

NOME: \_\_\_\_\_

# Como você se sente hoje?



CALMO



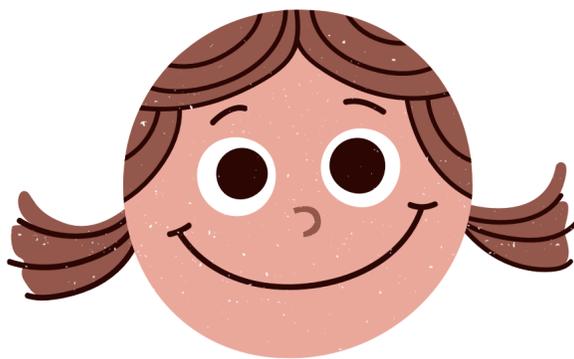
BRAVO



SONOLENTO



TRISTE



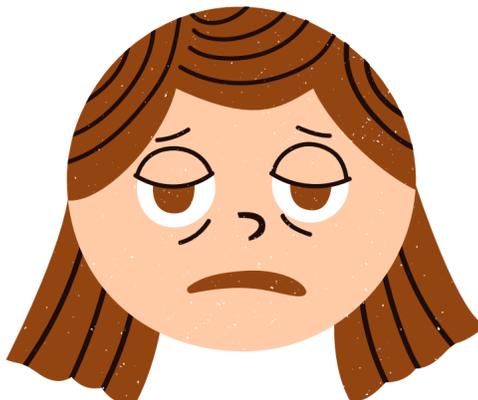
FELIZ



PREOCUPADO



TÍMIDO



CANSADO



CHOCADO



ORGULHOSO



DOLORIDO



COM MEDO

NOME:

DATA:

# VERIFICAÇÃO DE SENTIMENTOS

Hoje é...

Circule o dia de hoje:

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

domingo

O clima é...

Pinte o desenho da sua resposta:



Eu sinto...

Escreva o nome ou cor do seu sentimento:

Circule o desenho do que você espera de hoje:



# Em qual zona você está se sentindo?



## Zona azul

Triste  
Cansado  
Doente  
Entediado  
Devagar



## Zona verde

Calmo  
Feliz  
Focado  
Tudo bem  
Em controle



## Zona amarela

Animado  
Ansioso  
Nervoso  
Frustrado  
Confuso



## Zona vermelha

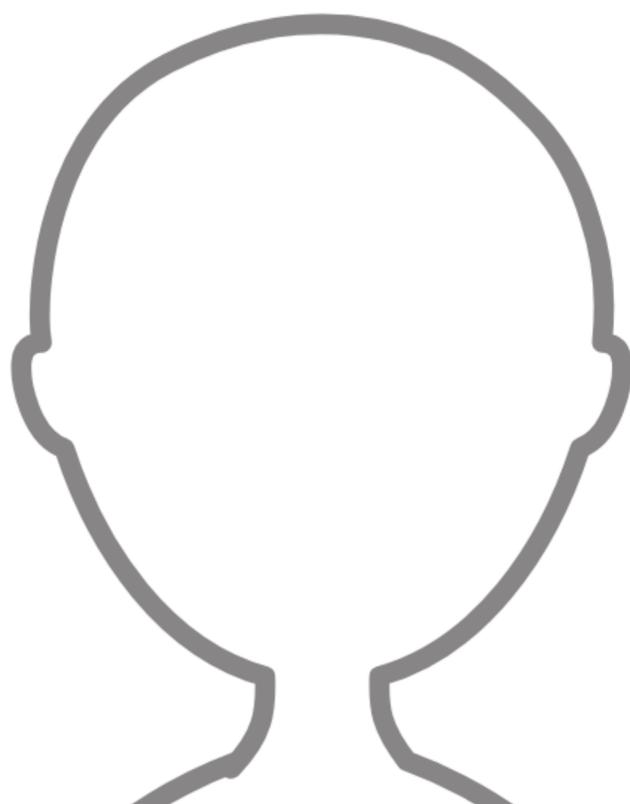
Bravo  
Assustado  
Em pânico  
Quero gritar  
Fora de controle

Nome: \_\_\_\_\_

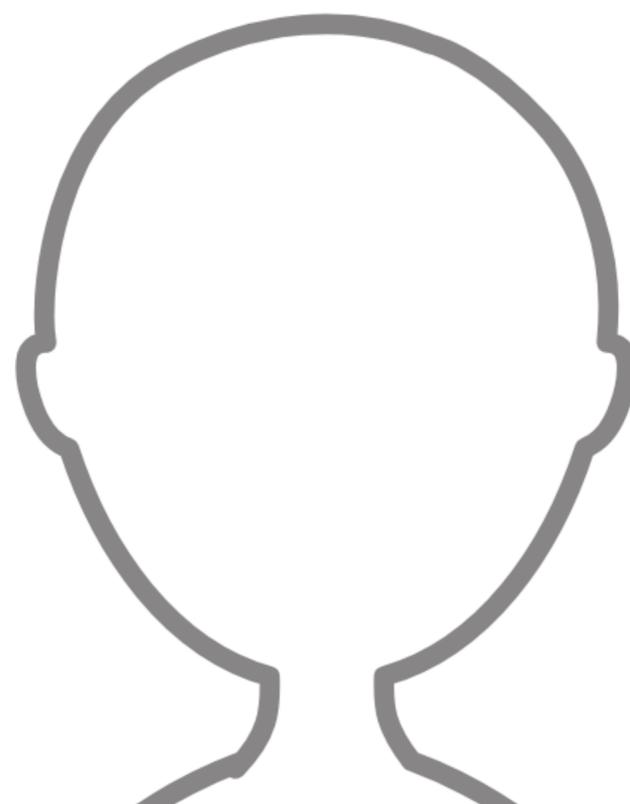
Data: \_\_\_\_\_

# Lidando com meus sentimentos

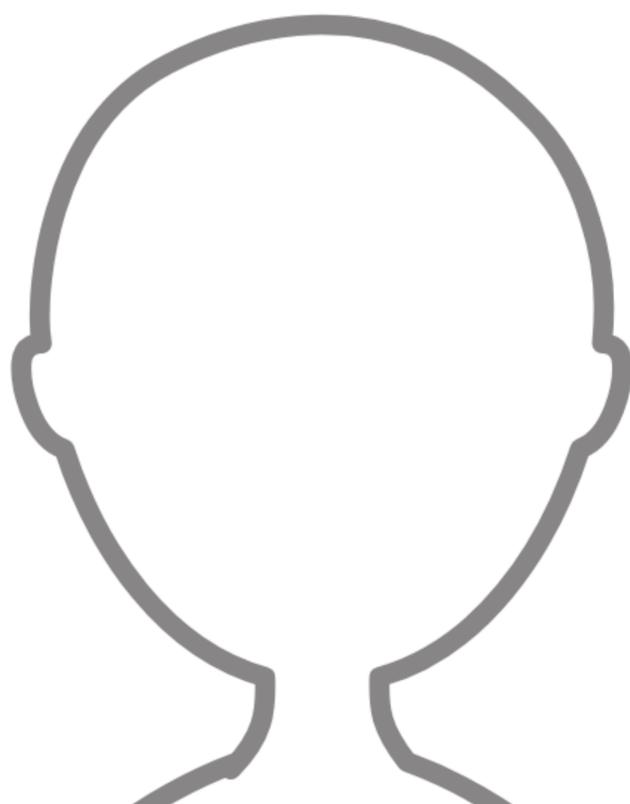
Complete os rostos abaixo, desenhando sua aparência, com base em como você se sente.



**Ontem**



**Hoje**



**Amanhã**

**Ontem me senti:**

-----

**Hoje me sinto:**

-----

**Amanhã, espero me sentir:**

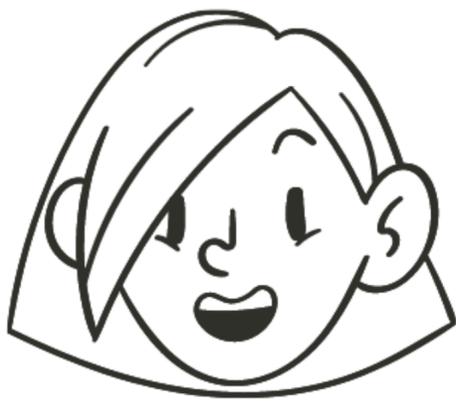
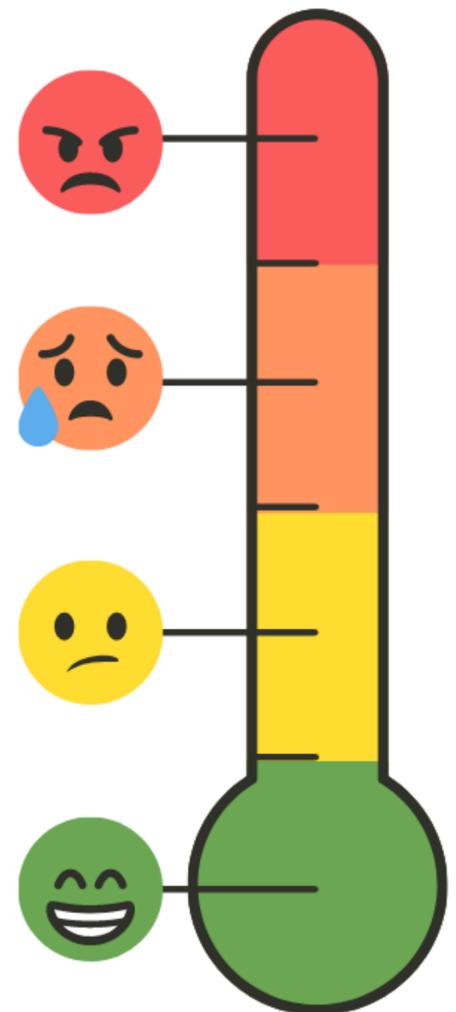
-----

NOME:

DATA:

# Jogo das Emoções

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



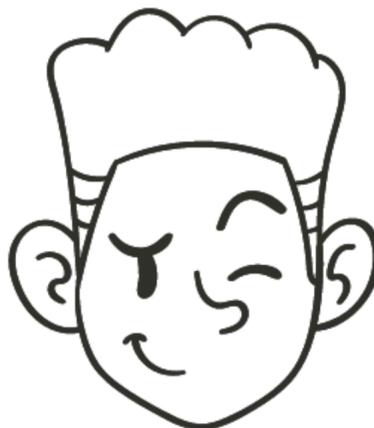
tímido



amado



cansado



bobo



com medo

**EU ME CHAMO:** \_\_\_\_\_

# Meu Diário de Sentimentos

Você está se sentindo triste hoje? Feliz ou talvez mal humorado? O anãozinho Zangado te entende - e se você contar a sua história, talvez ele também poderá te ajudar.

Como você está se sentindo hoje?

Eu me sinto...

O que te fez sentir assim?

Porque...

Mudar algo fará você se sentir melhor? O que você pode fazer?

Posso tentar...

