

GOSTO DE MIM... TRATO-ME BEM!

RESERVAS ALGUM TEMPO DO DIA PARA FAZERES ALGO DE QUE GOSTES MUITO?

Coisas que te fazem sentir mesmo bem! Escreve aqui as tuas preferidas.

QUANDO COSTUMAS FAZÊ-LAS?

| REGULARIDADE ACTIVIDADES | VÁRIAS VEZES DURANTE A SEMANA | SÓ UMA VEZ POR SEMANA | SÓ UMA VEZ POR MÊS | MUITO RARAMENTE |
|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------|
| Vou a pé todos os dias para a escola | | | | |
| Corro no recreio em cada intervalo | | | | |
| Jogo futebol | | | | |
| Jogo ao mata | | | | |
| Salto à corda com os meus amigos | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

O que concluis? _____

Ideias para fazeres mais vezes, aquilo que te faz sentir bem!

