

## Plano de Aula - Setembro Amarelo (Anos Iniciais)

### Objetivo da Aula:

- Sensibilizar as crianças sobre a importância de cuidar da saúde mental e emocional.
- Ensinar, de maneira lúdica, sobre os sentimentos e como pedir ajuda quando necessário.
- Introduzir o tema do **Setembro Amarelo**, de forma acessível para crianças pequenas, destacando a cor amarela como símbolo de cuidado e apoio.

### Tema:

Setembro Amarelo – Prevenção ao Suicídio e Cuidado com a Saúde Mental

### Duração:

50 minutos

### Metodologia:

#### 1. Introdução (10 minutos):

- **Explicação inicial com linguagem simples:** O professor pode começar falando sobre as cores e como cada uma pode nos fazer sentir de maneiras diferentes. A cor **amarela** representa o cuidado e a alegria, e que durante o mês de setembro, usamos o amarelo para falar sobre um tema muito importante: a saúde mental e emocional.
- **Vídeo Educativo (5 minutos):** Exibir um vídeo animado e simples sobre sentimentos e a importância de cuidar da mente, como por exemplo, vídeos de animações sobre como falar sobre sentimentos (Exemplo: "Eu sou eu e as minhas emoções").

#### 2. Atividade de Identificação e Expressão de Sentimentos (15 minutos):

- **Material necessário:** Cartões com rostos expressando diferentes emoções (feliz, triste, bravo, surpreso, etc.), papel e lápis de cor.
- **Atividade:** O professor pode pedir para as crianças escolherem um cartão com o rosto que mais representa como se sentem naquele dia. Em seguida, elas podem colorir a figura e escrever ou contar, de forma simples, o porquê se sentem assim. O objetivo é ajudar as crianças a reconhecerem e expressarem seus sentimentos.

#### 3. História Contada (10 minutos):



- **Material necessário:** Livro ou história adaptada pelo professor.
- **História sugerida:** “O Menino que Amava o Mundo” (história adaptada sobre como o personagem ajuda a expressar e compartilhar sentimentos com os outros).
- **Objetivo:** Reforçar a ideia de que é importante conversar sobre nossos sentimentos e procurar ajuda quando necessário.

#### 4. Atividade de Apoio e Solidariedade (10 minutos):

- **Material necessário:** Fitas amarelas (de papel ou tecido), adesivos coloridos, canetas.
- **Atividade:** As crianças receberão uma fita amarela (símbolo do Setembro Amarelo) para usar como lembrete de que o mês é dedicado ao cuidado com a saúde mental. Elas irão decorar a fita com adesivos coloridos e escrever mensagens de apoio e carinho, como “Estou aqui para você” ou “Juntos somos mais fortes”.

#### 5. Encerramento (5 minutos):

- **Reflexão final:** Reforçar a importância de cuidar da nossa mente e das nossas emoções, assim como cuidamos do corpo. Lembrar que sempre podemos pedir ajuda aos adultos de confiança quando precisamos.
- **Música (opcional):** Cantar uma música calma e relaxante, como "Aquarela" de Toquinho, para terminar a aula de maneira tranquila e acolhedora.

### Materiais Utilizados:

- Cartões com rostos expressando emoções.
- Fitas amarelas ou papel colorido.
- Adesivos e lápis de cor.
- Vídeo educativo sobre sentimentos (ex: “Eu sou eu e minhas emoções”).
- Livro ou história adaptada (Exemplo: “O Menino que Amava o Mundo”).

### Habilidades da BNCC:

**Habilidades do Componentes Curriculares para a Educação Infantil e os Anos Iniciais (1º ao 5º Ano)**



**\*\*Habilidades relacionadas à área de Linguagens e Códigos:**

- **EF01LP01:** Identificar e nomear os sentimentos e emoções próprias e dos outros por meio de conversas, dramatizações, jogos e músicas.
- **EF01LP05:** Participar de situações de comunicação oral, expressando-se de maneira adequada para manifestar sentimentos e necessidades.
- **EF02LP05:** Ouvir e entender o outro, respeitando as opiniões e sentimentos.

**\*\*Habilidades do \*\*Campo da Matemática e Ciências Sociais:**

- **EF01CI01:** Identificar e compreender os aspectos da convivência e do respeito mútuo nas interações com os outros.
- **EF01CI02:** Desenvolver habilidades de resolução de conflitos e expressar emoções de maneira saudável e construtiva.

**\*\*Habilidades do Campo da Educação Física:**

- **EF02EF04:** Experimentar jogos e atividades em grupo que promovam a empatia e o cuidado com os colegas.
- **EF02EF06:** Explorar a linguagem corporal para expressar sentimentos e emoções em atividades físicas.

**\*\*Habilidades do \*\*Campo das Artes e da Expressão:**

- **EF01AR02:** Utilizar diferentes formas de expressão artística para comunicar e compartilhar sentimentos e emoções.
- **EF01AR01:** Explorar e experimentar com diferentes materiais e linguagens (plástica, dança, música) para expressar emoções, sentimentos e ideias.

**Observações:**

- **Sensibilidade e Acolhimento:** Ao trabalhar com crianças pequenas, especialmente sobre um tema tão delicado como o **Setembro Amarelo**, é essencial criar um ambiente seguro, acolhedor e livre de julgamentos, onde as crianças se sintam confortáveis para expressar suas emoções.
- **Abordagem Lúdica:** Como o público-alvo é a Educação Infantil, as atividades devem ser realizadas de forma lúdica e sensível, com recursos visuais, histórias e músicas para facilitar o entendimento do tema.



- **Importância do Apoio:** Caso alguma criança demonstre dificuldade ou angústia ao lidar com os sentimentos durante a aula, o professor pode buscar o auxílio de um psicólogo ou orientador educacional para dar o suporte necessário.