


www.profesoracarolinapalhas.com

# Planejamento Semanal Setembro Amarelo - Promovendo a Saúde Mental

EDUCAÇÃO  
INFANTIL 



@carolinapalhas /profesoracarolinapalhas /profesoracarolinapalhas @profesoracarolinapalhas

# PLANEJAMENTO SEMANAL

## SETEMBRO

# Amarelo!

Promovendo a Saúde Mental



Por : Carolina Palhas



# ATENÇÃO!



**ESSE MATERIAL É FEITO EXCLUSIVAMENTE POR MIM! O MATERIAL É PARA USO EDUCACIONAL E GRATUITO E SOMENTE PODE SER COMPARTILHADO ATRAVÉS DO LINK DESTA POSTAGEM! QUALQUER FORMA DE COPIAR ESSE MATERIAL E COMPARTILHAR EM PDFS OU IMAGENS E SEM CONSENTIMENTO CONSTITUI CRIME, PELA LEI DE DIREITOS AUTORAIS!**

QUEM GOSTA DO MATERIAL PODE AJUDAR COMPARTILHANDO OS LINKS DO BLOG E VIA PIX COM QUALQUER VALOR, OBRIGADA A TODOS! CHAVE PIX CAROLINA.PALHAS@HOTMAIL.COM

[www.profesoracarolinapalhas.com](http://www.profesoracarolinapalhas.com)



Professora  
Carolina

@carolinapalhas /profesoracarolinapalhas /profesoracarolinapalhas @profesoracarolinapalhas



# PLANEJAMENTO SEMANAL

## Identificação:

Escola:	
Professora:	
Turma:	
Duração:	



*Setembro Amarelo: A vida é um presente valioso.  
Vamos conversar, apoiar e fazer a diferença.*



# PLANEJAMENTO SEMANAL

## Objetivos:

- Expressar emoções de maneira saudável.
- Desenvolver empatia e compreensão pelos sentimentos dos outros.
- Explorar formas criativas de comunicação.
- Promover o respeito e o cuidado com a própria saúde mental e a dos outros.



*"A esperança é a luz que pode iluminar o caminho daqueles que estão perdidos na escuridão."*



# PLANEJAMENTO SEMANAL

## Campos de experiências:

- O eu, o outro e o nós.
- Corpo, gestos e movimentos.
- Traços, sons, cores e formas.
- Escuta, fala, pensamento e imaginação.
- Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações.



*"Nunca subestime o poder de uma palavra gentil.  
No Setembro Amarelo, vamos espalhar amor e  
compaixão."*



# PLANEJAMENTO SEMANAL

## Desenvolvimento \ Atividades

### Segunda-feira - "Expressando Emoções"

- Atividade Lúdica:
  - Roda de conversa sobre emoções e sentimentos. Peça às crianças que compartilhem como se sentem e por quê.
  - Jogo de expressão facial: mostre cartões com diferentes emoções e peça às crianças para imitá-las.
- Atividade Artística:
  - Desenho ou pintura de um rosto mostrando uma emoção específica.

*"No Setembro Amarelo, quebramos o silêncio e mostramos que a saúde mental é importante"*



# PLANEJAMENTO SEMANAL

## Desenvolvimento \ Atividades

### Terça-feira - "Amigos e Empatia"

- Atividade Lúdica:
  - Contação de histórias sobre amizade e empatia.
  - Role-play: as crianças podem representar situações em que ajudam um amigo que está triste.
- Atividade Artística
  - Cartões de amizade: as crianças criam cartões para dar a um amigo, demonstrando apoio e carinho.



*"Você não está sozinho. No Setembro Amarelo, estamos aqui para apoiar e ouvir."*





# PLANEJAMENTO SEMANAL

## Desenvolvimento \ Atividades

### Quarta-feira - "Comunicação Criativa"

- Atividade Lúdica:
  - Oficina de teatro de sombras: as crianças podem criar cenas que representem emoções usando as mãos e objetos.
- - Dança expressiva: toque música e convide as crianças a dançar como se estivessem mostrando diferentes emoções.
- Atividade Artística:
  - Colagem de emoções: recorte imagens de revistas que representem emoções e cole-as em um painel.



*"A vida é feita de altos e baixos, mas cada momento vale a pena ser vivido. Não desista."*

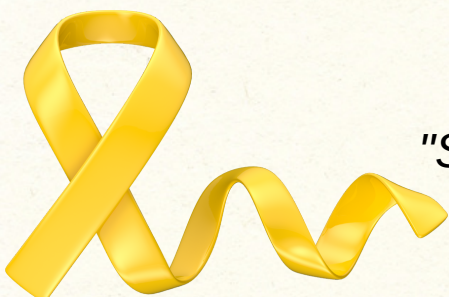


# PLANEJAMENTO SEMANAL

## Desenvolvimento \ Atividades

### Quinta-feira - "Cuidando de Nós Mesmos"

- Atividade Lúdica:
  - Yoga para crianças: ensine posturas simples que promovam o relaxamento e a concentração.
  - Mindfulness para crianças: pratique exercícios de atenção plena, como respiração consciente.
- Atividade Artística:
  - Desenho de autorretrato: as crianças desenharam a si mesmas em um momento feliz.



*"Setembro Amarelo: Um mês para lembrar que a esperança é mais forte que a dor."*



# PLANEJAMENTO SEMANAL

## Desenvolvimento \ Atividades

### Sexta-feira - "Promovendo a Saúde Mental"

- Atividade Lúdica:
  - Convidar um psicólogo ou profissional de saúde mental, como os integrantes de grupos de animadores de hospitais, que em minha cidade são conhecidos como "Doutores da Alegria," para conversar com as crianças sobre a importância de cuidar da saúde mental. Esses grupos são organizações não governamentais que realizam atividades lúdicas em hospitais com o objetivo de promover o bem-estar dos pacientes.
  - Roda de conversa sobre como podemos ajudar os outros quando percebemos que estão tristes.
- Atividade Artística:
  - Mural "Setembro Amarelo": as crianças criam cartazes coloridos com mensagens de apoio à saúde mental.



*"Abrace a vida, valorize cada momento e lembre-se de que sempre há ajuda disponível."*

