

Setembro Amarelo



Atividades - 5º ano

Com gabarito

Nome: _____

Data: _____

Setembro Amarelo Cuidando do Nosso Jardim Interior

Setembro é um mês especial, conhecido como **Setembro Amarelo**. Mas o que isso significa? É uma campanha que lembra algo muito importante: **cuidar das nossas emoções e da nossa saúde mental**, assim como cuidamos do nosso corpo quando escovamos os dentes ou comemos uma fruta.

Imagine que dentro de cada um de nós existe um lindo jardim. Esse jardim são os nossos sentimentos. Às vezes, ele está cheio de flores coloridas, que são nossa alegria, nossa coragem e nossa paz. Outras vezes, pode aparecer algumas ervas daninhas, que são a tristeza, a raiva, o medo ou a preocupação. E tudo bem sentir tudo isso! **Todos os sentimentos são importantes.**

O problema é quando as ervas daninhas crescem demais e começam a sufocar as flores. Quando nos sentimos muito tristes, com muitas preocupações ou sozinhos por um tempão, nosso jardim interior precisa de ajuda para ficar bonito outra vez.

E como podemos cuidar do nosso jardim?

- **Regando com amizade:** Conversando e brincando com os amigos e a família.
- **Plantando boas sementes:** Fazendo atividades que gostamos, como desenhar, praticar um esporte, dançar ou ler um livro.
- **Adubando com cuidado:** Comendo bem, dormindo o suficiente e brincando ao ar livre.
- **Chamando o jardineiro:** Quando as ervas daninhas estão muito grandes, precisamos pedir ajuda a um adulto de confiança! Isso pode ser nossos pais, avós, tios, professores ou até mesmo um psicólogo. Pedir ajuda é um ato de coragem e inteligência!

O Setembro Amarelo nos lembra que não estamos sozinhos. Assim como cuidamos das plantinhas de verdade, precisamos cuidar uns dos outros com carinho, respeito e escutando quando alguém não está bem. Juntos, podemos fazer com que todos os jardins interiores floresçam!

Blog Ello Educar



o o texto?



os lembra de cuidar?

m?

ra "regar" nosso jardim

uda)?



CULTE O AMOR
TODOS OS DIAS

Blog Ello Educar

- () Pedir ajuda a um adulto de confiança.
- () Deixar que sufiquem todas as flores.

precisamos cuidar uns dos
da saúde mental?

Qual atividade te deixa

avras Setembro
tos positivos e boas

U FELIZ
R VOCÊ
ISTIR!



Blog Ello Educar

Nome:

Data:

Setembro Amarelo

Cuidando do Nosso Jardim Interior

Setembro é um mês especial, conhecido como **Setembro Amarelo**. Mas o que isso significa? É uma campanha que lembra algo muito importante: **cuidar das nossas emoções e da nossa saúde mental**, assim como cuidamos do nosso corpo quando escovamos os dentes ou comemos uma fruta.

Imagine que dentro de cada um de nós existe um lindo jardim. Esse jardim são os nossos sentimentos. Às vezes, ele está cheio de flores coloridas, que são nossa alegria, nossa coragem e nossa paz. Outras vezes, pode aparecer algumas ervas daninhas, que são a tristeza, a raiva, o medo ou a preocupação. E tudo bem sentir tudo isso! **Todos os sentimentos são importantes.**

O problema é quando as ervas daninhas crescem demais e começam a sufocar as flores. Quando nos sentimos muito tristes, com muitas preocupações ou sozinhos por um tempão, nosso jardim interior precisa de ajuda para ficar bonito outra vez.

E como podemos cuidar do nosso jardim?

- **Regando com amizade:** Conversando e brincando com os amigos e a família.
- **Plantando boas sementes:** Fazendo atividades que gostamos, como desenhar, praticar um esporte, dançar ou ler um livro.
- **Adubando com cuidado:** Comendo bem, dormindo o suficiente e brincando ao ar livre.
- **Chamando o jardineiro:** Quando as ervas daninhas estão muito grandes, precisamos pedir ajuda a um adulto de confiança! Isso pode ser nossos pais, avós, tios, professores ou até mesmo um psicólogo. Pedir ajuda é um ato de coragem e inteligência!

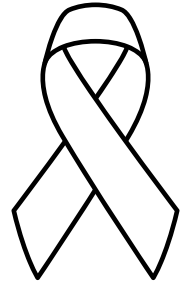
O Setembro Amarelo nos lembra que não estamos sozinhos. Assim como cuidamos das plantinhas de verdade, precisamos cuidar uns dos outros com carinho, respeito e escutando quando alguém não está bem. Juntos, podemos fazer com que todos os jardins interiores floresçam!



Atividades

1. Qual é o tema principal do mês de setembro, segundo o texto?

- a) Dia da Independência
- b) Setembro Amarelo
- c) Primavera
- d) Dia da Criança



2. Responda as perguntas:

a) De acordo com o texto, o que o Setembro Amarelo nos lembra de cuidar?

b) O que as "flores" do nosso jardim interior representam?

c) O que são as "ervas daninhas" no texto?

d) Qual é uma das coisas que podemos fazer para "regar" nosso jardim interior?

e) Por que é importante "chamar o jardineiro" (pedir ajuda)?

3. No texto, o "jardim interior" é uma comparação para:

- () Uma praça da cidade.
- () A horta da escola.
- () Os nossos sentimentos e emoções.
- () Um parque de diversões.

4. Quando as "ervas daninhas" (tristeza, preocupação) crescem demais, a atitude mais correta é:

- () Ignorar e esperar passar sozinho.
- () Ficar trancado no quarto.
- () Pedir ajuda a um adulto de confiança.
- () Deixar que sufiquem todas as flores.



**CULTIVE O AMOR
TODOS OS DIAS**

5. Complete a frase:

"Assim como cuidamos das plantinhas de verdade, precisamos cuidar uns dos outros com _____ e _____."

6. Por que é importante cuidar das nossas emoções e da saúde mental?

7. O que você faz para cuidar do seu "jardim interior"? Qual atividade te deixa feliz e tranquilo(a)?

8. Faça um acróstico com as letras que formam as palavras Setembro Amarelo. Coloque palavras que representam sentimentos positivos e boas ações.

S _____

E _____

T _____

E _____

M _____

B _____

R _____

O _____

A _____

M _____

A _____

R _____

E _____

L _____

O _____

SOU FELIZ
POR VOCÊ
EXISTIR!



Gabarito

1. b) Setembro Amarelo
2. a) De cuidar das nossas emoções e da nossa saúde mental.
b) Representam sentimentos bons, como alegria, coragem e paz.
c) São sentimentos difíceis, como tristeza, raiva, medo ou preocupação.
d) Conversando e brincando com amigos e familiares. (ou similar)
e) Porque é preciso ajuda para que o jardim fique bonito outra vez. / Porque é um ato de coragem.
3. Os nossos sentimentos e emoções
4. Pedir ajuda a um adulto de confiança.
5. "carinho, respeito" (ou termos sinônimos como "amor, atenção").
6. Porque nossas emoções influenciam nosso bem-estar, assim como cuidamos do corpo também precisamos cuidar da mente.
7. Respostas pessoais. Valorize a honestidade e a reflexão de cada criança. É um ótimo termômetro para entender como a turma está se sentindo.

8.			
	Opção 1	Opção 2	Opção 3 (mais simples, para crianças)
	Sorriso	Solidariedade	Sorrir
	Esperança	Encanto	Empatia
	Ternura	Tolerância	Trabalho em equipe
	Empatia	Equilíbrio	Encorajar
	Motivação	Mansidão	Melhorar sempre
	Bondade	Boa vontade	Brincar juntos
	Respeito	Reconhecimento	Respeitar
	Otimismo	Oportunidade	Ouvir o outro
	Amor	Alegria	Amar
	Memória afetiva	Maturidade	Motivar
	Amizade	Amorosidade	Ajudar
	Reciprocidade	Resiliência	Rir bastante
	Equilíbrio	Esperança	Espalhar carinho
	Luz	Liberdade	Lembrar dos amigos
	Oração	Otimismo	Orgulho do bem



ATENÇÃO: AVISO IMPORTANTE SOBRE DIREITOS AUTORAIS

Olá, querido leitor!

Este material foi desenvolvido com muito carinho, cuidado e dedicação pela equipe da ELLO EDUCAR, sob a autoria da professora Lídia Maria Sousa de Lima, pedagoga e psicopedagoga clínica e institucional.

Todo o conteúdo aqui apresentado é protegido por direitos autorais. **Está terminantemente proibida qualquer forma de plágio, cópia, reprodução, redistribuição, venda ilegal ou compartilhamento, seja total ou parcial, sem autorização expressa da autora.**

Essa proibição se aplica **tanto para fins comerciais quanto não comerciais**. O uso indevido deste material constitui violação da Lei de Direitos Autorais (Lei nº 9.610/98) e está sujeito a sanções civis e penais. Conforme o artigo 184 do Código Penal Brasileiro, a infração de direitos autorais é crime, com pena de detenção de 3 meses a 1 ano, ou multa.

📌 [Clique aqui para acessar a legislação completa](#)

Agradecemos profundamente a sua compreensão e respeito por este trabalho. Valorizando o conteúdo, você também apoia a continuidade de projetos educativos de qualidade.

Com carinho,
Equipe ELLO EDUCAR

Gostou desse material?

Nos siga em nossas redes sociais e fique por dentro das nossas atualizações



[@elloeducar](https://www.instagram.com/elloeducar)



Blog [Ello Educar](http://elloeducar.com.br)



[Ello Educar](http://elloeducar.com.br)



Fale conosco por meio de nossa e-mail:

contato@elloeducar.com.br

Ou através de nosso formulário de contato

[Contato - Ello Educar](http://elloeducar.com.br/contato)

📌 Acompanhe o nosso blog e não perca nenhuma atualização!

Adicione nosso site aos seus favoritos e tenha acesso diário a conteúdos educativos, artigos exclusivos, planos de aula e sugestões de atividades para enriquecer sua prática pedagógica. Inspire-se, compartilhe e transforme sua sala de aula com a gente!



[Blog Ello Educar](http://elloeducar.com.br)