



## **Desafio Empatia A1**

**Consigo identificar-me com os outros**

**Cultura de Empreendedorismo**



## **Os meus sentimentos – Os teus sentimentos**

### **A Linguagem da Girafa**

Nunca é demasiado cedo para aprender a estabelecer empatia com os outros. Para serem capazes de o fazer, os alunos aprendem a expressar os seus sentimentos e as suas necessidades, a entender os sentimentos e as necessidades daqueles que os rodeiam e a desenvolver formas de trabalhar em conjunto na sala de aula.

## **Caderno do Aluno**

O *Caderno do Aluno* faz parte integrante dos materiais didático-pedagógicos do *Desafio Empatia A1*.



# Ficha A1

## Expressões idiomáticas com a palavra “Coração”

Faz corresponder as expressões com os respetivos significados.

Escreve na coluna da direita, o número da expressão idiomática que corresponde a cada uma das explicações.

Expressões idiomáticas	Explicações	
1. Ela tem o coração ao pé da boca.	És muito corajoso.	
2. Tens um coração mole.	Ela diz o que pensa de forma direta.	
3. Ele tem um coração de pedra.	Estou aflito. Estou angustiado.	
4. Ela é minha amiga do coração.	Vivo no centro da cidade.	
5. Tens um coração de leão.	Comoves-te facilmente.	
6. Eu moro no coração da cidade.	Esforcei-me muito para ultrapassar uma situação difícil.	
7. Ele abriu o coração.	Sinto-me assustado.	
8. Ele tem um lugar especial no meu coração.	Ele é insensível.	
9. Dou-te o meu coração.	Ela é uma grande amiga.	
10. Tenho o coração apertado.	Amo-te.	
11. Ando com o coração nas mãos.	Gosto muito dele.	
12. Fiz das tripas coração.	Ela não tem compaixão pelos outros.	
13. Ela não tem coração.	Ele disse o que sentia.	



## Ficha A2

### Linguagem do Lobo



Se falar como um Lobo, **ameaço-te**.

Se falar como um Lobo, **acuso-te**.

Se falar como um Lobo, **quero ter razão**.

Se falar como um Lobo, **ataco-te**.

**Faz corresponder as oito frases abaixo com as perguntas do quadro.**

**Escreve o número das frases na coluna à direita das perguntas.**

**Há duas frases para cada questão.**

Que frases sugerem uma ameaça?		
Que frases sugerem uma acusação?		
Que frases sugerem que o sujeito quer ter razão?		
Que frases sugerem um ataque?		

1. És mau. Não me deixas provar o teu almoço.
2. Se não me deres gomas, deixamos de ser amigos.
3. O professor está sempre rabugento por tua causa.
4. Vês, eu disse-te que tínhamos um trabalho de casa diferente.
5. Se não me deixares brincar contigo, não te convido para o meu aniversário.
6. Cheguei atrasado esta manhã por tua culpa.
7. És mau. Passas sempre à frente na fila para o autocarro.
8. Eu disse-te que o Pedro tinha um carrinho muito giro, mas tu não acreditaste em mim.



Às vezes também falas como um lobo?

Pensa em três situações em que falaste como um lobo e escreve as frases que disseste.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



# Ficha A3

## Linguagem da Girafa



Se falar como uma Girafa, **digo o que vejo e o que oiço.**

Se falar como uma Girafa, **digo como me sinto.**

Se falar como uma Girafa, **peço-te aquilo de que preciso.**

**Substitui as frases do Lobo pelas frases da Girafa.**

**Na coluna da direita, escreve o número da frase do Lobo correspondente a cada uma das frases da Girafa.**

### Frases do Lobo



### Frases da Girafa



1	És mau. Não me deixas provar o teu almoço.	O jogo que estás a jogar parece muito divertido. Também gostava de jogar. Posso?	
2	Se não me deres gomas, deixamos de ser amigos.	Gostaria de entrar no autocarro sem confusão.	
3	O professor está sempre rabugento por tua causa.	O Pedro tem um carrinho muito fixe. E trouxe-o para a escola.	
4	Vês, eu disse-te que tínhamos um trabalho de casa diferente.	O teu almoço parece bom. Posso provar, por favor?	
5	Se não me deixares brincar contigo, não te convido para o meu aniversário.	Quero aprender a matéria. Podias estar sossegado, por favor?	
6	Cheguei atrasado esta manhã por tua culpa.	Este é o nosso trabalho de casa para hoje.	
7	És mau. Passas sempre à frente na fila para o autocarro.	Gostava de chegar à escola à hora certa. Podias despachar-te mais cedo amanhã de manhã, se faz favor?	
8	Eu disse-te que o Pedro tinha um carrinho muito giro, mas tu não acreditaste em mim.	Adoro gomas. Podes dar-me uma das tuas, por favor?	



## Ficha A4

### As minhas frases de Girafa



1. Quando foi a última vez em que falaste como uma Girafa?

O que disseste?

1	
2	
3	

2. Na Ficha A2, escreveste três frases de Lobo que proferiste em diferentes situações da tua vida. Reflete mais uma vez sobre estas frases e tenta articular três frases de Girafa que as possam substituir. Regista as tuas frases no quadro:

1	
2	
3	



## Ficha A5

### Expressões faciais

Faz corresponder as expressões faciais às seguintes emoções:

**Surpresa, Medo, Alegria, Raiva, Tristeza, Repulsa**





## Ficha A6

# Os nomes dos meus sentimentos

Para cada sentimento, desenha uma figura contente 😊 ou triste ☹️.

😊 É assim que me sinto quando tenho aquilo de que preciso.

☹️ É assim que me sinto quando não tenho aquilo de que preciso.

Sublinha as palavras que não conheces.

animado	enojado	ansioso	amuado	equilibrado	pessimista
lúcido	entusiasmado	tranquilo	radiante	preocupado	chocado
agradecido	confuso	sozinho	revoltado	enérgico	descontraído
desapontado	deliciado	agradado	satisfeito	aliviado	exausto
aterrorizado	aturdido	intrigado	feliz	contente	aborrecido
stressado	sereno	jubilante	bem-disposto	alegre	alerta
impotente	esperançoso	irritado	vibrante	inspirado	desgastado
vigoroso	encorajado	desencorajado	nervoso	curioso	otimista
calmo	reservado	seguro	triste	relaxado	desejoso
insatisfeito	incansável	infeliz	alarmado	chateado	divertido
carinhoso	desesperado	furioso	indignado	contente	confiante



## Ficha A7

### Detetives de sentimentos: Como te sentes?

**Pratica a Linguagem da Girafa!**

Imagina como te sentirias nas seguintes situações.

Escreve o nome de, pelo menos, três sentimentos no quadro abaixo.

Utiliza as palavras da Ficha A6.

**Se alguém te dissesse...**

**Como te sentirias?**

„És irritante, não quero que brinques connosco.“	
„Gosto muito dos teus desenhos.“	
„Gosto de brincar contigo. Tens sempre muitas ideias, brincar contigo nunca é aborrecido!“	
“Quando tu te aproximas há sempre uma luta. És irritante.”	



Escreve uma frase de Lobo e uma frase de Girafa que já alguém te tenha dito e descreve como te sentiste. Utiliza as palavras da Ficha A6.





## Ficha A8

### O que é que os outros sentem?

### De que é que precisam?



Se falar como uma Girafa, pergunto-te:

**Como te sentes?**

Se falar como uma Girafa, pergunto-te:

**De que precisas?**

Imagina como as pessoas apresentadas nos exemplos abaixo se sentem.

Escreve o nome dos seus sentimentos, utilizando as palavras da Ficha A6.

Pensa naquilo de que estas pessoas podem precisar e escreve os seus pedidos no quadro:

#### Exemplo 1

O Vicente não gosta do lanche que trouxe de casa.

*Como é que o Vicente se sente quando não gosta do lanche?*

---

*De que é que o Vicente precisa? O que lhe falta?*

---

*Pedido do Vicente:*

---

#### Exemplo 2

O Luís chega à escola de manhã e senta-se no seu lugar sem falar com ninguém.

Baixa a cabeça e olha para a sua secretária. Depois boceja algumas vezes.

*Como é que o Luís se sente?*

---

*De que é que o Luís precisa?*

---

*Pedido do Luís:*

---

**Exemplo 3**

O professor gostaria de começar um novo exercício.

Os alunos estão todos a conversar uns com os outros em voz alta.

*Como é que o professor se sente?*

---

*De que é que o professor precisa?*

---

*Pedido do professor:*

---

**Exemplo 4**

A Leonor não compreendeu o trabalho de casa de Matemática. A Laura é boa a Matemática e sabe tudo da matéria. A Leonor quer que a Laura lhe explique o trabalho de casa, mas ela não quer ajudá-la.

*Como se sente a Leonor?*

---

---

---

*De que é que a Leonor precisa?*

---

---

---

*Pedido da Leonor*

---

---

---







## Ficha A9

### Quem está a falar? A Girafa ou o Lobo?

A Girafa diz o que vê e ouve. **Observa.**

O Lobo diz aquilo que lhe parece e o que pensa. **Julga.**

Identifica o tipo de linguagem utilizado nas frases abaixo, desenhando uma figura contente 😊 na coluna da *Linguagem da Girafa* ou uma figura triste ☹ na coluna da *Linguagem do Lobo*.

			
1	Ouvi como o professor te avaliou. Não acertaste nenhuma resposta.		
2	És tão estúpido.		
3	Vi que tens nozes na tua lancheira. Não gosto de nozes.		
4	Tens sempre coisas tão nojentas na tua lancheira.		
5	Estás muito cansado!		
6	Reparei que bocejaste três vezes.		
7	Tens mais ou menos a mesma altura do meu irmão mais novo.		
8	És mesmo um minorca.		
9	Chegas sempre atrasado.		
10	Hoje chegaste às 8.30h. Estive à tua espera desde as 8.00h.		
11	Ouvi-te a dizer ao professor que ontem puxei o cabelo à Isabel.		
12	És mau, foste fazer queixinhas ao professor.		
13	És sempre tão injusto.		
14	Quando te perguntei se podia brincar contigo, disseste que não.		
15	Estás sempre a dizer mentiras.		
16	Ouvi quando disseste que não tinhas as tuas sapatilhas contigo, mas vi as tuas sapatilhas na tua mochila.		



## Ficha A10

### Autoavaliação

## Conheço bem a *Linguagem da Girafa*?



Desenha uma estrela ★ ao lado da palavra que melhor descreve como te sentiras em cada uma destas situações. Há três respostas corretas para cada situação!

1. Recebeste 20 euros no teu aniversário. Como te sentes?

<b>agradado</b>	<b>lúcido</b>	<b>equilibrado</b>	<b>alegre</b>	<b>inspirado</b>	<b>entusiasmado</b>
-----------------	---------------	--------------------	---------------	------------------	---------------------

2. Estás sozinho/a em casa e ouves um barulho estranho. Como te sentes?

<b>curioso</b>	<b>reservado</b>	<b>aterrorizado</b>	<b>tenso</b>	<b>insatisfeito</b>	<b>deprimido</b>
----------------	------------------	---------------------	--------------	---------------------	------------------

3. Pouco depois de ouvires o barulho estranho, ouves os teus pais a chegar a casa. Como te sentes?

<b>calmo</b>	<b>aliviado</b>	<b>relaxado</b>	<b>tranquilo</b>	<b>bem-disposto</b>	<b>seguro</b>
--------------	-----------------	-----------------	------------------	---------------------	---------------

4. Chegas à escola e percebes que não tens o teu cartão de aluno/a, que é necessário para entrar na escola. Como te sentes?

<b>impotente</b>	<b>enojado</b>	<b>confuso</b>	<b>preocupado</b>	<b>desapontado</b>	<b>sozinho</b>
------------------	----------------	----------------	-------------------	--------------------	----------------

5. Alguém encontrou o teu cartão de aluno/a e traz-to. Como te sentes?

<b>agradecido</b>	<b>otimista</b>	<b>encorajado</b>	<b>surpreso</b>	<b>feliz</b>	<b>admirado</b>
-------------------	-----------------	-------------------	-----------------	--------------	-----------------

6. Alguém estraga o teu brinquedo preferido. Como te sentes?

<b>indignado</b>	<b>furiado</b>	<b>aborrecido</b>	<b>desesperado</b>	<b>ansioso</b>	<b>exausto</b>
------------------	----------------	-------------------	--------------------	----------------	----------------



# Ficha A11

## Heteroavaliação

### Conheço bem a *Linguagem da Girafa*?

### Avaliação para os exercícios da Ficha A10

Verifica as respostas do teu colega na Ficha A10 e assinala a figura que corresponde à pontuação obtida na Ficha A11.



Nível	Conteúdos e linguagem
😊	Escolhi três a seis nomes de sentimentos corretos para a Ficha A10.
😊😊	Escolhi sete a dez nomes de sentimentos para corretos a Ficha A10.
😊😊😊	Escolhi onze a catorze nomes de sentimentos corretos para a Ficha A10.
😊😊😊😊	Escolhi quinze ou mais nomes de sentimentos corretos para a Ficha A10.



# Ficha A12

## Heteroavaliação

### Consigo falar e compreender a Linguagem da Girafa?

Em conjunto com um colega à tua escolha, dramatiza **duas** das seguintes situações. Um de vocês é o **entrevistador** e o outro é o **entrevistado**. Troquem de papéis quando passarem para a segunda situação.

**Entrevistador:** faz perguntas, ouve e compreende.

**Entrevistado:** responde às perguntas, diz como se sente e faz um pedido.

#### Situação 1:

Não gostas do almoço que a tua mãe te preparou para hoje.

Entrevistador: *Como te sentes quando ...?*

Entrevistado: *Sinto ....*

Entrevistador: *De que é que precisas? De que sentes falta?*

Entrevistado: *Preciso de ....*

Entrevistador: *O que gostarias de pedir?*

Entrevistado: *Gostaria de pedir ....*

Entrevistador: *Obrigado/a por te teres expressado, por teres dito como te sentias e de que precisavas, e por teres sido capaz de fazer um pedido.*

Entrevistado: *Obrigado/a por me ouvires e compreenderes.*

#### Situação 2:

De manhã, vens para a aula, sentas-te no teu lugar e não falas com ninguém. Baixas a cabeça e olhas para a tua secretária. Bocejas algumas vezes.

Entrevistador: *Como te sentes quando ...?*

Entrevistado: *Sinto ....*

Entrevistador: *De que é que precisas? De que sentes falta?*

Entrevistado: *Preciso de ....*

Entrevistador: *O que gostarias de pedir?*

Entrevistado: *Gostaria de pedir ....*

Entrevistador: *Obrigado/a por te teres expressado, por teres dito como te sentias e de que precisavas, e por teres sido capaz de fazer um pedido.*

Entrevistado: *Obrigado/a por me ouvires e compreenderes.*



### Situação 3:

O professor está a fazer uma atividade nova com a turma, chama-te e tu não percebes.

Entrevistador: *Como te sentes quando ...?*

Entrevistado: *sinto ....*

Entrevistador: *De que é que precisas? De que sentes falta?*

Entrevistado: *Preciso de ....*

Entrevistador: *O que gostarias de pedir?*

Entrevistado: *Gostaria de pedir ....*

Entrevistador: *Obrigado/a por te teres expressado, por teres dito como te sentias e de que precisavas, e por teres sido capaz de fazer um pedido.*

Entrevistado: *Obrigado/a por me ouvires e compreenderes.*

### Situação 4:

Não compreendeste o problema de Matemática. A Laura é muito boa Matemática e sabe sempre como resolver os problemas. Gostavas que a Laura te ajudasse com o problema de Matemática, mas ela não quer.

Entrevistador: *Como te sentes quando ...?*

Entrevistado: *Sinto ....*

Entrevistador: *De que é que precisas? De que sentes falta?*

Entrevistado: *Preciso de ....*

Entrevistador: *O que gostarias de pedir?*

Entrevistado: *Gostaria de pedir ....*

Entrevistador: *Obrigado/a por te teres expressado, por teres dito como te sentias e de que precisavas, e por teres sido capaz de fazer um pedido.*

Entrevistado: *Obrigado/a por me ouvires e compreenderes.*





# Ficha A13

## Autoavaliação

### Consigo falar e compreender a *Linguagem da Girafa*?

Avalia-te, pintando o número de figuras adequado em cada um dos descritores de desempenho.


<b>Enquanto entrevistado, pude:</b>	
Expressar como me sentia usando a <i>Linguagem da Girafa</i> .	😊😊😊😊
Expressar aquilo de que necessitava.	😊😊😊😊
Fazer um pedido.	😊😊😊😊
<b>Enquanto entrevistador, pude:</b>	
Compreender como se sentia o meu colega.	😊😊😊😊
Perguntar e compreender de que é o meu colega necessitava.	😊😊😊😊
Perguntar ao meu colega o que gostaria de pedir e compreender o seu pedido.	😊😊😊😊
Agradecer ao meu colega.	😊😊😊😊








## Ficha A14

### Fim da unidade: Autoavaliação

Avalia-te, assinalando com um  a figura adequada a cada um dos descritores de desempenho.

N.º	Descritores de desempenho			
1.	Consigo trabalhar com os outros.			
2.	Consigo identificar áreas em que sou bom/boa.			
3.	Reflico sobre como posso melhorar o meu desempenho no futuro.			
4.	Consigo desempenhar tarefas simples.			
5.	Conheço muitas palavras para exprimir os meus sentimentos.			
6.	Compreendo o que os outros estão a sentir.			
7.	Compreendo diferentes expressões faciais e sei que emoções expressam.			
8.	Compreendo o que significa “falar de coração”.			
9.	Consigo formular um pedido.			
10.	Consigo perguntar aos outros o que significam as suas expressões corporais ou gestos quando não os compreendo.			



## Ficha 15

### Fim da unidade: Autorreflexão

1. De que forma é que conhecer a *Linguagem da Girafa* me pode ajudar fora da sala de aula?

---

---

---

2. Achas que os teus pais/encarregado de educação deviam saber mais sobre a *Linguagem da Girafa*?  
Porquê?

---

---

---

3. Sentes-te mais à vontade ou menos à vontade com os teus próprios sentimentos? Porquê?

---

---

---

4. Sentes que agora consegues compreender melhor os sentimentos dos teus amigos na escola?  
Porquê?

---

---

---