

Queridos alunos!

Estamos de volta e hoje falaremos sobre sentimentos e emoções, iremos conversar sobre situações de tensão, como saber quando você está passando por uma situação tensa e como aliviar esse sentimento. Aproveitem a aula e assista com sua família.

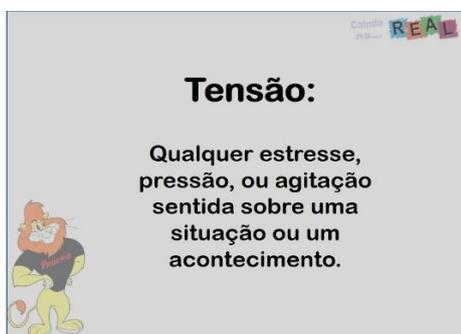
Se possível, assista o vídeo abaixo, se inscreva e curta o nosso canal!



Acessem o vídeo da lição 5 no YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=GeKykSDC2J4>

Lição 5 – LIDANDO COM SITUAÇÕES DE TENSÃO

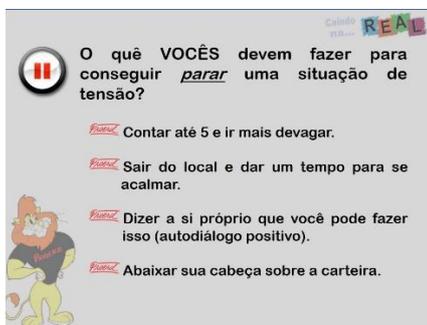


SITUAÇÕES DE TENSÃO:

- Ter que levantar para responder uma pergunta na frente de toda a sala.
- Sofrer pressão para sair bem em uma competição.
- Sofrer pressão dos colegas para fazer algo que você não quer fazer.
- Mudar-se de escola.

A História de Mateus

Mateus é um garoto da idade de vocês... certo dia ele foi até a cantina da escola, pegou um iogurte e não percebeu que a embalagem estava furada, ele seguiu andando e o iogurte derramando no chão, de repente Mateus escorrega e cai no chão, os alunos que estavam no local começaram a rir, Mateus até tentou se levantar, mas caiu novamente. Ele ficou todo vermelho, as mãos começaram a suar, ficou com tanta raiva que deu vontade de gritar com todos. A situação só melhorou quando o amigo Denis chegou e ajudou Mateus a se levantar dizendo: Vamos sair daqui, não liga pra eles não! Mateus até se acalmou, mas a situação que ele passou não foi nada fácil.



Agora pense e responda.....

Você já passou por alguma situação de tensão?
Como você sabe quando está ficando tenso?
O que você faria para aliviar esse sentimento e diminuir a tensão?

Esperamos que tenham gostado da nossa aula! Até a próxima lição E lembrem-se: **MANTENHAM-SE SEGUROS E SEJAM RESPONSÁVEIS**

Instrutores do Proerd: **Paulina, Augusto e Cristian!**