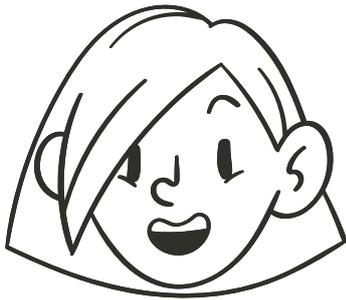
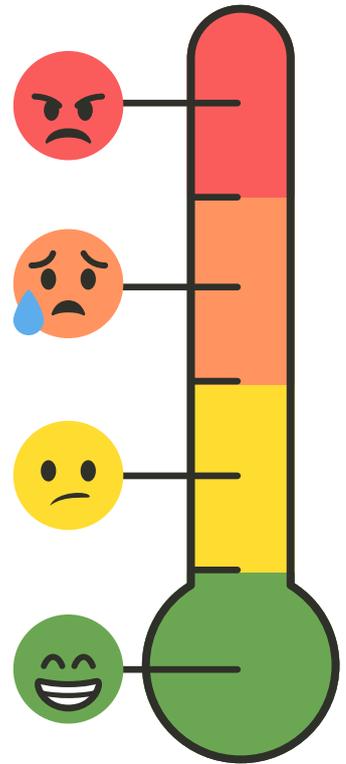


NOME:

DATA:

# Jogo de humor

Você pode falar a cor dos sentimentos abaixo?  
Pinte a caixa de palavras de cada imagem  
baseando-se no termômetro de humor.



feliz



triste



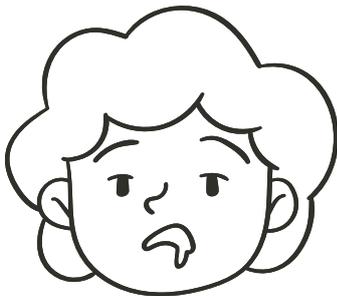
dolorido



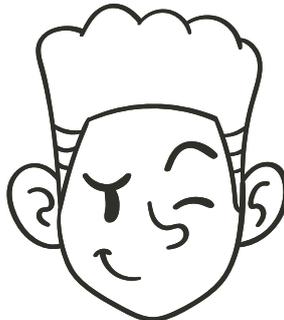
tímido



amado



cansado



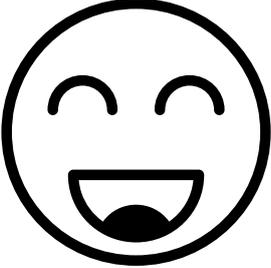
bobo



com medo

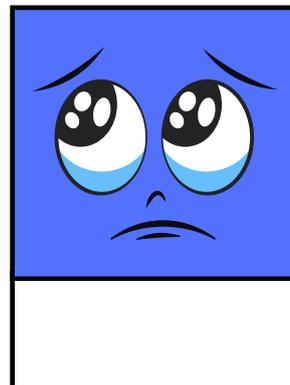
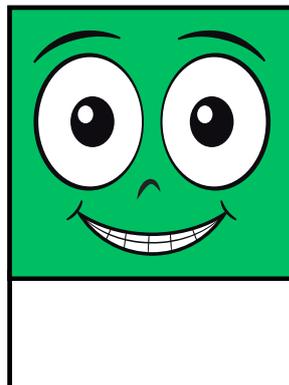
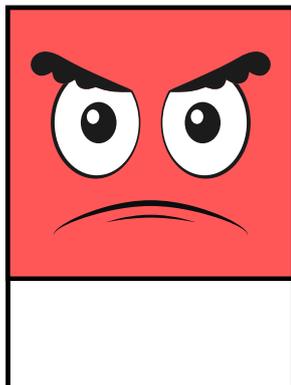
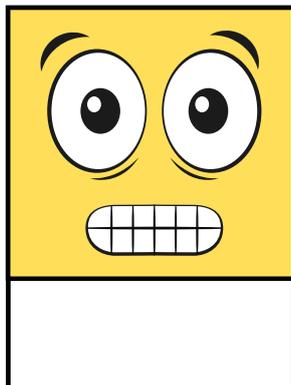
# Expresse seus sentimentos

Use suas cores favoritas para dar vida a estes emojis!  
Divirta-se expressando diferentes sentimentos através das cores. Lembre-se: é normal sentir todas essas emoções às vezes, e colorir pode ajudar você a entendê-las melhor.

Emotion	Emoticon Pictogram	When do you feel like this?
Feliz (Amarelo)		
Triste (Azul)		
Surpreso (Roxo)		
Irritado (Vermelho)		
Calma (Verde)		

# COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO?

Eu me sinto:



Desenhe como você se sente:

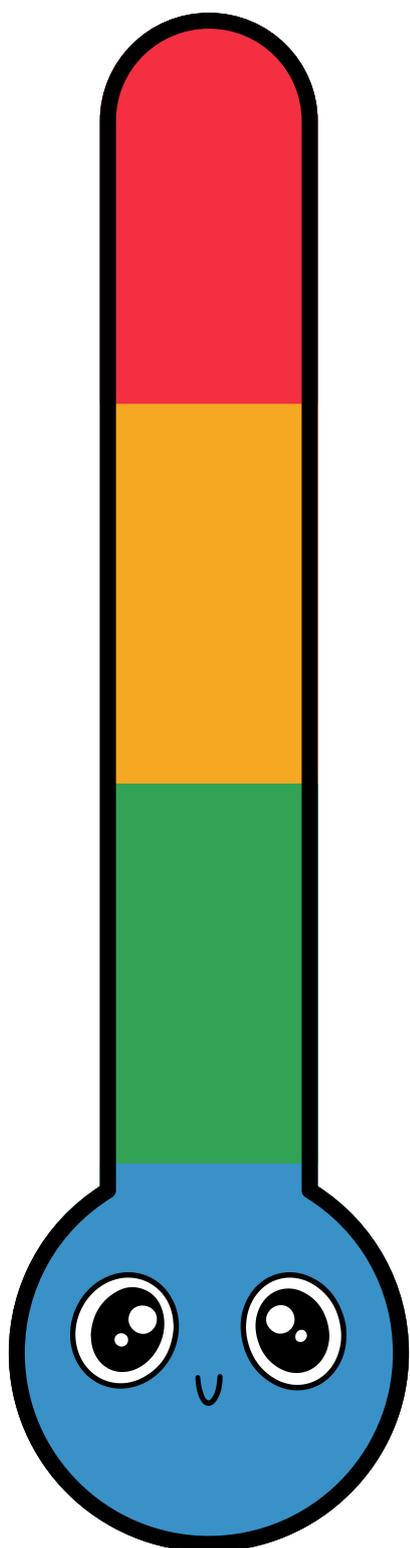
Mostre o que aconteceu para você se sentir assim:

Como você lida com esse sentimento?

Quem são as pessoas que podem ajudar você?

# REGULAÇÃO EMOCIONAL

Escreva o que ajuda você em cada área nas caixas abaixo.



Zona Vermelha

Zona Âmbar

Zona Verde

Zona Azul

# NUVENS DE PENSAMENTO

Nas nuvens, escreva palavras para descrever seus pensamentos e sentimentos.

