE SÃO NECESSÁRIOS?



MAS... **E AS EMOÇÕES?**

VOCÊ SABIA QUE CUIDAR DAS NOSSAS EMOÇÕES, SENTIMENTOS, PENSAMENTOS TAMBÉM TEM TUDO A VER COM SAÚDE? DE VEZ EM QUANDO É PRECISO PARAR E DESCANSAR... SE ALGO LHE TIRA A PAZ... TENDE RELAXAR. VIVA O DIA DE HOJE. NÃO PREOCUPE-SE DEMASIADAMENTE POR PROBLEMAS QUE, MUITAS VEZES, NEM SÃO TÃO GRANDES COMO IMAGINA.

VAMOS DAR ATENÇÃO AO QUE É BOM E MANDAR AS PREOCUPAÇÕES PRA LONGE.

VAMOS VIVER O DIA DE HOJE!

CUIDE-SE... E UM FORTE ABRAÇO DA EQUIPE EJA.








PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

HOJE AS ATIVIDADES TRAZEM UMA CERTA LEVEZA EM SEU CONTEÚDO. A IDEIA É FAZER DESSE MOMENTO UMA OPORTUNIDADE PARA VOCÊ RELAXAR E REPENSAR SOBRE ALGUMAS SITUAÇÕES DO DIA A DIA. VAMOS TRATAR DA NOSSA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

1) ENTÃO, PARA DISTRAIR UM POUCO, VAMOS TRABALHAR COM AS RIMAS: ESSA É A DICA: AS RESPOSTAS SEMPRE IRÃO COMBINAR O SOM. PRATIQUE.

## O QUE É, O QUE É?

Com L vive no céu...      
Com N pouco se vê...      
Com R é de todo mundo, ...      
E com S é de você...    

  Com B é de se comer...      
 Com S é de se ficar...      
 Com F é de se dizer...      
 Com M é de carregar...

Com P é feito de trigo...      
Com M é parte da gente...      
Com S é muito saudável...      
Com C é muito valente!...    





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

3) AS PALAVRAS QUE LOCALIZAR NESSE DIAGRAMA PODERÃO VIR DE ENCONTRO COM O QUE VOCÊ PENSOU NA ATIVIDADE ANTERIOR OU TALVEZ, SURJAM PALAVRAS OU EXPRESSÕES QUE VOCÊ NÃO PAROU PARA PENSAR. VAMOS VER QUANTAS PALAVRAS VOCÊ ENCONTRARÁ. E NÃO ESQUEÇA: REFLITA SOBRE CADA UMA DELAS, OK?

✦ Localize, no diagrama, coisas que necessitamos para viver.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sou ENTUSIASMADO.  
Necessito de ser valorizado,  
porque sou gente e tenho  
necessidade de ser feliz.



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | E | C | E | S | S | I | T | A | M | O | S | • | D | E | • | A | M | O | R |
| Q | L | A | T | W | Q | E | O | M | H | D | S | A | V | M | C | V | D | S | A |
| W | I | R | R | T | U | A | L | I | M | E | N | T | O | S | N | X | M | Z | N |
| O | F | I | E | O | I | J | P | Z | X | G | F | Z | C | A | V | C | J | B | K |
| F | R | N | U | E | K | N | L | A | K | B | Z | X | N | Ú | N | H | O | V | O |
| E | Y | H | R | S | P | J | H | D | G | S | A | B | M | D | V | B | M | N | B |
| D | R | O | U | P | A | S | D | E | F | S | A | Z | F | L | S | I | A | S | A |
| H | L | Y | P | O | P | I | O | L | U | F | A | X | C | A | Z | B | I | M | I |
| N | W | Y | J | R | G | G | J | S | D | H | G | C | E | T | U | Y | O | R | A |
| Q | C | U | L | T | U | R | A | F | I | L | K | M | O | R | A | D | I | A | D |
| W | Y | E | R | E | T | K | Y | T | P | O | E | C | X | E | G | I | F | Q | S |
| T | R | I | U | S | Q | E | W | U | A | I | Q | D | M | N | Z | B | X | V | W |

# PRESERVANDO A SAÚDE MENTAL



Aceite-se como  
você é



Mantenha-se ativo  
diariamente



Adquira novas  
habilidades



Fique em contato  
com os amigos



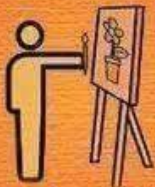
Peça ajuda  
quando necessário



Relaxe sempre  
que puder



Sinta-se protegido  
e amparado



Faça algo criativo  
e prazeroso



Envolva-se em  
grupos e reuniões

ORGONE

4) LEIA O CARTAZ AO LADO. ESCOLHA 3 DICAS E EXPLIQUE, COM SUAS PALAVRAS, DE QUE FORMA VOCÊ PROCURA REALIZAR O QUE AS FRASES ESCOLHIDAS SUGEREM:

## DICA 1

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

## DICA 2

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

## DICA 3

-----  
-----  
-----  
-----  
-----



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

5) PARE UM POUQUINHO PARA ANALISAR A VOCÊ MESMO E AO OUTRO. ABAIXO ESTÃO ALGUNS EXEMPLOS DE SITUAÇÕES QUE NOS ACOMENTEM O DIA A DIA. MARQUE UM ( X ) NA FRASE QUE VOCÊ NÃO GOSTA QUE OS OUTROS OU VOCÊ FAÇAM E COLOQUE O NÚMERO( 1 ) NAS FRASES QUE MOSTRAM AQUILO QUE VOCÊ FAZ. NA SEQUÊNCIA, REVEJA E REPENSE AS OPÇÕES QUE ESCOLHEU. SEJA SINCERO (a). (É SEMPRE BOM OLHARMOS PARA DENTRO DE NÓS...)

- (     ) PENSAR NO QUE ESTOU SENTINDO.
- (     ) CONTAR MEUS SENTIMENTOS PARA OS OUTROS.
- (     ) PENSAR EM RESOLVER OS PROBLEMAS.
- (     ) FALAR MENTIRAS.
- (     ) NÃO FAZER COISAS QUE EU SEI QUE SÃO ERRADAS.
- (     ) FALAR COISAS QUE OS OUTROS NÃO GOSTAM.
- (     ) PENSAR QUE OS OUTROS NÃO GOSTAM DE MIM.
- (     ) AJUDAR OS OUTROS QUANDO PRECISAM.
- (     ) DIZER PARA O AMIGO QUE NÃO GOSTOU DO QUE ELE FEZ.
- (     ) TENTAR FICAR CALMO E PROCURAR AJUDA EM SITUAÇÕES DE MEDO OU INSEGURANÇA.

**ACRESCENTE ALGUMA COISA (QUANTAS QUISER) QUE VOCÊ ACHA IMPORTANTE E QUE NÃO FOI CITADA ACIMA:**

-----

-----

-----

-----

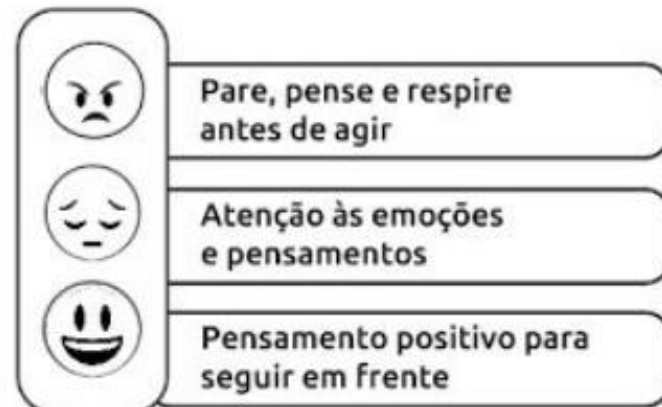
-----

**6) PRA VOCÊ NÃO PARECE IMPORTANTE FALARMOS SOBRE NOSSOS SENTIMENTOS E EMOÇÕES? POIS SAIBA QUE QUANDO A GENTE SE CONHECE MELHOR, FICA BEM MAIS FÁCIL DE TOMARMOS DECISÕES CORRETAMENTE. ABAIXO, HÁ UMA SIMPLES REPRESENTAÇÃO DO SEMÁFORO DAS EMOÇÕES. PINTE COMO PEDE O EXERCÍCIO E REFLITA COM A FRASE QUE CADA COR TRAZ.**

O **semáforo** ou **sinal de trânsito** é utilizado para controlar o movimento dos carros nas ruas da cidade.

E se pudéssemos controlar também nosso **comportamento**?

Ajude a pintar o semáforo das emoções abaixo e observe as orientações de cada sinal!



[www.psicooedu.com.br](http://www.psicooedu.com.br)

O Semáforo das Emoções ajuda você a ficar atento aos sinais do corpo e do ambiente! Quando alguma coisa te deixar com raiva, PARE e PENSE antes de agir. Assim você pode escolher o melhor caminho para seguir!







PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

7) IMAGINE QUE ESSE SEJA SEU CÍRCULO DE AMIZADES. (VOCÊ PODERÁ RETIRAR OU COLOCAR OUTROS SE PREFERIR, OK). LEIA AS PALAVRAS QUE ESTÃO NESSE CÍRCULO E ESCREVA OS NOMES DAS PESSOAS QUE SÃO MAIS IMPORTANTES PRA VOCÊ NESSES LUGARES.



FAMÍLIA: \_\_\_\_\_

AMIGOS: \_\_\_\_\_

VIZINHOS \_\_\_\_\_

IGREJA: \_\_\_\_\_

DIRETORA DA ESCOLA: \_\_\_\_\_

PROFESSORES: \_\_\_\_\_

OUTROS GRUPOS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

## 7 HÁBITOS QUE SUGAM NOSSA ENERGIA.



- Pensar demais
- Reclamar
- Agradar todo mundo
- Viver no passado
- Fingir que está tudo bem
- Querer dar conta de tudo
- Viver a vida alheia

**8) QUE TAL AGORA VOCÊ ANALISAR A IMAGEM ACIMA E VER SE ACONTECE O MESMO NA SUA ROTINA?**

**ESCREVA ABAIXO ALGUMA COISA QUE VOCÊ SABE QUE PRECISA MUDAR E QUE SÓ DEPENDE DE VOCÊ MESMO(a):**

---

---

---

---

---

---



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ**  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

**9) RESPONDA COM SINCERIDADE. O OBJETIVO AQUI É FAZER VOCÊ OLHAR PARA DENTRO DE SI MESMO (a), OK?**

**A) COMO VOCÊ É EM SENTIMENTOS? (ALEGRE, TRISTE, NERVOSO, ETC...)**

---

---

**B) VOCÊ JÁ FEZ ALGUMA COISA QUE DEIXOU ALGUÉM FELIZ? O QUE?**

---

---

**C) O QUE VOCÊ FAZ QUE ENTRISTECE AS PESSOAS?**

---

---

**D) O QUE TE DIVERTE?**

---

---



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

MOMENTO PARA TESTAR SE VOCÊ É O NERVOSINHO(a) DA FAMÍLIA... (hehehe...)

10) SE VOCÊ TEM METADE OU MAIS DESSAS CARACTERÍSTICAS, TEM DIFICULDADE PARA LIDAR COM A RAIVA. (SERÁ QUE NÃO É HORA DE REVER SUAS ATITUDES?...) MARQUE (X):

VOCÊ PERDE A PACIÊNCIA COM FACILIDADE

ANDA, COME E FALA MUITO RAPIDAMENTE.

VOCÊ SE CONSIDERA TER "GÊNIO FORTE".

FICA INCOMODADO COM O RITMO MAIS LENTO DOS OUTROS.

NÃO AGUENTA SER CRITICADO.

FICA IRRITADO QUANDO NÃO RECEBE RECONHECIMENTO.

DÁ ESCÂNDALO.

DIZ COISAS DESAGRADÁVEIS PARA PESSOAS QUE MORAM COM VOCÊ.

TEM VONTADE DE BATER EM ALGUÉM AO SE SENTIR INJUSTIÇADO.



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ**  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

NÃO CONSEGUE CONVERSAR EM TOM BAIXO NOS MOMENTOS DE NERVOSSIMO.

NÃO GOSTA DE OUVIR A OPINIÃO CONTRÁRIA DOS OUTROS.

**11) AGORA FAÇA ALGUMAS ANOTAÇÕES... TALVEZ ALGUNS PONTOS, ATITUDES ONDE VOCÊ PRECISA MELHORAR OU REVER:**



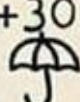








PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

VAMOS OLHAR PARA AS COISAS BOAS DA VIDA? ATITUDES SIMPLES NOS AJUDAM A SERMOS SERES HUMANOS MELHORES... PARA OS OUTROS E PARA NÓS MESMOS!

12) VEJA A IMAGEM ABAIXO E VAI SOMANDO (FAÇA AS CONTAS...)AS ATITUDES POSITIVAS QUE JÁ PRATICOU NO DIA DE HOJE... BORA LÁ!

**QUANTOS PONTOS VOCÊ FEZ HOJE?**  
@OPEQUENOMESTRE

|   |   |   |
|---|---|---|
| +40<br><br>Cuidou da alma           | +20<br><br>Valorizou as pequenas alegrias | +30<br><br>Pensou positivo  |
| +20<br><br>Se dedicou ao seu sonho | +100<br><br>Confiou em si mesmo          | +10<br><br>Sorriu          |
| +10<br><br>Acordou com entusiasmo  | +50<br><br>Enfrentou obstáculos          | +20<br><br>Adocicou a vida |

**SEU RESULTADO:**



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

CHEGAMOS AO FINAL DO CADERNO 20 DA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS DE PARANAGUÁ.

QUE VOCÊ POSSA REVER SEMPRE SEUS COSTUMES, MANIAS, A FORMA COMO RESOLVE AS COISAS DA SUA VIDA E O JEITO QUE VOCÊ LIDA COM OS PROBLEMAS.

TER SAÚDE MENTAL E CONHECER-SE MELHOR AJUDA A TERMOIS DIAS MELHORES.



**CUIDE-SE, SEMPRE!**

**UM FORTE ABRAÇO DA EQUIPE EJA!**