

## Projeto Eco- Escolas

### “Recreios com vida”

#### REGULAMENTO

**Os bancos das emoções:** Para além das atividades recreativas identificadas na memória descritiva, o nosso projeto para este ano procurou despertar os nossos alunos para um outro aspeto, que também consideramos de extrema importância quando falamos de relações interpessoais, bem-estar, saúde e desenvolvimento pessoal: as emoções! Reconhecer as emoções e os sentimentos em si mesmos e nos outros pode contribuir, na nossa opinião, para a sua regulação e gestão, facilitando a relação com os outros e melhorando os comportamentos.

Para explorar as emoções, as turmas leram e exploraram em sala de aula a obra “O Monstro das Cores”, de Anna Llenas. Posteriormente, identificaram as emoções e reconheceram as cores que lhes estão associadas. Mais tarde, foram escolhidas as cores para pintar os bancos de jardim que existem no recreio escolar. O objetivo era escolher cores que simbolizavam ou podiam conduzir a sentimentos positivos.

Foram escolhidas as cores:

Cor-de-rosa: amizade

Amarelo: alegria

Verde: calma

Violeta: coragem

Azul: tristeza (sinto-me sozinho, preciso de um amigo)

Para a pintura dos bancos, foram convidados os encarregados de educação que, com muito entusiasmo, acederam ao nosso desafio.