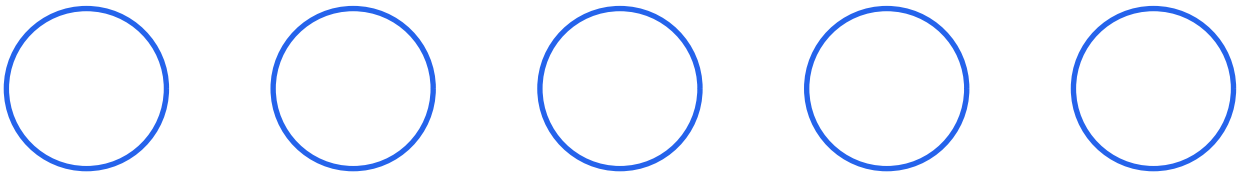
Diário das Emoções do Bolix

Como estou me sentindo hoje?

Nome: _____ Data: ____/____/_____

1. Pinte a carinha que mostra como você está:



Alegre | Triste | Bravo | Com medo | Calmo

2. O que aconteceu para eu me sentir assim?

3. Onde eu sinto essa emoção no meu corpo?

4. O que pode me ajudar agora?

- [ ] Respirar com o Bolix
- [ ] Conversar com alguém
- [ ] Desenhar
- [ ] Dar um tempo

Respire com o Bolix

Exercício de calma para começar a aula

1. Inspira

Puxe o ar pelo nariz contando até 4.

2. Segura

Segure o ar contando até 4.

3. Solta

Solte o ar devagar pela boca contando até 4.

4. Sorri

Sorria e perceba como o corpo ficou.

Repita 3 vezes. Quantas vezes você respirou com o Bolix hoje? ○ ○ ○

Roda de conversa do Bolix

Roteiro de 25 minutos para o professor

Acolhida (5 min)

Respiração do Bolix e combinado: um fala, todos escutam.

Leitura (5 min)

Leia uma história do Bolix ou uma situação do dia a dia.

Conversa (10 min)

O que o personagem sentiu? Você já sentiu isso? O que ajudaria?

Fechamento (5 min)

Cada criança diz uma palavra sobre como sai da roda.

Minhas anotações da roda: