

## Lançamos o Desafio de escrita...

Vamos falar de emoções... Peço-vos que encontrem **7 emoções**, bastante variadas. Escolham boas e más relacionadas com a época que estamos a viver.

Agora, ponham-nas por ordem alfabética.

Elas irão entrar por essa ordem no vosso texto!

Escreve um texto com 90 palavras.

Boa sorte, ou melhor, emocionem-se bem!



... para que os nossos alunos expressassem o que lhes vai na alma.

O resultado, não podia ser melhor e por isso partilhamos com a comunidade alguns dos seus testemunhos.

“É preciso muita [coragem](#) para enfrentar este vírus que fez parar o mundo de um dia para o outro.

Todos juntos mantemos a [esperança](#) de que tudo vai passar, mas não deixamos de viver estes tempos com muita [preocupação](#) pelo futuro incerto e desconhecido.

Temos [saudades](#) dos nossos amigos porque temos que estar distantes uns dos outros. Combatemos a [solidão](#) utilizando as redes sociais para nos mantermos unidos, o que nos dá uma sensação de [tranquilidade](#) e normalidade, combatendo também a [tristeza](#).

Juntos vamos conseguir vencer o COVID-19!”

“Em época de Covid

Nesta época as nossas emoções estão muito baralhadas porque precisamos de estar em casa, afastados dos nossos familiares e amigos.

A maior [alegria](#) é pensar que estamos a fazer isto para conseguirmos combater este vírus. Temos de ter [confiança](#) que tudo isto vai acabar. É muito [desagradável](#) não podermos fazer o que queremos, mas temos [medo](#) que este vírus contagie as pessoas que gostamos.

E a maior [raiva](#) é não conseguir ajudar a combater o vírus. Acredito que um dia destes vamos ter uma [surpresa](#) que vai ser a cura e aí vamos ficar todos bem.

Neste momento é muito [triste](#) ver na televisão o que se está a passa no mundo. Por isso temos de continuar a respeitar as regras para que esta situação se resolva rápido.”

### As minhas emoções neste período

Eu estou ansiosa para que isto tudo passe rápido para voltar a fazer tudo o que fazia antes e que agora não posso.

Eu ando chateada porque quero ir passear na praia, ir aos parques infantis e não posso.

Eu estou entretida porque estou sempre a fazer coisas de que gosto e a aprender coisas novas.

Eu sinto-me esperançosa por os cientistas estarem à procura de uma cura para o COVID-19.

Eu estou feliz por passar mais tempo com os meus pais.

Eu ando frustrada por não poder ir à escola e às aulas de dança e de natação.

Eu sinto-me triste por não poder estar com os meus amigos e família.

### A quarentena de uma máquina de lavar

Era uma vez uma máquina de lavar roupa que vivia numa loja.

Passava o dia a conversar com outras máquinas.

Um dia levaram-na para uma casa, parecia estar de quarentena.

No 1º dia sentia-se **ansiosa** para saber o que ia acontecer.

No 2º dia ficou **feliz** porque conheceu amigas novas, as roupas.

Estava **nervosa** porque ia trabalhar pela 1ª vez.

Descobriu que tinha de ter **paciência** para aturar as roupas.

Sentiu **saudades** das antigas amigas mas a sua nova vida até era boa.

Afinal quarentena não é **solidão** nem **tristeza**.

## Emoções

Sinto **alegria**, quando vejo os colegas, professoras, familiares e amigos online e fico **espantada**, como um vírus invisível, tem tanto poder sobre as pessoas e o mundo. Sinto-me **feliz**, por estar com os meus pais, mais tempo.

Sinto **ira**, quando vejo na TV que o número de mortos e infetados aumentaram e ao mesmo tempo sinto **medo**, muito medo. Sinto **saudades** da escola, de abraçar os meus amigos, professores, tenho **saudades** dos meus familiares, dos seus sorrisos e afetos, **saudades** de poder passear e ver o mar.

Sinto **segurança**, quando me dizem que vai ficar tudo bem.

### Emoções cá em casa

Desde que eu estou em casa por causa do vírus, eu ando muito **divertida**, brinco com a minha cadela, a Toco, e com os meus pais.

Eu ando a comer muito!!!

Estou muito **entusiasmada** para voltar a sair de casa. Vou ficar muito **feliz**!

De tanto estarmos juntas, eu e a minha irmã, ficamos **irritadas** uma com a outra e refilamos muito!!!

As poucas vezes que saio de casa fico com muito **medo** de apanhar este vírus.

Mas depois quando chego a casa, sinto-me mais segura e **otimista**. Penso que tenho de ter **paciência** que tudo vai acabar bem e voltar ao normal!

## Emoções

Eu estou agora com sete emoções, **umas boas** e umas **más**. Estou ansiosa que o corona vírus acabe, eu quero tanto que o ele acabe, por favor! Mas também estou tão assustada que não acabe, ou que alguém que eu conheça apanhe corona. Mas ao mesmo tempo estou confusa porque sabendo que a corona vírus pode afetar as pessoas mas mesmo assim elas saiam como se não fosse nada, vejo muitas pessoas sem máscara. Também estou feliz porque passo mais tempo com a minha mãe e vejo a minha família e os amigos à mesma por telemóvel, óbvio que não é a mesma coisa, mas pelo menos vejo-os. Mas o que eu estou mais é com raiva e com tédio. Tédio porque não podemos sair de casa e fazer o que gostamos e raiva por causa do corona vírus existir e matar pessoas. Também estou triste por causa das saudades das pessoas que não tenho contacto.

## A minha quarentena

Acordo **alegre**, vou tomar o pequeno-almoço. A estadia em casa deixa-me **cansado**. Retomar as aulas, on-line, deixa-me mais **contente**. Após o almoço fico **feliz** pois terei aula com a professora e os meus amigos. Fico **nervoso**, mas quando os vejo no ecrã passa -voltámos à sala de aula!  
Aprendi a andar de bicicleta e fico com **raiva** quando não consigo à primeira.  
Chega a noite, o jantar em família, o sono, ...  
Lembro a nossa vida antes. Fico **triste** porque não vejo os meus amigos.

## As emoções

Enquanto estou em casa sinto mais amor pela família. Brinco mais vezes, recebo mais carinho e sinto-me mais feliz.

Tenho muitas saudades dos meus amigos.

Fico sorridente quando os vejo na Aula Digital e também falo com eles pelo telemóvel e pela PS4. Fico triste quando não tenho nada para fazer mas os meus pais ajudam-me a entreter-me.

Vai Ficar Tudo Bem!

## Sentimentos

A minha quarentena Nesta quarentena mantive - me em casa, com a minha mãe e protegendo a minha família e amigos.

Mantive as minhas amizades na mesma! Para haver tanta amizade, tem de existir também, um enorme amor entre todos nós! Tenho tanta esperança, de que tudo isto, terminará bem e em breve! E essa esperança deixa-me com uma enorme felicidade, de saber que vou poder abraçar as pessoas, que tanto gosto.

Não quero sentir raiva.

Além disso, tenho imensas saudades da escola. Brincar com os meus colegas, ver os professores. Saudades de jogar golfe e andar de bicicleta com a mãe e os primos.

Quando imagino, que muitas pessoas sofreram e sofrem, com esta pandemia, sinto muita tristeza. Eu quero, um final feliz para todos nós! Mais amor, alegria e amizade. Por isso mantenho- me em casa, em segurança e protegido. E vocês também!!! Pois vai ficar tudo bem.

## Desafio de escrita

No mês de março fiquei em casa por causa do vírus que se estava a espalhar pelo mundo. Senti-me angustiado porque não ia ver os meus amigos, não podia jogar à bola. Fiquei em casa com os meus pais e a minha irmã e isso deixou-me feliz. Os dias foram passando e as notícias deixavam-me com medo. Comecei a ficar com raiva porque não podia sair de casa, ver as pessoas que gosto nem não podia ir à escola. O meu pai foi às compras e trouxe-me uma surpresa. Fiquei triste porque tinha de fazer os trabalhos em casa. Este vírus matou muitas pessoas e muitas ficaram doentes e isso deixou-me zangado.

Desde que vim para casa sinto **alegria** em estar mais tempo com a minha irmã e ao mesmo tempo sinto **ansiedade** de voltar à escola. Tenho **confiança** que vai tudo ficar bem. Às vezes tenho um pouco de **medo** de ficar doente.

Tenho **saudades** de estar com os meus colegas e com a minha professora.

Dentro de mim tenho a emoção da **solidão** e da **tristeza**, porque estou com os meus pais e a minha irmã mas não estou com o resto da minha família nem com os meus amigos.

## As emoções

Enquanto estou em casa sinto mais amor pela família. Brinco mais vezes, recebo mais carinho e sinto-me mais feliz.

Tenho muitas saudades dos meus amigos.

Fico sorridente quando os vejo na Aula Digital e também falo com eles pelo telemóvel e pela PS4. Fico triste quando não tenho nada para fazer mas os meus pais ajudam-me a entreter-me.

Vai Ficar Tudo Bem!

vai ficar tudo bem

