

DATA / /

TÍTULO DO DIA

3 COISAS POSITIVAS QUE ACONTECERAM HOJE

- 1
- 2
- 3

3 COISAS A MELHORAR AMANHÃ

- |    |                     |                          |
|----|---------------------|--------------------------|
| 1  | AJUDAR ALGUÉM       | <input type="checkbox"/> |
| 2  | FAZER SORRIR        | <input type="checkbox"/> |
| 3  | TENTAR ALGO NOVO    | <input type="checkbox"/> |
| 4  | TENTAR ALGO DE NOVO | <input type="checkbox"/> |
| 5  | APRENDER ALGO NOVO  | <input type="checkbox"/> |
| 6  | AGRADECER           | <input type="checkbox"/> |
| 7  | PROTAGONISTA DO DIA | <input type="checkbox"/> |
| 8  | PEDIR DESCULPA      | <input type="checkbox"/> |
| 9  | ACEITAR UM DESAFIO  | <input type="checkbox"/> |
| 10 |                     | <input type="checkbox"/> |

COM QUEM GOSTAVAS DE TER FICADO AINDA MAIS TEMPO?

O QUE GOSTAVAS DE TER FICADO A FAZER AINDA MAIS TEMPO?

DATA / /

TÍTULO DO DIA

3 COISAS POSITIVAS QUE ACONTECERAM HOJE

- 1
- 2
- 3

3 COISAS A MELHORAR AMANHÃ

- |    |                     |                          |
|----|---------------------|--------------------------|
| 1  | AJUDAR ALGUÉM       | <input type="checkbox"/> |
| 2  | FAZER SORRIR        | <input type="checkbox"/> |
| 3  | TENTAR ALGO NOVO    | <input type="checkbox"/> |
| 4  | TENTAR ALGO DE NOVO | <input type="checkbox"/> |
| 5  | APRENDER ALGO NOVO  | <input type="checkbox"/> |
| 6  | AGRADECER           | <input type="checkbox"/> |
| 7  | PROTAGONISTA DO DIA | <input type="checkbox"/> |
| 8  | PEDIR DESCULPA      | <input type="checkbox"/> |
| 9  | ACEITAR UM DESAFIO  | <input type="checkbox"/> |
| 10 |                     | <input type="checkbox"/> |

COM QUEM GOSTAVAS DE TER FICADO AINDA MAIS TEMPO?

O QUE GOSTAVAS DE TER FICADO A FAZER AINDA MAIS TEMPO?

# ASSIM FOI O MEU DIA

NÃO TE ESQUEÇAS QUE DEVE TER 3 PARTES: (INTRODUÇÃO+DESENVOLVIMENTO+CONCLUSÃO).

## INTRODUÇÃO = COM QUEM? ONDE? COMO TE SENTIAS?

## DESENVOLVIMENTO = O QUE ACONTECEU DE ESPECIAL? QUAIS AS SENSACÕES?

CONCLUSÃO = QUAL FOI A SOLUÇÃO QUE ENCONTRASTE? SENTES ORGULHO?

## COMO FORAM AS TUAS EMOCÕES? POSITIVAS OU NEM SEMPRE?



ACORDAR MANHÃ ALMOÇO TARDE JANTAR NOITE

É NORMAL QUE AO  
LONGO DO DIA AS  
EMOÇÕES VARIEM.  
TENTA DESCOBRIR  
COMO ACABAR BEM!

# ASSIM FOI O MEU DIA

NÃO TE ESQUEÇAS QUE DEVE TER 3 PARTES: (INTRODUÇÃO+DESENVOLVIMENTO+CONCLUSÃO).

## INTRODUÇÃO = COM QUEM? ONDE? COMO TE SENTIAS?

## DESENVOLVIMENTO = O QUE ACONTECEU DE ESPECIAL? QUAIS AS SENSACÕES?

CONCLUSÃO = QUAL FOI A SOLUÇÃO QUE ENCONTRASTE? SENTES ORGULHO?

Handwriting practice lines consisting of ten sets of horizontal dashed lines for letter formation.

## COMO FORAM AS TUAS EMOÇÕES? POSITIVAS OU NEM SEMPRE?



ACOBDA B MANHÃ AI MOCO TABDE JANTAB NOITE

**É NORMAL QUE AO  
LONGO DO DIA AS  
EMOÇÕES VARIEM.  
TENTA DESCOBRIR  
COMO ACABAR BEM!**