JOGO ABRE E FECHA DAS EMOÇÕES

Yoga e Educação Socioemocional na Ponta dos Dedos

Este jogo lúdico e interativo é uma forma divertida de ajudar as crianças a explorarem suas emoções com leveza, afeto e consciência. Inspirado na tradicional dobradura "abre e fecha", aqui cada aba revela uma emoção e convida a criança a realizar pequenas ações de cuidado, autorregulação e conexão com o corpo.

COMO BRINCAR:

1. Imprima, recorte e dobre o jogo conforme as instruções.
2. Convide a criança a escolher uma cor ou número.
3. Movimente a dobradura abrindo e fechando, até parar em uma emoção.
4. Juntos, leiam as sugestões e escolham uma para praticar naquele momento.



Este material foi pensado especialmente para crianças de até 7 anos, mas pode ser adaptado para outras faixas etárias. Use sempre com escuta e afeto, respeitando o tempo e os sentimentos de cada criança.

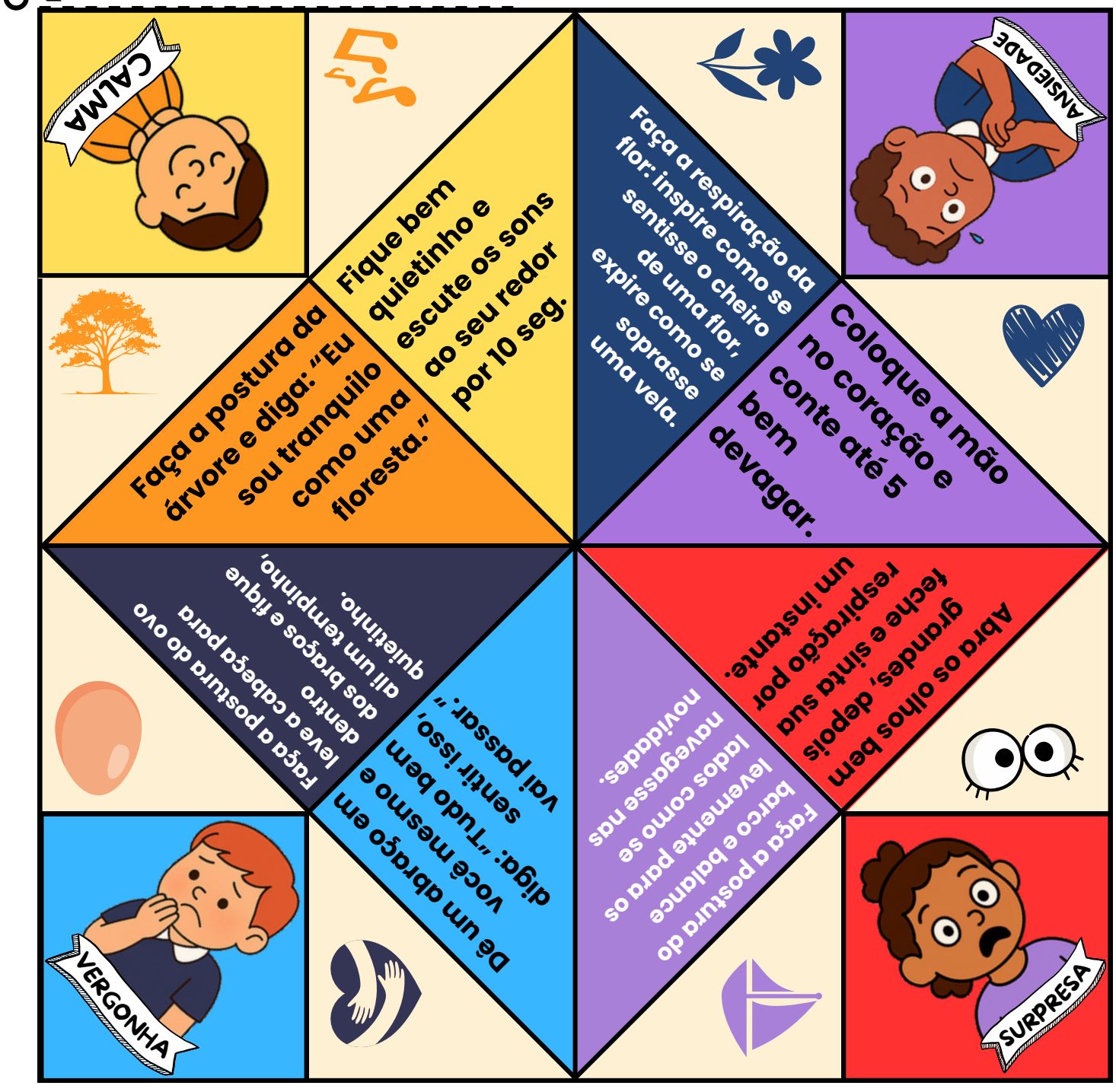
JOGO ABRE E FECHA DAS EMOÇÕES

Yoga e Educação Socioemocional na Ponta dos Dedos

Este jogo lúdico e interativo é uma forma divertida de ajudar as crianças a explorarem suas emoções com leveza, afeto e consciência. Inspirado na tradicional dobradura "abre e fecha", aqui cada aba revela uma emoção e convida a criança a realizar pequenas ações de cuidado, autorregulação e conexão com o corpo.

COMO BRINCAR:

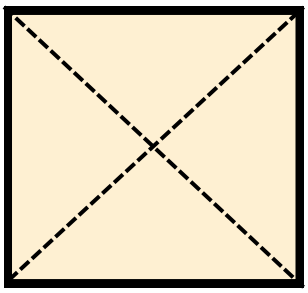
1. Imprima, recorte e dobre o jogo conforme as instruções.
2. Convide a criança a escolher uma cor ou número.
3. Movimente a dobradura abrindo e fechando, até parar em uma emoção.
4. Juntos, leiam as sugestões e escolham uma para praticar naquele momento.



Este material foi pensado especialmente para crianças de até 7 anos, mas pode ser adaptado para outras faixas etárias. Use sempre com escuta e afeto, respeitando o tempo e os sentimentos de cada criança.

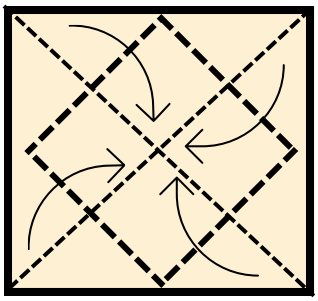
INSTRUÇÕES

1



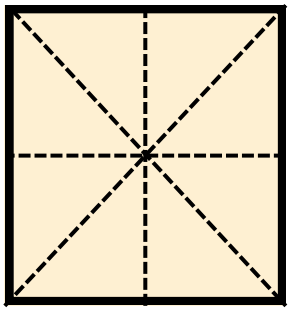
Com o lado dos desenhos virado para baixo, dobre o papel nas duas diagonais. Em seguida, desdobre.

2



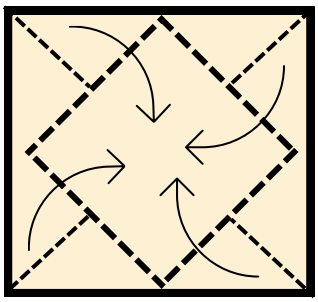
Dobre os quatro cantos em direção ao centro do quadrado.

3



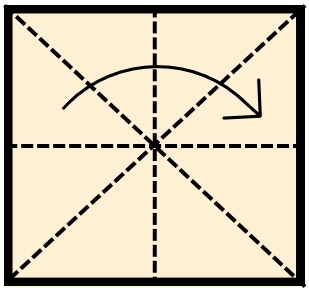
Vire o papel ao contrário.

4



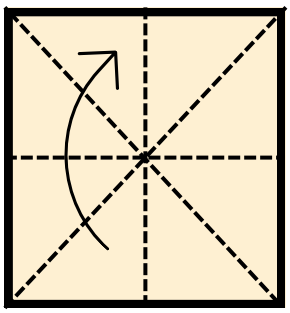
Mais uma vez, dobre os quatro cantos até o centro.

5



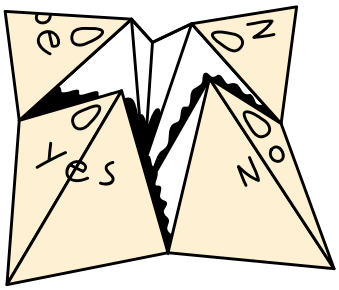
Dobre o papel ao meio (horizontalmente) e depois desdobre.

6



Dobre ao meio novamente (na vertical), mas não desdobre desta vez.

7



Deslize os polegares e indicadores sob as abas e movimente o jogo “abre e fecha” para frente e para trás, pronto para brincar