

Cartão de Benefícios - Riscos

Benefícios

Recorte estes cartões para criar baralhos para os alunos

Ajuda-me a praticar um exercício de respiração relaxante
Dá ideias para resolver pequenos problemas do dia-a-dia
Permite-me escrever os meus sentimentos num espaço privado
Envia palavras amáveis que me podem animar
Relembra-me as minhas conquistas quando me sinto em baixo

Riscos (consultar um adulto)

Talvez me mantenha a conversar durante tanto tempo que acabo por não dormir ou perco a oportunidade de me divertir
Pode pedir-me dados pessoais, como a minha morada
Pode dar conselhos que não são completamente corretos
Pode fazer com que eu fale com ecrãs em vez de falar com amigos verdadeiros
Guarda tudo o que eu digo, para que outros o possam ver mais tarde