

# Construindo sentimentos:

# TERMÔMETRO EMOCIONAL

O termômetro emocional é uma ferramenta para aprender e expandir o vocabulário das emoções. Ao trabalhar as emoções básicas, é importante ensinar que todos nós sentimos essas sensações: (alegria - medo - tristeza - raiva - calma e stress). Elas são sentidas no corpo e podemos reconhecê-las nos outros.



JUSTINA



CALMA



JOSEFINA

DELFINA

LORENZO

JULIAN

TOMAS

MEDO



TRISTEZA



FRANCESCA

AMBAR

JULIE

ALEGRIA

LUÇAS

JULIM

OCTAVIO

CAROLINA

ALMA



CONFUSÃO



VALENTIN

# Como se utiliza?

É um dispositivo ou painel instalado em local visível da sala de aula. Este dispositivo possui um série de rostos ou ícones que representam várias emoções (alegria, tristeza, raiva, medo, calma etc.).

Cada menino ou menina pode selecionar a emoção que sente naquele dia ao chegar e colocar uma ficha ou marcador próximo à emoção correspondente. Como as emoções variam ao longo do dia, eles podem mudar e escolher outra emoção, após alguma atividade ou quando saírem.

## UMA VEZ POR SEMANA

Reflexão e Diálogo Emocional: ao final de cada semana, dedique algum tempo para falar sobre as emoções mais frequentes da semana, promovendo um diálogo que reforce a confiança e o respeito mútuo no grupo.

## MATERIAL

- Um marcador para cada criança
- Você pode colocar uma folha de papelão no verso para reforçar o desenho

## OUTROS EXEMPLOS



TRISTEZA



MEDO



ALEGRIA



RAIVA




CALMA



CONFUSÃO



A vibrant, colorful border surrounds the text. It features various shapes like circles, ovals, and irregular forms in shades of blue, red, yellow, and green. Some shapes have patterns like stripes or polka dots. The overall style is playful and modern.

# TERMÔMETRO EMOCIONAL