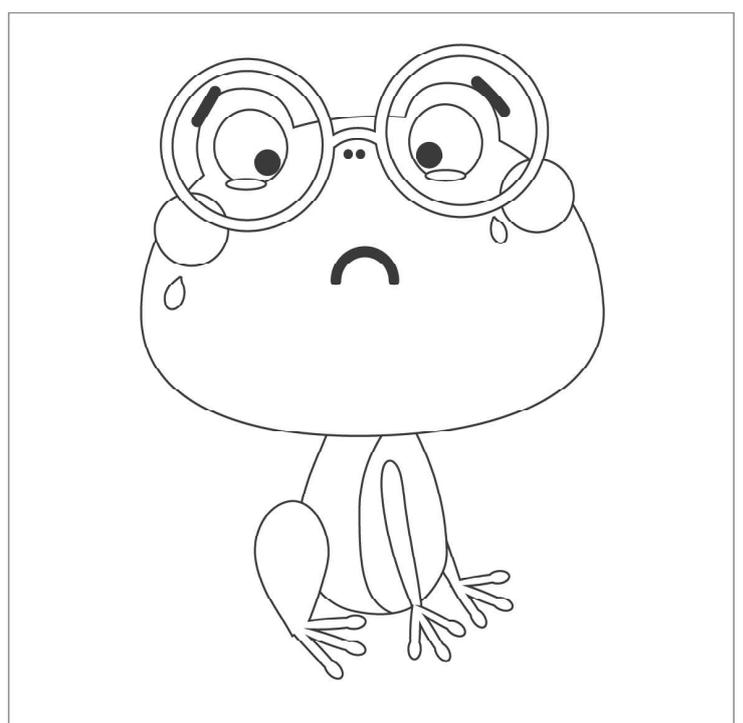
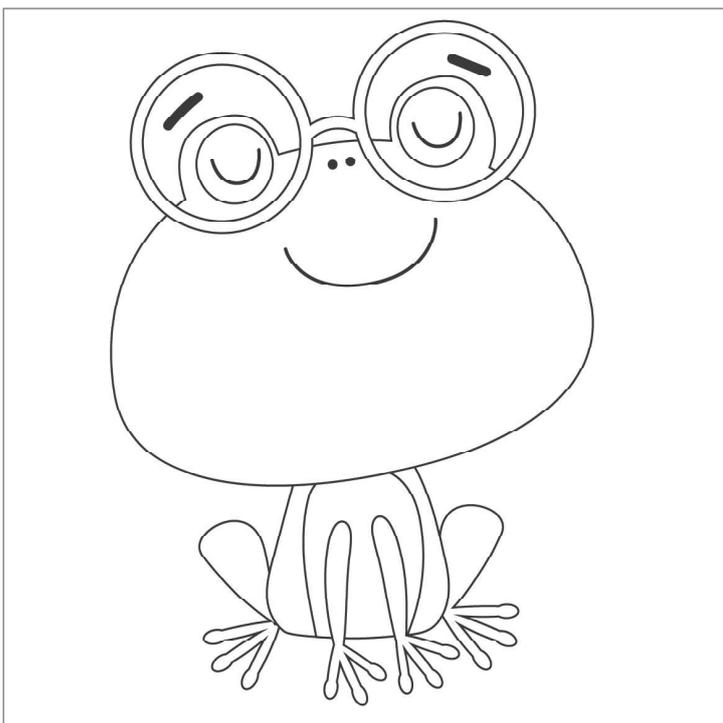
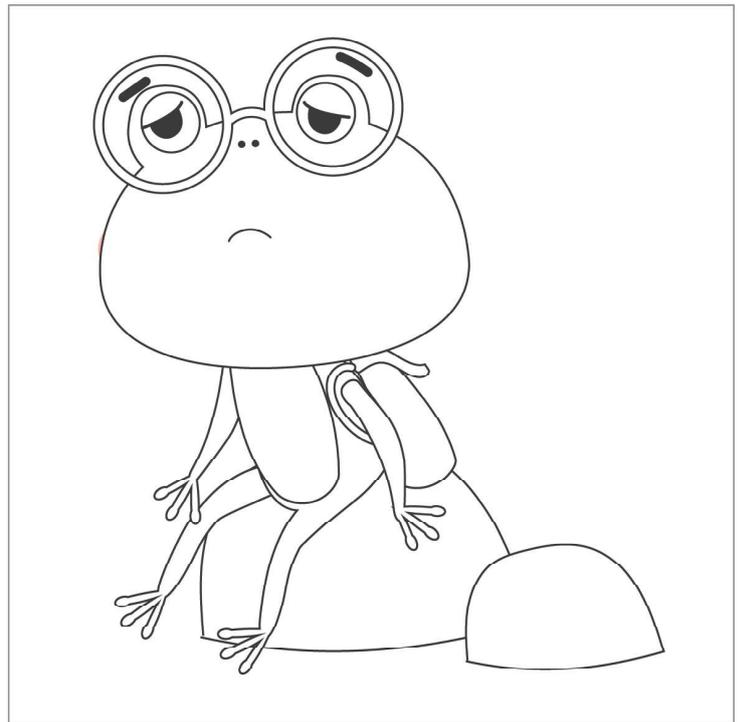
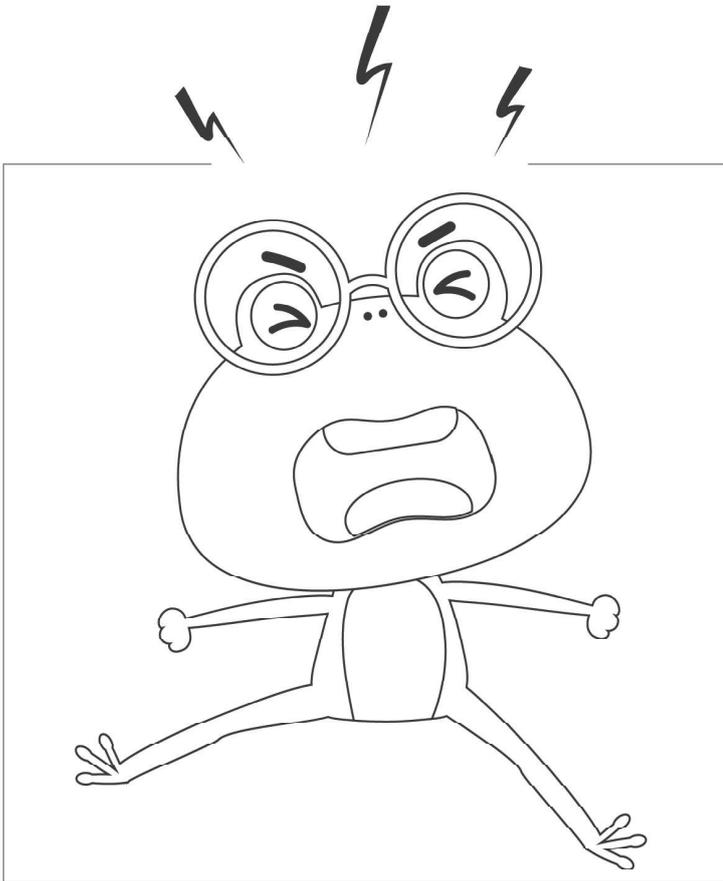


# PINTE OS SAPINHOS!

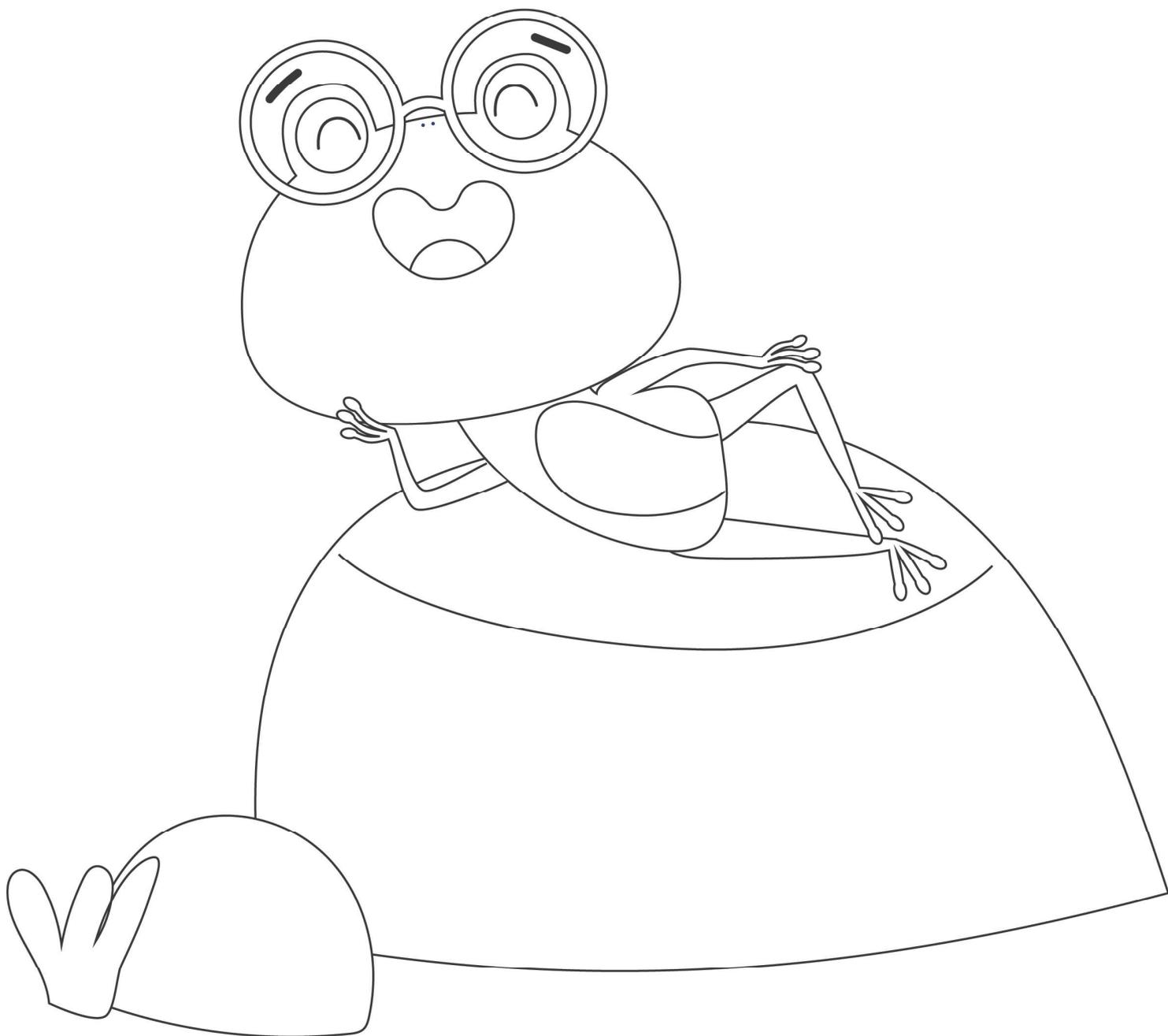
Depois diga o nome das emoções que eles estão sentindo e conte em que momentos você já sentiu cada uma delas.



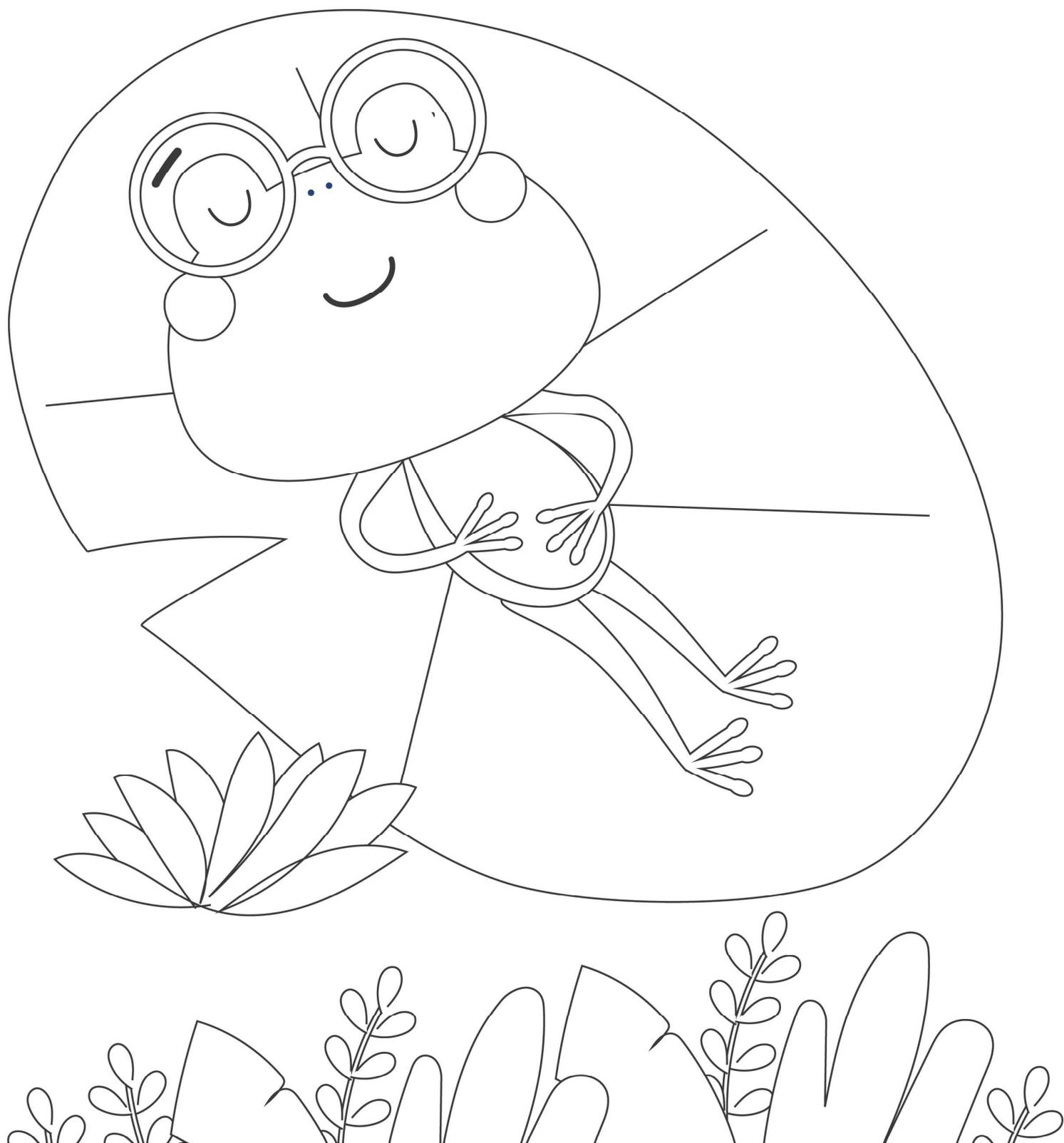
# FIQUE DE BOAS E PINTE O SAPO CLEITON



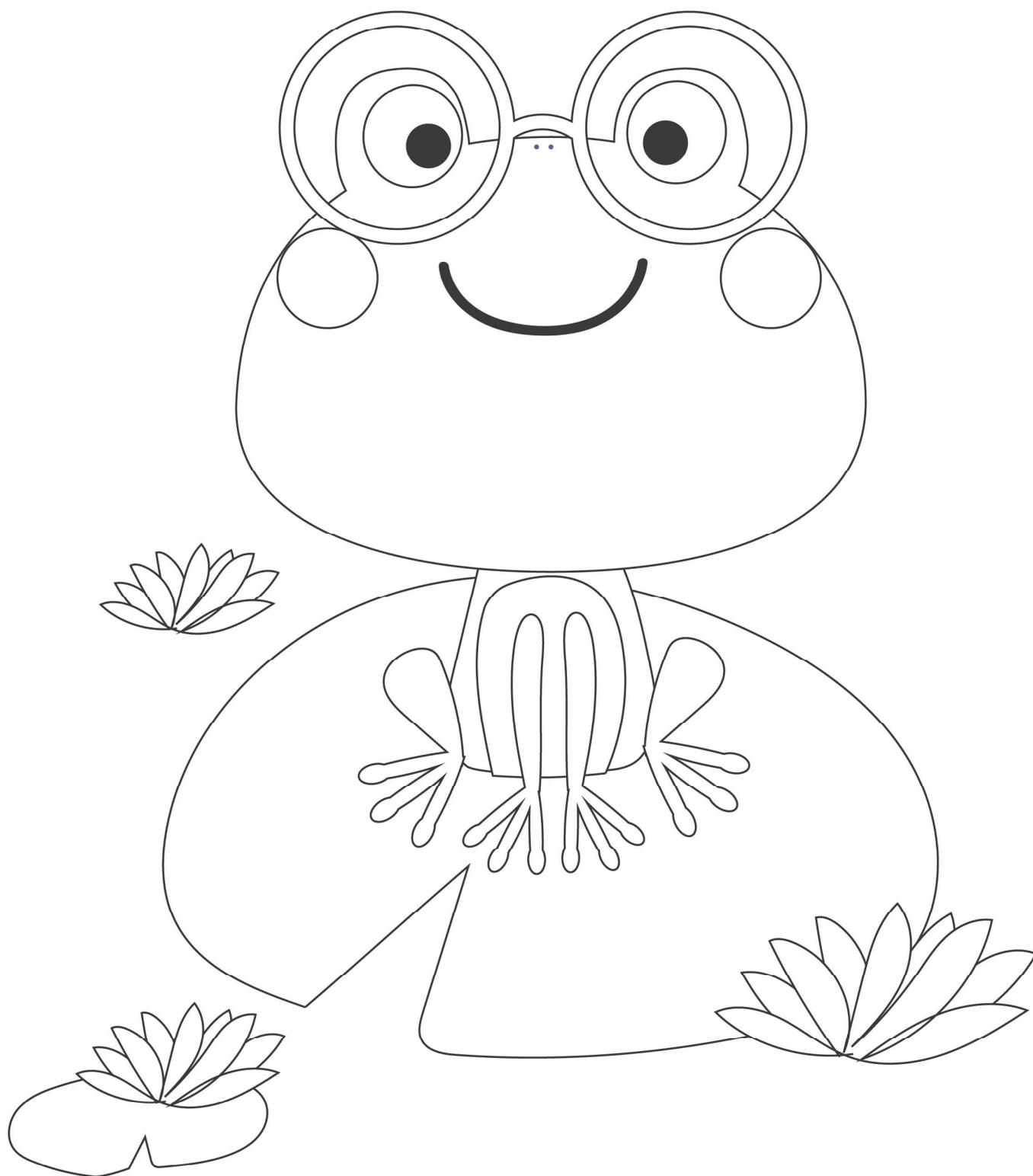
# FIQUE DE BOAS E PINTE O SAPO CLEITON



# FIQUE DE BOAS E PINTE O SAPO CLEITON



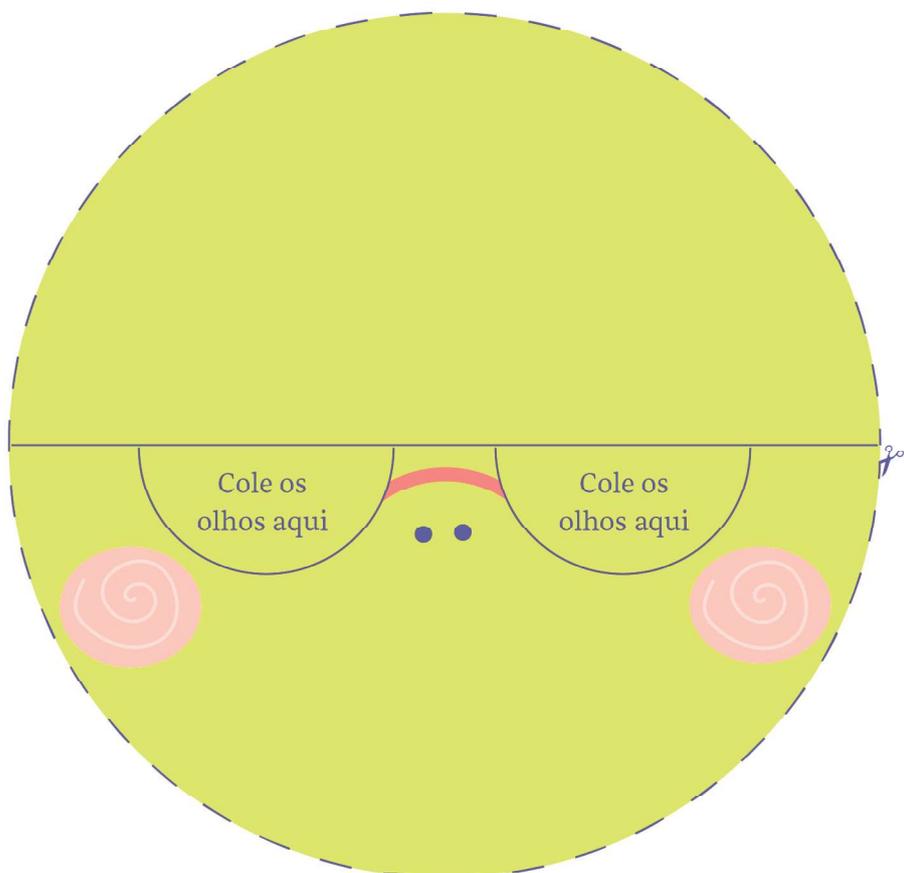
# FIQUE DE BOAS E PINTE O SAPO CLEITON



# FIQUE DE BOAS E PINTE O SAPO CLEITON

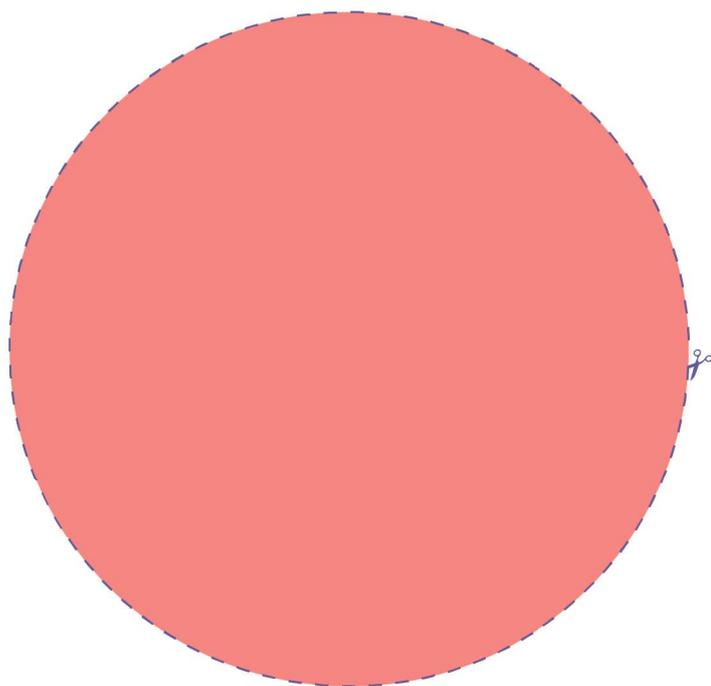


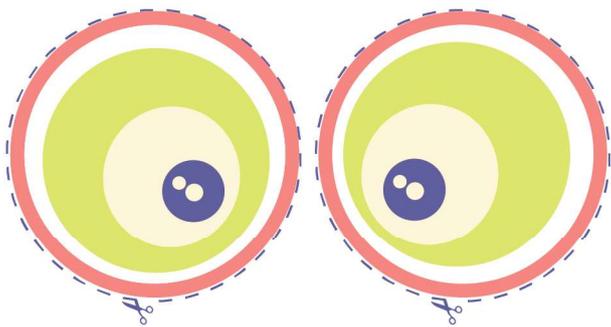
# RECORTE O SEU SAPO



**1)** Recorte o círculo verde e dobre-o ao meio para criar o corpo do sapo.

**2)** Recorte o círculo vermelho e cole-o no verso do círculo verde para formar a língua na boca do sapo.

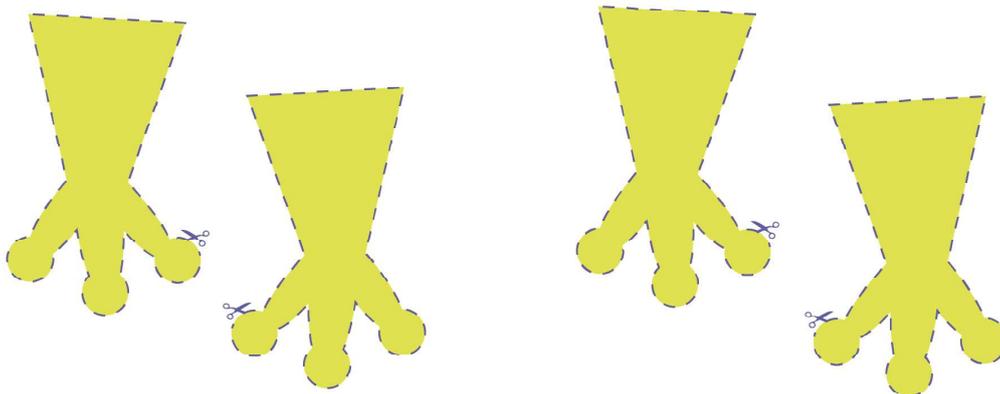




3) Recorte os olhos e cole-os no círculo verde, já dobrado, nos espaços indicados.

4)

Recorte as pernas do sapo e cole na parte de baixo dele, conforme indicado.



Agora você já pode treinar a respiração com o Sapo Cleiton!

# TREINE A RESPIRAÇÃO COM O SEU MELHOR AJUDANTE!

Quando o sapo respira, a barriga dele

SOOOOOBE e DEEEESCE.



Faça igual a ele 5 vezes.

Agora deitado, coloque o sapo de papel sobre sua barriga, sem deixá-lo cair.

Em seguida, continue praticando a respiração do sapo. Se ele cair, coloque-o novamente na barriga.

O desafio é mantê-lo sobre sua barriga por 5 respirações seguidas.

## VOCÊ CONSEGUE!

**OLHE ATENTAMENTE PARA O DESENHO ABAIXO.**  
**Agora escolha uma plantinha ou flor e descreva pelo menos**  
**três características dela. Vamos lá?**



---

---

---

**VAMOS FICAR NA POSIÇÃO DO SAPO E ENCONTRAR  
VÁRIOS SAPOS CLEITON PELA SALA?\***

**MAS NÃO VALE CAMINHAR, TEM QUE  
PULAR COMO UM SAPO!**

**Marque a quantidade de sapinhos que você encontrou e  
escreva ou desenhe as sensações que você sentiu:**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

---

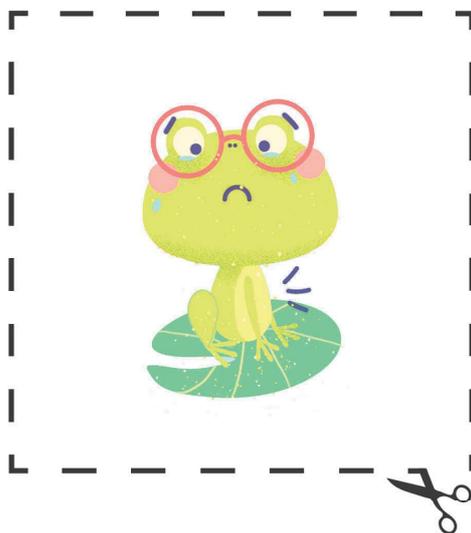
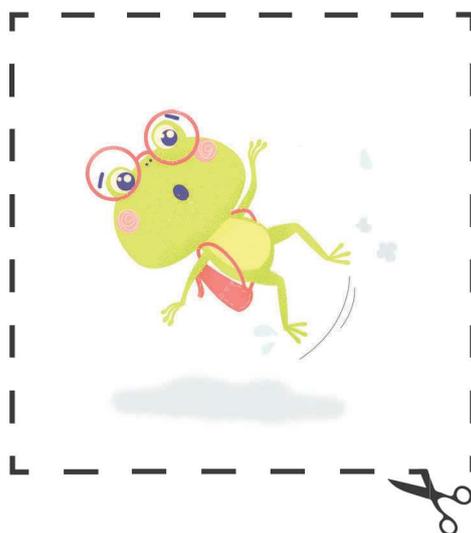
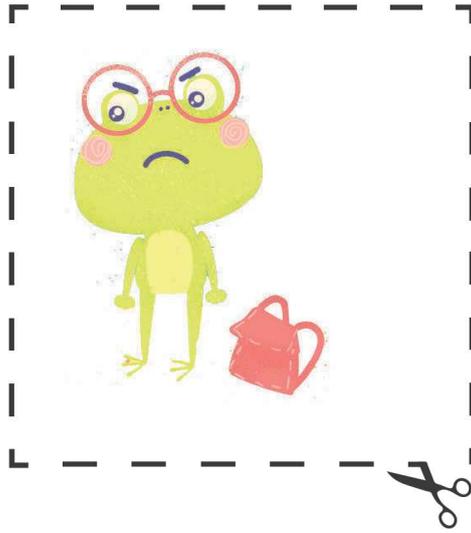
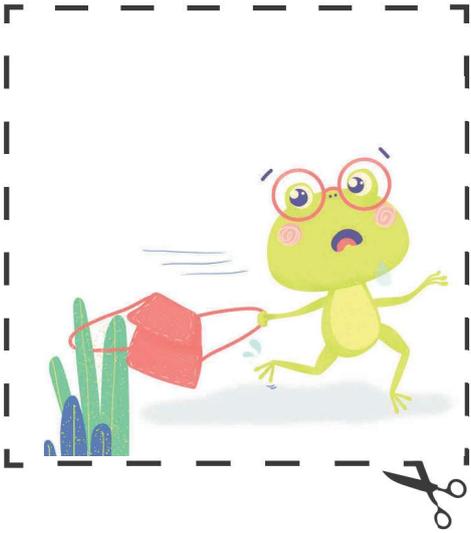
---

---

---

---

\*Para esta atividade, recorte os sapinhos da próxima página e esconda na sala.



**ESCREVA OU DESENHE O QUE DEIXAVA O  
SAPO CLEITON ESTRESSADO E EM SEGUIDA  
FAÇA O MESMO SOBRE VOCÊ.**



---

---

---

---

---

---

**VAMOS RECORDAR QUAIS ATITUDES O SAPO  
CLEITON TINHA QUANDO FICAVA ESTRESSADO...  
AGORA VOLTE NO TEMPO E LEMBRE O QUE VOCÊ  
FAZ QUANDO FICA ESTRESSADO(A).**

**DICAS VALIOSAS DO SAPO CLEITON PARA FICAR CALMINHO:**

- Conte até 10 ou 20.
- Afaste-se do lugar ou da pessoa que está estressando você.
- Busque ajuda com alguém da sua confiança.
- Fale sobre o que está sentindo.
- Procure se distrair.



**Minhas dicas antiestresse:**

**Desenhe  
ou  
escreva!**

# PARABÊNS!

Você recebeu o Certificado do  
Sapo Cleiton Calmaria!

