



Projeto de Vida

O QUE É MESMO “PROJETO DE VIDA”?

Caro(a) estudante,

Você está na 1ª série, início de uma nova etapa no Ensino Médio. Quanta novidade, não é mesmo? Você agora tem mais professores, novos colegas e disciplinas que ainda não conhecia. Junto com tudo isso, você encontra novas possibilidades! E é para te acompanhar nestas descobertas e sonhos que este Caderno está aqui. Durante os próximos meses, você poderá contar com este material para registrar todas as ideias, planos, dúvidas e objetivos que tiver. Você vai, neste caminho, se preparar para agir com cada vez mais responsabilidade, autonomia e para “correr atrás” daquilo que considera importante.

Projeto de Vida (PV) é um espaço reservado para tudo isso. É verdade que é mais uma das disciplinas novas que você tem. Por isso, fique tranquilo(a): haverá tempo para entender sobre o que se trata. No Acolhimento, você já deve ter descoberto um pouco e, nos próximos dias, saberá muito mais. Resumindo, PV, neste ano, permitirá:

- Pensar em como as experiências que você já viveu e ainda vai viver na escola podem contribuir para chegar mais perto dos seus sonhos;
- Identificar qual é o seu papel nos diferentes locais pelos quais passa no seu dia-a-dia (na sua casa, na sua comunidade, na sua escola etc);
- Conhecer novas disciplinas, colegas, professores e se preparar para viver tudo que o Ensino Médio lhe reserva;
- Descobrir assuntos novos que lhe interessam e que podem lhe inspirar a sonhar com coisas que você nunca tinha imaginado!

Para que tudo corra bem, é preciso que você se comprometa a estar envolvido(a) nas atividades e participe de forma protagonista. Você conhece essa palavra? É um bom começo para falar de PV. Ser protagonista é ocupar o principal papel na sua vida! É quando você escuta as pessoas ao seu redor e, depois, consegue tomar a decisão do que fazer sozinho(a), reunindo tudo que aprendeu. Dá para ser protagonista na escola, em casa, no bairro, em uma partida de futebol etc.

E, por falar em escola, estudar é o principal caminho para a realização de seus sonhos. O que acontece durante as aulas, nos intervalos, quando você conversa com seus colegas, com seus professores e muito mais, contribui para que você aprenda coisas diferentes e importantes para seu futuro e presente. Em várias atividades, você será convidado(a) a prestar atenção nisto: como o que acontece na escola lhe ajuda a chegar mais perto do que sonha.

Antes de partirmos para as atividades, um lembrete importante: PV não é só sobre o futuro. É sobre o agora. Tem a ver com a maneira como você toma as suas decisões e faz os seus planos para atingir o que espera para seu futuro. Dessa forma, este Caderno pretende apoiar e complementar as aulas de Projeto de Vida. Além disso, em alguns momentos, vai te ajudar a perceber que o que você aprende em outras aulas tem a ver com o seu Projeto de Vida.

Vamos começar? Para isso, há um primeiro passo importante: criar o seu Diário de Práticas e Vivências.

ORIENTAÇÕES PARA CRIAÇÃO E PREENCHIMENTO DO DIÁRIO DE PRÁTICAS E VIVÊNCIAS

Neste Caderno que você tem em mãos, existem espaços para ler orientações, anotar respostas, ideias e outras coisas que forem criadas ao longo das aulas de PV. Quando terminar o bimestre, no entanto, é hora de se preparar para receber o Caderno para os próximos meses.

Um lembrete importante: guarde este Caderno sempre com você.
Ele é parte da sua jornada!

Ainda não falamos sobre isso, mas você já deve imaginar que Projeto de Vida não é algo que se encerra no final de um bimestre ou até de um ano escolar. Ele continua acontecendo mesmo quando você termina o Ensino Médio. Afinal, estamos falando dos sonhos, das metas e do futuro.

Por isso, além dos Cadernos de cada bimestre, que tal criar um companheiro que esteja com você ao longo de toda a sua vida? Trata-se do Diário de Práticas e Vivências.

Se você já teve um diário, sabe mais ou menos como funciona. É aquele livro ou caderno onde você escreve sobre o que de mais importante acontece na sua vida. Em geral, é um caderno com a sua cara. Em algumas épocas, você pode sentir vontade de anotar coisas nele todos os dias. Em outras, uma vez por semana. Tudo depende do momento que você estiver vivendo.

O Diário de Práticas e Vivências fará esse papel para tudo que você experimentar e que estiver relacionado ao seu Projeto de Vida. Você pode fazer anotações nele durante as aulas (de PV ou qualquer outra), em intervalos ou até na sua própria casa. Fique à vontade para recheá-lo de planos, recortes, fotos, desenhos etc!

Então, para começar, vamos montar este Diário? Você pode usar:

- Um caderno, um fichário ou um punhado de folhas sulfite;
- Revistas e jornais;
- Tesouras;
- Cola;
- Fotos;
- Canetas;
- Lápis coloridos;
- Fita crepe;
- O que mais se relacionar com os seus sonhos!

Agora, o exercício é deixar o Diário com a sua cara! Faça desenhos, colagens e escritos que te representem, que se conectem com os seus sonhos. Quando terminar, escreva o seu nome na primeira página. Coloque a data também. Você vai gostar de lembrar quando criou seu primeiro diário. Primeiro, aliás, porque como o Projeto de Vida está sempre em construção, certamente você precisará fazer novas versões no futuro. Por isso, é fundamental que volte a ele sempre para relembrar seus passos, suas vitórias e seus desafios.

Com o Diário pronto, troque ele com um(a) colega. Escreva uma mensagem curta nas primeiras páginas com desejos daquilo que você gostaria que ele(a) conquistasse por meio dos seus sonhos. Pegue de novo o seu material e veja o que está escrito.

Lembre-se de sempre colocar a data em que você realizou as atividades e/ou registros. Traga sempre esse material com você.

Abuse de sua criatividade. Construa um diário com sua cara!

Situação de Aprendizagem:

A MELODIA DA VIDA: QUEM DÁ O TOM SOU EU!

Competências socioemocionais em foco: curiosidade para aprender e responsabilidade.

É com muita satisfação que você é recebido(a) pela escola nesta nova etapa da sua vida: o Ensino Médio! Você deve admitir que aprendeu muito antes de chegar até aqui, pois existe um mérito que é só seu: o compromisso que você estabeleceu com os seus estudos. Contudo, é verdade também que ainda falta um longo caminho a seguir até vencer mais esta etapa. Pense em todas as surpresas que ainda lhe estão reservadas para nesta jornada. Imagine quantas pessoas e histórias você vai conhecer, quanto pode criar e, mais importante, como pode se organizar para atingir os seus objetivos. Lembre-se: é o sonho que mantém você firme nas escolhas que vem fazendo até agora.

Para começar, então, que tal desvendar mais sobre esse tal de Ensino Médio?

1. Ao escutar as explicações do seu(sua) professor(a) sobre o Ensino Médio, em roda de conversa, com os seus colegas, fale sobre as suas expectativas para este ano que se inicia. Sobre isso, você pode falar tudo o que espera que aconteça na escola, na sua vida e nas aulas de Projeto de Vida. É importante lembrar que é possível utilizar o seu Diário de Práticas e Vivências para ir anotando tudo o que achar interessante.
2. Agora, seguindo as orientações do seu(sua) professor(a) e tendo escolhido o seu grupo da "Gincana Quem Sabe Fala", discuta com os seus colegas o que você gostaria de saber mais sobre o Ensino Médio e o componente curricular de Projeto de Vida. Elabore perguntas sobre isso. Para cada pergunta descrita, você e seu grupo devem, com o apoio do seu(sua) professor(a), elaborar também as respostas de acordo com a tabela que segue na próxima página. Caso não saibam as respostas, pesquisem, entrevistem colegas, professores etc. usem a criatividade! Uma sugestão é aproveitar intervalos para fazer levantamentos com alunos que já estão na 2ª e na 3ª série. Eles sabem um pouco mais sobre o que te espera.

Ao final, utilizem tarjetas de papel, disponibilizados por seu(sua) professor(a), para escrever as perguntas e depositá-las na caixa confeccionada por seu grupo.

Exemplo de pergunta:

- Quais são as novas disciplinas que terei no Ensino Médio?
- Que tipo de atividades vamos viver em Projeto de Vida?

GINCANA QUEM SABE FALA!

Nome do grupo:

Cor do grupo:

Grito de Guerra:

Ensino Médio e Projeto de Vida – O que quero saber?

Perguntas:



Respostas:

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.	9.
10	10.
11.	11.
12.	12.
13.	13.
14.	14.
15.	15.
16.	16.
17.	17.
18.	18.
19.	19.

Situação de Aprendizagem: DESAFIO DOS SUPERPODERES!

Competências socioemocionais em foco: autoconfiança, iniciativa social, organização, responsabilidade, curiosidade para aprender e empatia.

MISSÃO 1: DESCOBRINDO “SUPERPODERES”

Provavelmente, em algum momento de sua vida, você já imaginou como seria se tivesse superpoderes. Ser invisível, ter a força de um gigante, correr mais rápido que o vento ou conseguir ler mentes são poderes que vemos nos filmes de super-heróis. Se você pudesse escolher ter superpoderes, quais teria?

Saindo do mundo da imaginação dos super-heróis, saiba que você tem os seus próprios poderes. Isso quer dizer que você tem qualidades e valores que o(a) tornam único(a) e especial. Ninguém no mundo é igual a você! Para pensar e compreender quais são os seus poderes, é preciso pensar sobre si mesmo(a).

Para descobrir mais sobre suas qualidades, faça este rápido exercício. Em 5 minutos, preencha a tabela a seguir. Se precisar copie o quadro no seu Diário e adicione mais linhas.

Eu sou bom(boa) em	Eu preciso aprender a	Eu tenho medo de	Eu me animo quando	Eu não gosto de

Como foi? Converse com um(a) colega sobre o que foi mais fácil e o que foi mais difícil.

O que você acaba de fazer é um exercício de **autoconhecimento**. Assim como conhecemos outras pessoas – nossos familiares, amigos e professores – também temos que conhecer a nós mesmos! E isso nunca acaba. Por incrível que pareça, estamos sempre descobrindo coisas sobre como somos, como nos sentimos quando alguma situação específica acontece etc.

Para terminar esta missão, considerando o que indicou na tabela anterior, pense em 3 superpoderes que você já tem! Vale de tudo: saber guardar um segredo, conseguir manter seu armário organizado, manter a calma quando alguma coisa te chateia etc.

Anote seus superpoderes no seu Diário de Práticas e Vivências.

MISSÃO 2: NOMEANDO COMPETÊNCIAS

Agora que você está se conhecendo melhor, é hora de falar das **competências socioemocionais** que são como “poderes” para apoiá-lo(a) nos desafios do dia a dia, conforme seu(sua) professor(a) explicou. Elas dizem respeito a como pensamos, sentimos, decidimos e agimos. Essas competências nos ajudam a aprender a superar obstáculos no dia a dia e a não desistir diante do primeiro problema. E desenvolver tudo isso na escola é uma grande chance!

Atenção, estudante!

Competências socioemocionais não são superpoderes. Este é só um jeito de começarmos a discussão sobre o assunto, que vai durar até o final do Ensino Médio. E só para lembrar, as competências socioemocionais podem ser desenvolvidas de forma intencional e com o apoio da escola.

Você já reparou que, às vezes, conseguimos contar histórias em que usamos alguma destas competências, mas não encontramos a palavra exata para dizer o seu nome? Por exemplo, como chamar aquilo que nos fez ter coragem para conversar pela primeira vez com um(a) outro(a) estudante que não conhecíamos no começo do ano? Ou, como se referir ao que não deixou você desistir de tentar passar de fase no *videogame*, mesmo depois de ter perdido muitas vezes seguidas?

Para lhe ajudar nesta missão, o(a) seu(sua) professor(a) vai espalhar pela sala tarjetas de cores diferentes. Nas tarjetas de uma cor, você encontrará o nome de competências. Nas de outra cor, estão as descrições dessas palavras. A sua tarefa e a de seus(suas) colegas é fazer a conexão entre os nomes das competências e suas explicações.

Assim que formarem todos os pares de tarjetas e discutirem com seu(sua) professor(a), criem um mural em um lugar bem visível na sala. Como o(a) professor(a) contou para vocês, ao longo deste ano, a ideia é que desenvolvam mais cada um desses “poderes”!

Aqui, neste Caderno, você sempre vai encontrar, no início das atividades, quais são as competências que serão desenvolvidas a cada encontro. Assim, você pode ir se conhecendo melhor e aprendendo sempre mais!

MISSÃO 3: IDENTIFICANDO MINHAS COMPETÊNCIAS

Agora que você já entendeu o que é se conhecer, é hora de partir para ação! A missão 3 é um verdadeiro exercício de olhar para si mesmo(a) e buscar exemplos de como você age no seu dia a dia!

HORA DA REFLEXÃO! COMO PENSO, SINTO, AJO E DECIDO?

Confira o “Caderno de Respostas” que está ao final deste material e siga as orientações do(a) professor(a)!

Obs: este exercício que você acaba de fazer tem como objetivo lhe ajudar a se conhecer mais, assim como permitir que o(a) seu(sua) professor(a) acompanhe o seu desenvolvimento. Não é uma avaliação com respostas certas ou erradas ou a qual será atribuída uma nota.

MISSÃO 4: ONDE ESTAMOS E PARA ONDE QUEREMOS IR!

Até agora, você:

- (1) Refletiu sobre o seu desenvolvimento nas competências socioemocionais;
- (2) Conversou sobre suas respostas com seu(sua) professor(a) e colegas;
- (3) Escolheu, juntamente com a turma, as duas competências socioemocionais que são o desafio de desenvolvimento coletivo.

HORA DA AÇÃO! CONSTRUINDO UM PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL.

Para seguir em frente neste desafio, que é um verdadeiro “jogo da vida”, escreva em seu Diário de Práticas e Vivências um plano de desenvolvimento pessoal para conseguir trabalhar as competências escolhidas como desafio pela turma.

Passo 1: Indique, pelo menos, um(a) colega da turma que pode apoiar você no desenvolvimento de cada uma dessas duas competências. Converse com esse(a) colega para pedir o apoio dele(a)!

Passo 2: Planeje, pelo menos, uma ação que você deverá praticar para conseguir desenvolver cada uma das duas competências.

Lembre-se de manter o seu Diário de Práticas e Vivências sempre atualizado! Registre nele suas ideias, percepções, experiências, desejos, vitórias... Faça dele o seu melhor amigo!

Situação de Aprendizagem:**COMO EU ME VEJO?**

Competências socioemocionais em foco: empatia, confiança, autoconfiança e interesse artístico.

Espera-se que desde a atividade anterior **A MELODIA DA VIDA: QUEM DÁ O TOM SOU EU!** você tenha se situado melhor sobre o que é o Ensino Médio e entendido que o Projeto de Vida é algo seu! Tudo isso, como você viu, só passa a ter sentido na sua vida quando você acredita verdadeiramente no seu potencial e no seu sonho. Assim, esta atividade traz novos questionamentos para você se conhecer um pouco melhor.

Para a se inspirar, leia o texto a seguir:

Para REFLETIR

Aprender a ser

“Quebrar a casca do ovo e expor-se às coisas da vida. Talvez seja este um dos mais intensos desafios da adolescência: a busca do autoconhecimento. Saindo da capa de proteção dos pais, fica cada vez mais à flor da pele a vontade de saber quem somos, para onde vamos, de onde viemos. São as questões que fazem parte da eterna dúvida humana. Mas vamos com calma. Não há pressa. Tudo isso é um longo aprendizado que, sem querer desanimar, vai persegui-lo pela vida toda. Entretanto, o caminho do crescimento pessoal pode ser prazeroso e surpreendente. “Aprender a ser” é a expressão que resume um conjunto muito amplo de conquistas que você deve obter para atingir o crescimento pessoal pleno. Aprender a ser não é aprender alguma coisa. Trata-se de uma escada, em que você tem de galgar degrau por degrau. Mas lembre-se, na realidade nada é tão certinho. Se você quiser queimar etapas, ótimo. Pode também precisar de um tempo maior para compreender cada uma dessas fases, sem passar por esta sequência exata aqui descrita. A visão da escada serve para que possamos compreender como evoluir nessa trajetória individual, única e irrepetível”.

COSTA, Antônio Carlos Gomes da. *Cuide bem do seu jardim: jovens semeando e cultivando seus projetos de vida*. Uberlândia: IAMAR, 2007. Adaptado.

“Quebrar a casca do ovo e se expor às coisas da vida”. Você já parou para pensar no que esta metáfora quer dizer? Discuta com um(a) colega. Em seguida, faça uma lista das “cascas de ovos” que você já quebrou e àquelas que ainda quer romper no seu Diário de Práticas e Vivências, conforme o quadro a seguir. Você já tem algum plano para isso?

As cascas de ovos que eu já quebrei são:

As cascas de ovos que eu ainda quero quebrar são:

Para isso, eu vou:

Você já deve ter ouvido que a metáfora é uma figura de linguagem usada para retratar uma situação por meio de uma comparação. Quando dizemos que uma pessoa é “uma flor” ou que choramos “um rio de lágrimas”, estamos usando metáfora.

Você consegue pensar em metáforas para retratar as suas expectativas sobre o Ensino Médio? Compartilhe com a turma aquelas nas quais pensou. Criem uma lista da classe com as metáforas sobre o Ensino Médio. Vocês podem deixar o compilado exposto em algum mural da sala e, ao final de cada bimestre, revisitá-lo para verificar se as expectativas se reverteram em realidade. Fiquem à vontade para fazer ajustes no caminho.

Vale a pena refletir**COMBINADO NÃO SAI CARO!**

Você já ouviu a expressão “o combinado não sai caro”? Pois bem, ela é usada quando alguém quer fazer um acordo, firmar um compromisso acertando o que é preciso ser feito. É uma forma também de fortalecer a confiança entre as pessoas para que nada saia diferente do que foi combinado. Assim, pensando no seu Projeto de Vida, é importante que você reflita sobre o quanto você está voltado(a) a estabelecer um compromisso consigo mesmo(a) para elaborá-lo. Isso é importante porque quanto mais compromissado(a) você estiver, mais chances de atingir seus objetivos terá na sua vida. Sobre isso, é importante:

1. Encarar as atividades propostas neste Caderno como parte importante do próprio desenvolvimento;
2. Buscar estar aberto(a) para o exercício de olhar para dentro de si e tentar perceber sempre o que você sente;
3. Não deixar que pressões externas mudem o que você quer para si e para o seu sonho;
4. Estar próximo(a) das pessoas que lhe apoiam, solicitando ajuda sempre que possível para percorrer o caminho necessário à realização do seu sonho.

Considerando estes pontos, que tal escrever um “contrato” consigo mesmo(a) para estabelecer combinados sobre a jornada no Ensino Médio? Escreva pelo menos 5 pontos que você quer se comprometer a cumprir. Vale desde fazer novos amigos até ter boas notas. Divida com um(a) colega a sua lista e faça um combinado com ele(a) também. Vocês serão os guardiões das listas um do outro. Ou seja, aquele que perceber que o(a) outro(a) está se distanciando daquilo que estabeleceu como combinado deve avisar o(a) colega e apoiá-lo(a) para se reaproximar do que consta no seu “contrato”.

Situação de Aprendizagem: RETRATO FALADO

"Nossa vida é marcada por registros, documentos, números, fotos e cadastros. São identificações perante o mundo, o que nos diferencia no universo burocrático. Mas, além dessa identidade que tiramos no órgão oficial de nosso estado e que nos acostumamos a ter na carteira, há outra ainda maior e que muitas vezes nos esquecemos de enxergar. "Ser capaz de prestar atenção em si mesmo é pré-requisito para ter capacidade de prestar atenção nos outros. Sentir-se bem consigo mesmo é condição necessária para se relacionar com os outros." A citação é de Erick Fromm, um profundo conhecedor do ser humano. Em outras palavras, ele diz que encontrar a si mesmo é o caminho para o encontro com os outros. Sem isso, a vida torna-se um grande desencontro."

COSTA, Antônio Carlos Gomes da. *Cuide bem do seu jardim: jovens. Semeando e cultivando seus projetos de vida.* Uberlândia: IAMAR, 2007. p. 26.

1. Partindo do texto acima, a atividade proposta na sequência levará você a perceber a si mesmo(a) por meio dos olhos do outro. Assim, você participará da produção de um retrato falado. Para isso, escolha e combine com um(a) colega quem será o(a) artista forense e quem será o(a) narrador(a) na primeira rodada. Depois, os papéis se inverterão!

DICAS PARA O(A) "ARTISTA FORENSE"

1º passo: faça linhas básicas que definam o contorno do rosto e do maxilar;

2º passo: defina as sobrancelhas, o corte e o tipo do cabelo;

3º passo: depois, faça os lábios, o nariz, os olhos e as orelhas;

4º passo: em seguida, se for o caso, coloque barba, pintas, rugas, óculos etc;

5º passo: por último, faça perguntas precisas sobre a pessoa, como: estatura, peso, cor e personalidade.

2. Para você, o papel de artista forense ou de narrador foi mais difícil de realizar? Por quê?

3. Assista atentamente ao vídeo que o(a) professor(a) projetará para a classe.

O vídeo pretende passar a ideia de que, muitas vezes, as pessoas constroem uma imagem distorcida de si mesmas. Por que você acha que isso acontece? Discuta com o(a) seu(sua) colega.

PARA SABER MAIS:

Você já viu filmes em que uma testemunha descreve um criminoso para que um profissional faça o seu retrato falado, ou seja, um desenho de como seu rosto deve ser, ajudando nas investigações? A este profissional chamamos de artista forense. Se você ficou curioso(a), pesquise mais sobre a história de Catyana Skory, que é brasileira e realiza este trabalho nos Estados Unidos. Ela é uma das 55 profissionais que atuam no país de forma integral nesta carreira!

Se você quer praticar mais, use um buscador na *internet* para encontrar *sites* e aplicativos que ensinam a desenvolver retratos forenses!

Situação de Aprendizagem: DE ONDE EU VENHO?

Competências socioemocionais em foco: empatia, confiança e autoconfiança.

Na última atividade, você teve a oportunidade de refletir um pouco sobre como é visto(a) por si mesmo(a) e pelos seus colegas. Agora, vamos um pouquinho mais fundo. Para além da camada externa, da sua aparência, quais são as coisas que estão dentro de você e que te fazem único(a)?

Cada um(a) tem dentro de si uma maneira de ser que é resultado da influência da família, de todos os antepassados e do meio social em que vive. Esses elementos vão, pouco a pouco, nos tornando quem somos.

Dentro de cada um(a), existem sensações e emoções que atuam em suas vidas de maneira poderosa, modelando sua personalidade, embora muitas vezes não se tenha consciência disso. Normalmente, mal percebemos esse movimento acontecendo.

O fato é que não se esquece de uma história vivida, e lembrar-se de alguns fatos da trajetória faz parte dessa longa caminhada de reflexão e conhecimento sobre “quem sou eu”. Especialmente aquelas histórias dos primeiros anos de vida, com as primeiras figuras de afeto, são fundamentais para o entendimento da personalidade. Querendo ou não, essas experiências marcam e constituem aquilo que cada um é como pessoa.

Assim, espera-se que você, sem receios, construa seu próprio entendimento sobre o “legado” que sua família deixou para você. Para isso, use os seus conhecimentos de artista forense para desenhar o retrato de uma pessoa querida da sua família. Depois, conte para um(a) colega o que você carrega consigo que é influência da figura que escolheu retratar.

Para refletir

“O importante não é o que fizeram de nós, mas o que nós faremos com aquilo que fizeram de nós.” A frase é do filósofo francês Jean Paul Sartre. Ela traduz o que afirmamos neste livro: você não é apenas o resultado das fases anteriores da sua vida. Você pode, a partir de suas escolhas e da sua determinação, mudar o rumo da sua existência.

COSTA, Antônio Carlos Gomes da. Cuide bem do seu jardim: jovens semeando e cultivando seus projetos de vida. Uberlândia: IAMAR, 2007. p. 119.

Além da família, você com certeza vivenciou experiências na escola que te trouxeram até aqui. Inspirado pelo trecho anterior, que tal relembrar de uma decisão que você tomou ao longo de cada um dos Anos Finais do Ensino Fundamental (6º ao 9º ano) que impactou a sua caminhada? Não precisa ser nada grandioso. As pequenas escolhas também são importantes na nossa jornada! Vamos lá?

Ano	Decisão
6º ano	
7º ano	
8º ano	
9º ano	

Situação de Aprendizagem: PARA ONDE EU VOU?

Quem sou eu? De onde eu venho? Para onde eu vou? É uma sequência de questões que apela para a continuação da construção de quem seremos ao longo do tempo.

Reconhecer quem você é deve mobiliza-lo(a) a querer criar o próprio futuro e investir em novos projetos. Nas últimas atividades, relembramos elementos da sua trajetória familiar e escolar importantes para sua caminhada. Saber “de onde venho” é apenas o primeiro passo para atingir os seus sonhos.

1. Assim sendo, responda as perguntas abaixo e discuta com os seus colegas suas respostas:
 - a) Para você, o que significa pertencer?
 - b) Qual é o papel da sua família na construção dos caminhos para você realizar os seus sonhos?
 - c) E qual é o papel da escola na sua vida e na realização dos seus sonhos?
 - d) Como escola e família se combinam para fortalecer a sua busca pelos seus objetivos futuros?

Vale a pena assistir

À procura da felicidade (EUA: Columbia Pictures/Sony Pictures Entertainment, 2006, 117 min.) é um filme baseado em fatos reais que conta a história de Christopher Gardner, vendedor que consegue a guarda do filho pequeno e enfrenta inúmeras dificuldades para cuidar do garoto. Com direção de Gabriele Muccino, o filme tem no elenco Will Smith, Thandie Newton e Jaden Smith.

Situação de Aprendizagem:

MINHAS FONTES DE SIGNIFICADO E SENTIDO DA VIDA

Competências socioemocionais em foco: empatia.

Falamos na última atividade da importância da família e da escola na sua vida. Além destes elementos, você já parou para pensar em outras coisas que trazem significado para você? Pode ser um tipo de livro que você goste, uma religião, uma filosofia, um grupo de amigos, um lugar muito especial etc.

Partindo disso, essa atividade convida você a refletir sobre o que mais movimenta a sua vida e qual o sentido que você atribui a ela, algo imprescindível para a construção do seu Projeto de Vida.

1. Assim sendo, veja o vídeo que o seu(sua) professor(a) irá exibir em sala, que traz depoimentos de pessoas de diferentes lugares do mundo, com culturas religiosas diversas, sobre o sentido que elas atribuem à vida. Em seguida, responda as questões abaixo:
 - a) As opiniões das pessoas eram distintas?
 - b) Você acredita que a cultura ou o lugar em que a pessoa vive influenciaram na maneira de sentir a vida? Por quê?
 - c) Você se identificou com alguma opinião? Se sim, qual? E por que você acredita que houve afinidade, apesar de você ser de outra cultura?

Situação de Aprendizagem:**REDE PORTÁTIL DE POSSIBILIDADES: UM MUNDO EM MIM**

Competências socioemocionais em foco: interesse artístico e foco.

Nas últimas aulas, você refletiu sobre pessoas, lugares, histórias e outros elementos que podem te encher de energia e vontade de seguir em frente. O mundo está repleto de inspirações! Para que a gente as perceba, precisamos estar sempre presentes e atentos. Quanta coisa passa batido porque estamos, por exemplo, focados em um bate-papo no celular?

Que tal você aguçar e exercitar ainda mais a sua forma de ver e perceber o mundo à sua volta?

Para isso, siga a sequência de instruções do(a) seu(sua) professor(a) para a realização da atividade. É importante que elas sejam feitas em silêncio. Contudo, você poderá fazer comentários depois, no momento da conclusão.

- O som do papel;
- Olhar e ver;
- Olhar em busca;
- Olhar na arte.

Um ponto que conta muito sobre nós mesmos é a maneira como um acontecimento nos impacta. Algo que é grandioso para uma pessoa, pode ser pouco significativo para outra. Para perceber melhor isso, sente em dupla e escolha pelo menos um museu de arte para uma visita virtual. (Há muitas alternativas que você pode identificar numa busca simples pela *internet*, usando, por exemplo, as palavras “visita virtual”).

Sua visita tem dois objetivos:

- Visitar o museu virtualmente, ou seja, deslocar-se e passear dentro dele como se lá estivesse;
- Identificar uma obra de arte do acervo que lhe cause algum impacto. Uma obra de arte pode nos causar impacto pelas razões mais diversas: pela beleza, por uma sensação de desconforto, uma representação curiosa, o lado cômico, o medo, uma impressão de reconhecimento, prazer ou desprazer.

Registro de visita virtual:

- Museu visitado:
- Onde fica:
- Tipos de obras de artes disponíveis na visita virtual:
- Obra escolhida:
- Autor da obra escolhida:
- Razão da escolha:

Discuta com seu(sua) colega porque vocês escolheram obras diferentes e como cada um(a) foi impactado(a) diferente pelos estímulos que estão à nossa volta. O que isso conta sobre cada um(a) de vocês?

Situação de Aprendizagem: O QUE QUERO DESENVOLVER EM MIM MESMO?

Na atividade passada, você experimentou diferentes formas de ver e perceber as coisas à sua volta, aguçando, assim, todos os seus sentidos. Porém, para a expansão do seu posicionamento diante da vida, é necessário também que você desenvolva um olhar mais apurado sobre as suas habilidades e o que precisa aprender ao longo da vida para realização do seu Projeto de Vida. Portanto, esta atividade é sobre como você pode se preparar melhor para o futuro.

Isso é importante porque a sociedade moderna, de um modo geral, e a vida, em particular, trazem novas e mais complexas exigências para as pessoas. Algumas dessas exigências estão relacionadas, a título de exemplo, a habilidades como:

[...]

- **Esforço:** pode ser definido como a energia que uma pessoa tem para superar o conjunto de problemas e dificuldades que existem entre o que ela é e o que ela pretende ser.
- **Perseverança:** cada pessoa na vida tem (ou deveria ter) um propósito, um objetivo, um projeto de vida, assim como uma constância de propósito.
- **Altruísmo:** essa palavra vem de alter (do latim), que significa outro. Então altruísmo é ter preocupação com o "outro". É dedicar-se à outra pessoa. É não pensar apenas em si mesmo.
- **Iniciativa:** essa habilidade está relacionada com a ação. Você não pode ficar só nas palavras: "Eu vou fazer isso", "Gostaria de fazer tal coisa", "Um dia chego lá". Tudo na vida tem seu primeiro passo, tem seu gesto inicial. Quer dizer, a ação tem de partir da sua pessoa. Ela tem de brotar dentro de você.

[...]

Texto adaptado. COSTA, Antônio Carlos Gomes da.
Educação e vida: um guia para o adolescente. Belo Horizonte: Modus Faciendi, 2001. p. 88-93.

1. Assim, considerando que é preciso estar preparado para viver neste mundo de forma competente e que as habilidades exigidas podem ser cultivadas por você, preencha os quadrantes da tabela abaixo citando algumas habilidades suas de acordo com o que se pede:

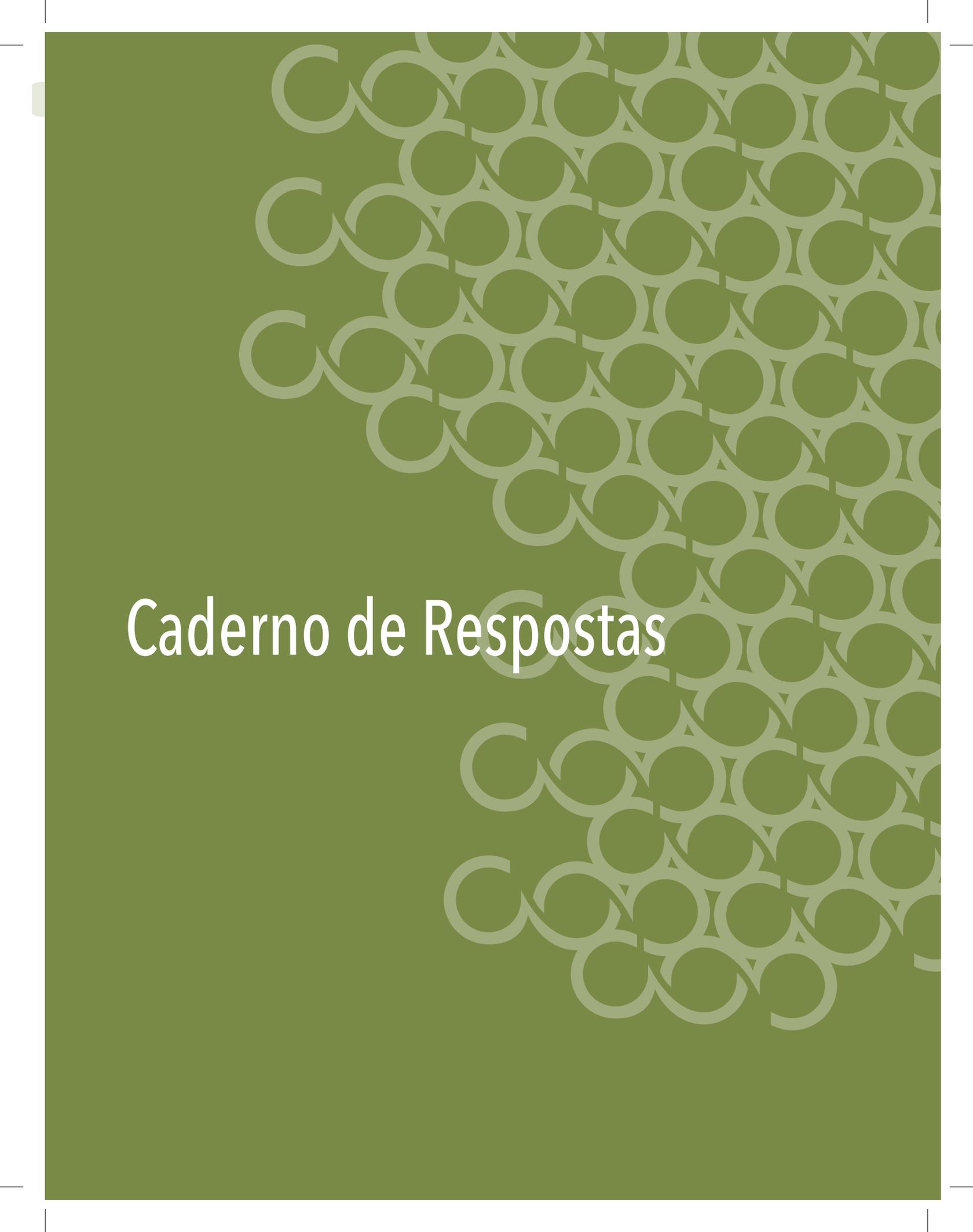
SOU CAPAZ DE FAZER	NÃO ME ENXERGO CAPAZ DE FAZER, MAS QUERO APRENDER

2. Partindo das suas respostas, na planilha a seguir, indique a mais importante habilidade que você julga precisar desenvolver para potencializar o seu crescimento pessoal:

Qual é a habilidade?

3. Considerando a habilidade que você descreveu na atividade anterior, escreva 5 ações ou atitudes que podem ajudá-lo a desenvolvê-la:

Ações ou atitudes que devo buscar para desenvolver a habilidade:



Caderno de Respostas

DIÁLOGOS SOCIOEMOCIONAIS – CADERNO DE RESPOSTAS¹

Nome da escola:	Professor(a):	Turma:
Seu nome:	Data de Nasc.: ____/____/____	

INSTRUÇÕES

Abaixo, você verá um exemplo prático para ajudá-lo(a) a entender como responder as atividades propostas, por meio das rubricas que representam os degraus de desenvolvimento de determinada competência. Para que seja realmente fácil de entender, este exemplo **NÃO** é sobre uma rubrica competência socioemocional, mas sim sobre uma competência simples do nosso dia-a-dia: cuidar dos nossos dentes ou o quão bem você pode cuidar dos seus dentes todos os dias. Leia o seguinte texto que descreve a competência e sua importância:

Cuidar dos seus dentes envolve aprender uma série de comportamentos e práticas específicas: como usar uma escova de dentes limpa e pasta de dentes, reservar um tempo para escová-los todos os dias e aprender a usar o fio dental. Esta competência é importante,

pois dentes saudáveis e limpos ajudam a comer melhor e a desfrutar da nossa comida. Além disso, evita infecções, nos auxilia a nos mantermos saudáveis e as pessoas gostam de um belo sorriso!

Agora, vamos analisar esta rubrica:

Comece com a leitura do degrau 1: Este nível descreve garotas e garotos que ainda não desenvolveram a habilidade de cuidar de seus dentes: "Eu nunca escovo meus dentes". Em seguida, leia o degrau 4, que é o nível mais alto e descreve garotas e garotos que escovam seus dentes e usam fio dental pelo menos duas vezes ao dia. Logo após, leia os degraus 2 e 3: muitas pessoas escovam os dentes uma vez ao dia, sendo assim, elas estariam no degrau 2; já o degrau 3 representa aqueles que escovam os dentes duas vezes ao dia, mas sem fio dental, e é por esse motivo que nesse caso, o degrau 3 vem antes do degrau 4.

Eu nunca escovo meus dentes <input type="radio"/> Degráu 1	Entre os degraus 1 e 2 (Mais do que o degrau 1, mas não chega ao degrau 2) <input type="radio"/> Degráu 1-2	Eu escovo meus dentes uma vez ao dia. <input type="radio"/> Degráu 2	Entre os degraus 2 e 3 (Mais do que o degrau 2, mas não chega ao degrau 3) <input type="radio"/> Degráu 2-3	Eu escovo meus dentes duas vezes ao dia. <input type="radio"/> Degráu 3	Entre os degraus 3 e 4 (Mais do que o degrau 3, mas não chega ao degrau 4) <input type="radio"/> Degráu 3-4	Eu escovo meus dentes e uso fio dental pelo menos duas vezes ao dia. <input type="radio"/> Degráu 4
---	---	---	---	--	---	--

Além desses 4 degraus, alguns garotos e garotas estão em situações intermediárias entre as apresentadas nos degraus 1,2,3 e 4. Por exemplo, pense em quem escova seus dentes algumas vezes, mas não todos os dias. O degrau 1 não seria o mais adequado, pois elas/eles escovam seus dentes com mais frequência do que "nunca". No entanto, o degrau 2 seria muito

alto porque esses garotos e garotas não escovam seus dentes todos os dias. Portanto, essa situação indica uma posição entre os degraus 1 e 2, ou seja, mais do que 1, mas não chega ao degrau 2.

Da mesma forma, onde poderiam se encaixar na rubrica as garotas e garotos que escovam seus dentes duas vezes ao dia, mas

¹ Este instrumento foi desenvolvido pelo Instituto Ayrton Senna (IAS) com base em evidências científicas, sendo testado e validado psicometricamente neste formato, incluindo as instruções e as rubricas. O IAS não se responsabiliza pelo uso inadequado ou alteração de qualquer de suas partes, que poderá acarretar na perda desta validade psicométrica.

usam fio dental só uma vez ao dia? Neste caso, o degrau 4 seria muito alto (inclui usar fio dental duas vezes ao dia), mas o degrau 3 seria muito baixo (não inclui nenhum uso de fio dental). Nessa situação, o que melhor os/as representa é o degrau 3-4, que está entre os degraus 3 e 4.

Verificando se você entendeu como usar a rubrica.

Carlos nunca escova seus dentes	<input type="radio"/> Degrau 1
Entre os degraus 1 e 2 (Mais do que o degrau 1, mas não chega ao degrau 2)	<input type="radio"/> Degrau 1-2
Carlos escova seus dentes uma vez ao dia.	<input type="radio"/> Degrau 2
Entre os degraus 2 e 3 (Mais do que o degrau 2, mas não chega ao degrau 3)	<input type="radio"/> Degrau 2-3
Carlos escova seus dentes duas vezes ao dia.	<input type="radio"/> Degrau 3
Entre os degraus 3 e 4 (Mais do que o degrau 3, mas não chega ao degrau 4)	<input type="radio"/> Degrau 3-4
Carlos escova seus dentes e usa fio dental pelo menos duas vezes ao dia.	<input type="radio"/> Degrau 4

- a. Carlos escova seus dentes uma vez por dia, mas às vezes ele escova duas vezes ou até três vezes.

Agora, pode checar sua resposta:

Resposta adequada para Carlos: Degrau 2-3 A resposta correta, no caso de Carlos, é o degrau 2-3 (entre os degraus 2 e 3), uma vez que ele não chega a escovar seus dentes duas vezes ao dia, mas às vezes o faz.

Experimente você mesmo.

Agora pense onde VOCÊ se encaixaria na rubrica. É importante que você responda de acordo com o degrau em que você considera

que está, não onde você ou outros gostariam que você estivesse. Leia o degrau 1 novamente e, em seguida, o degrau 4. Depois, leia os degraus 2 e 3. Desses 4, selecione os dois que você acha que mais tem a ver com você. Agora decide, você acha que é melhor representado por um deles (por exemplo, degrau 3), ou pelo nível intermediário entre eles (como o degrau 3-4, por exemplo)? Assinale abaixo a opção que você escolheu preenchendo completamente o espaço compreendido pelo círculo correspondente à sua resposta:

Eu nunca escovo meus dentes.	<input type="radio"/> Degrau 1
Entre os degraus 1 e 2 (Mais do que o degrau 1, mas não chega ao degrau 2)	<input type="radio"/> Degrau 1-2
Eu escovo meus dentes uma vez ao dia.	<input type="radio"/> Degrau 2
Entre os degraus 2 e 3 (Mais do que o degrau 2, mas não chega ao degrau 3)	<input type="radio"/> Degrau 2-3
Eu escovo meus dentes duas vezes ao dia.	<input type="radio"/> Degrau 3
Entre os degraus 3 e 4 (Mais do que o degrau 3, mas não chega ao degrau 4)	<input type="radio"/> Degrau 3-4
Eu escovo meus dentes e uso fio dental pelo menos duas vezes ao dia.	<input type="radio"/> Degrau 4

Agora, se você tiver alguma dúvida sobre como responder as rubricas, pergunte ao aplicador. Se não houver dúvidas, AGUARDE AS INSTRUÇÕES ANTES DE CONTINUAR RESPONDENDO.

Iniciativa Social é a habilidade de aproximar-se e relacionar-se com os outros, como os amigos, professores e pessoas novas que podem, eventualmente, tornarem-se amigas. Especificamente, trata-se de iniciar, manter e apreciar as relações e o contato social. Praticar iniciativa social nos torna mais hábil no trabalho em equipe, na comunicação expressiva e para falar em público (por exemplo, falar em um grupo de pessoas ou na frente da classe).

1. **Por que isto é importante?** Porque nos ajuda a permanecer conectados com pessoas que já conhecemos bem (como a família ou amigos) e a estabelecer ligação com pessoas que estamos começando a conhecer! Também nos ajuda a comunicar livremente com os outros, aproveitar o tempo que passamos com eles e a nos sentirmos confortáveis em pequenos e grandes grupos. Com iniciativa social, podemos facilmente abordar os outros e conhecer pessoas interessantes, que podem nos ajudar a aprender, crescer e compreender coisas novas e diferentes!
2. **Rubrica:** De uma forma geral, **como você autoavalia sua Iniciativa Social?** Leia a seguir as descrições de cada degrau de desenvolvimento desta habilidade:

Tendo a ser quieto(a) e tímido(a). Não me sinto confortável ao me aproximar e conversar com pessoas que não conheço bem. Geralmente, eu não sei sobre o que conversar em um grupo..	Entre os degraus 1 e 2	Eu me sinto confortável ao conversar e consigo me divertir com amigos e pessoas que conheço bem. Mas acho mais difícil conhecer pessoas novas e compartilhar com elas coisas sobre mim mesmo..	Entre os degraus 2 e 3	Eu me sinto confortável ao me aproximar e conversar com as pessoas mesmo que eu ainda não as conheça bem. Me sinto tranquilo(a) quando interajo com as pessoas em um grupo.	Entre os degraus 3 e 4	Acho fácil me aproximar das pessoas que não conheço bem e conversar com elas. Sou bom/boa em me divertir com as outras pessoas. Facilmente encontro coisas sobre o que conversar ou faço com que os outros também conversem..
<input type="radio"/> Degrau 1	<input type="radio"/> Degrau 1-2	<input type="radio"/> Degrau 2	<input type="radio"/> Degrau 2-3	<input type="radio"/> Degrau 3	<input type="radio"/> Degrau 3-4	<input type="radio"/> Degrau 4

3. Agora, assinale abaixo a opção de degrau que melhor te representa, preenchendo completamente o espaço correspondido pelo círculo correspondente à sua resposta. Ela deve ser preenchida na caixa "Aplicação 1", caso seja a primeira vez que você responde, na "Aplicação 2", caso seja a segunda vez, e assim sucessivamente.

APLICAÇÃO 1 (1º bimestre)	APLICAÇÃO 2 (2º bimestre)	APLICAÇÃO 3 (3º bimestre)	APLICAÇÃO 4 (4º bimestre)
Data da Aplicação: ____/____/____ DEGRAU 1 1-2 2 2-3 3 3-4 4	Data da Aplicação: ____/____/____ DEGRAU 1 1-2 2 2-3 3 3-4 4	Data da Aplicação: ____/____/____ DEGRAU 1 1-2 2 2-3 3 3-4 4	Data da Aplicação: ____/____/____ DEGRAU 1 1-2 2 2-3 3 3-4 4
4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos: _____	4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos: _____	4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos: _____	4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos: _____

- Autoconfiança** é um sentimento de força interior — é sentir-se bem com o que somos, com a vida que vivemos e manter expectativas otimistas sobre o futuro. É a voz interior que diz "sim, eu posso", mesmo se, no exato momento, as coisas pareçam difíceis ou não estejam indo tão bem. Quando encaramos a vida com autoconfiança, não temos que nos preocupar e reclamar o tempo todo sobre nossas falhas, decepções ou contratempos. Em vez disso, temos pensamentos positivos, desejamos ter sucesso naquilo que fazemos e adotamos a mentalidade do "eu posso".
- Por que isso é importante?** Autoconfiança é uma habilidade importante porque nos ajuda a nos amar e a fazer as coisas acontecerem! Sem ela podemos nos sentir mal com nós mesmos e não conseguimos impedir pensamentos negativos. A autoconfiança nos dá poder para nos sentirmos bem, mesmo se as coisas não acontecerem do jeito que esperávamos. Faz-nos sentir bem e que é possível melhorar!

Rubrica: De uma forma geral, **como você autoavalia sua Autoconfiança?** Leia a seguir as descrições de cada degrau de desenvolvimento desta habilidade:

<p>Geralmente me sinto mal consigo mesmo(a). Muitas vezes, as coisas parecem não dar certo para mim. Não consigo impedir esses pensamentos negativos.</p> <p>○ Degrau 1</p>	<p>Entre os degraus 1 e 2</p> <p>○ Degrau 1-2</p>	<p>Não me sinto bem comigo mesmo(a). Tento evitar pensar negativamente sobre mim mesmo(a) e procuro maneiras de fazer as coisas darem certo.</p> <p>○ Degrau 2</p>	<p>Entre os degraus 2 e 3</p> <p>○ Degrau 2-3</p>	<p>Na maioria das vezes me sinto bem comigo mesmo(a). Geralmente encontro maneiras de fazer as coisas darem certo e ser mais otimista.</p> <p>○ Degrau 3</p>	<p>Entre os degraus 3 e 4</p> <p>○ Degrau 3-4</p>	<p>Me sinto bem comigo mesmo(a). Olho para o lado positivo da vida. Coisas ruins podem acontecer, mas me sinto confiante de que posso fazer que deem certo. Aprendo lições com as experiências negativas. Eu sou otimista!</p> <p>○ Degrau 4</p>
---	---	--	---	--	---	--

- Agora, **assinale abaixo a opção de degrau que melhor te representa**, preenchendo completamente o espaço compreendido pelo círculo correspondente à sua resposta. Ela deve

ser preenchida na caixa "Aplicação 1", caso seja a primeira vez que você responde, na "Aplicação 2", caso seja a segunda vez, e assim sucessivamente.

<p>APLICAÇÃO 1 (1º bimestre)</p>	<p>APLICAÇÃO 2 (2º bimestre)</p>	<p>APLICAÇÃO 3 (3º bimestre)</p>	<p>APLICAÇÃO 4 (4º bimestre)</p>
<p>Data da Aplicação: ____/____/____</p> <p>DEGRAU: ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4</p>	<p>Data da Aplicação: ____/____/____</p> <p>DEGRAU: ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4</p>	<p>Data da Aplicação: ____/____/____</p> <p>DEGRAU: ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4</p>	<p>Data da Aplicação: ____/____/____</p> <p>DEGRAU: ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4</p>
<p>4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Responsabilidade consiste em gerenciar a nós mesmos a fim de conseguir realizar nossas tarefas, cumprir compromissos e promessas que fizemos, mesmo quando é difícil ou inconveniente para nós. É agir de forma confiável, consistente e previsível, para que outras pessoas sintam que podem contar conosco e assim confiar em nós no futuro.

1. **Por que isso é importante?** Responsabilidade é uma habilidade importante porque nos ajuda a cumprir nossas obrigações e compromissos, mesmo que isso não nos agrade tanto (por exemplo, tarefas que concordamos em fazer). Agindo assim,

somos confiáveis com os outros, como nossos professores, familiares e amigos. Sem responsabilidade, podemos perder a confiança dos outros porque falhamos em manter nossas promessas ou obrigações. Por outro lado, com responsabilidade fazemos outras pessoas se sentirem bem, porque elas podem contar conosco sempre que precisarem!

2. **Rubrica:** De uma forma geral, **como você autoavalia sua Responsabilidade?** Leia a seguir as descrições de cada degrau de desenvolvimento desta habilidade:

Acho difícil cumprir minhas obrigações e deveres. Eu me esqueço ou me distraio com outras coisas mais interessantes.	<input type="radio"/> Degrau 1
--	--------------------------------

Entre os degraus 1 e 2	<input type="radio"/> Degrau 1-2
------------------------	----------------------------------

Tento cumprir minhas obrigações e deveres, mas algumas vezes acabo gastando tempo com as coisas que me divertem mais. Então não sou tão responsável quanto gostaria de ser.	<input type="radio"/> Degrau 2
---	--------------------------------

Entre os degraus 2 e 3	<input type="radio"/> Degrau 2-3
------------------------	----------------------------------

Trabalho duro para cumprir minhas obrigações e deveres e na maioria das vezes, consigo. Geralmente eu cumprio o que prometi.	<input type="radio"/> Degrau 3
--	--------------------------------

Entre os degraus 3 e 4	<input type="radio"/> Degrau 3-4
------------------------	----------------------------------

Cumprir minhas obrigações e deveres vem antes de qualquer outra coisa. Quando prometo algo ou assumo um compromisso, faço questão de cumprir com o combinado.	<input type="radio"/> Degrau 4
---	--------------------------------

3. Agora, **assinale abaixo a opção de degrau que melhor te representa**, preenchendo completamente o espaço correspondido pelo círculo correspondente à sua resposta. Ela deve

ser preenchida na caixa “Aplicação 1”, caso seja a primeira vez que você responde, na “Aplicação 2”, caso seja a segunda vez, e assim sucessivamente.

APLICAÇÃO 1 (1º bimestre)	APLICAÇÃO 2 (2º bimestre)	APLICAÇÃO 3 (3º bimestre)	APLICAÇÃO 4 (4º bimestre)
Data da Aplicação: ____/____/____ DEGRAU 1 1-2 2 2-3 3 3-4 4	Data da Aplicação: ____/____/____ DEGRAU 1 1-2 2 2-3 3 3-4 4	Data da Aplicação: ____/____/____ DEGRAU 1 1-2 2 2-3 3 3-4 4	Data da Aplicação: ____/____/____ DEGRAU 1 1-2 2 2-3 3 3-4 4
4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos: _____ _____	4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos: _____ _____	4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos: _____ _____	4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos: _____ _____

Empatia é usar nossa compreensão da realidade, da vida e habilidades, para entender as necessidades e sentimentos dos outros, agir com bondade e investir em nossos relacionamentos, ajudando e prestando apoio e assistência.

1. **Por que isso é importante?** Quando temos empatia, podemos entender as necessidades e sentimentos de outras pessoas e dar apoio de acordo com o que elas precisam. Agindo
2. **Rubrica:** De uma forma geral, **como você autoavalia sua Empatia?** Leia a seguir as descrições de cada degrau de desenvolvimento desta habilidade:

Acho difícil entender as necessidades e sentimentos dos outros. Tenho dificuldade em perceber quando alguém está chateado (a).	<input type="radio"/> Degrau 1
--	--------------------------------

Entre os degraus 1 e 2	<input type="radio"/> Degrau 1-2
------------------------	----------------------------------

Tento ajudar quando alguém está chateado (a), mas não sei muito bem o que fazer ou como reagir nessas situações.	<input type="radio"/> Degrau 2
--	--------------------------------

Entre os degraus 2 e 3	<input type="radio"/> Degrau 2-3
------------------------	----------------------------------

Quando alguém está chateado (a), eu me coloco no lugar da pessoa para ver como posso ajudá-la. Tento checar para confirmar se entendi bem seus sentimentos e necessidades.	<input type="radio"/> Degrau 3
--	--------------------------------

Entre os degraus 3 e 4	<input type="radio"/> Degrau 3-4
------------------------	----------------------------------

Consigo entender bem os sentimentos e necessidades dos outros. Ouço atentamente e os ajudo a descobrir o que estão sentindo ou pensando.	<input type="radio"/> Degrau 4
--	--------------------------------

3. Agora, **assinale abaixo a opção de degrau que melhor te representa**, preenchendo completamente o espaço compreendido pelo círculo correspondente à sua resposta. Ela deve

ser preenchida na caixa "Aplicação 1", caso seja a primeira vez que você responde, na "Aplicação 2", caso seja a segunda vez, e assim sucessivamente.

APLICAÇÃO 1 (1º bimestre)	APLICAÇÃO 2 (2º bimestre)	APLICAÇÃO 3 (3º bimestre)	APLICAÇÃO 4 (4º bimestre)
Data da Aplicação: ____/____/____ DEGRAU <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1-2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2-3 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3-4 <input type="radio"/> 4	Data da Aplicação: ____/____/____ DEGRAU <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1-2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2-3 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3-4 <input type="radio"/> 4	Data da Aplicação: ____/____/____ DEGRAU <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1-2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2-3 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3-4 <input type="radio"/> 4	Data da Aplicação: ____/____/____ DEGRAU <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1-2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2-3 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3-4 <input type="radio"/> 4
4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos: _____ _____ _____	4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos: _____ _____ _____	4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos: _____ _____ _____	4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos: _____ _____ _____

Organização é ser ordeiro, eficiente, apresentável e pontual. A organização se aplica aos nossos pertences pessoais e aos da escola, bem como ao planejamento de nossos horários, atividades e objetivos futuros. Coordenar nossa vida e planos de forma organizada e mantê-los assim requer o uso cuidadoso de tempo, atenção e estrutura.

1. **Por que isso é importante?** Organização é uma habilidade importante porque nos ajuda em nossas atividades diárias, a fazer um plano e segui-lo para atingir nossos objetivos. Sem ela

nossas vidas rapidamente se tornam confusas e caóticas, podendo nos perder trabalhando em uma atividade ou levar muito tempo procurando por toda parte coisas que precisamos! Quando somos organizados, é muito fácil fazer um plano e trabalhar com eficiência em diferentes atividades:

2. **Rubrica:** De uma forma geral, **como você autoavalia sua Organização?** Leia a seguir as descrições de cada degrau de desenvolvimento desta habilidade:

Degrâu 1

Acho muito difícil me organizar e planejar o que tenho que fazer. Algumas vezes, esqueço coisas. Preciso da ajuda dos outros para arrumá-las.

Degrâu 1-2

Entre os degraus 1 e 2

Degrâu 2

Algumas vezes, tenho dificuldades de organizar o que tenho que fazer. Começo a me organizar, mas rapidamente fica tudo bagunçado novamente.

Degrâu 2-3

Entre os degraus 2 e 3

Degrâu 3

Consigo organizar e planejar o que tenho que fazer. Em geral, consigo manter minhas coisas em ordem em casa e na escola.

Degrâu 3-4

Entre os degraus 3 e 4

Degrâu 4

Sou bom em planejar e organizar o que tenho que fazer. Dedico tempo para ter certeza de que minhas coisas estão em ordem em casa e na escola. Faço as coisas com cuidado, prestando atenção aos detalhes.

3. Agora, **assinale abaixo a opção de degrau que melhor te representa**, preenchendo completamente o espaço compreendido pelo círculo correspondente à sua resposta. Ela deve

ser preenchida na caixa "Aplicação 1", caso seja a primeira vez que você responde, na "Aplicação 2", caso seja a segunda vez, e assim sucessivamente.

APLICAÇÃO 1 (1º bimestre)	APLICAÇÃO 2 (2º bimestre)	APLICAÇÃO 3 (3º bimestre)	APLICAÇÃO 4 (4º bimestre)																																																																																
Data da Aplicação: ____/____/____	Data da Aplicação: ____/____/____	Data da Aplicação: ____/____/____	Data da Aplicação: ____/____/____																																																																																
<table border="1"> <tr> <td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>1</td><td>1-2</td><td>2</td><td>2-3</td><td>3</td><td>3-4</td><td>4</td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1	1-2	2	2-3	3	3-4	4				<table border="1"> <tr> <td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>1</td><td>1-2</td><td>2</td><td>2-3</td><td>3</td><td>3-4</td><td>4</td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>	<input type="radio"/>	1	1-2	2	2-3	3	3-4	4				<table border="1"> <tr> <td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>1</td><td>1-2</td><td>2</td><td>2-3</td><td>3</td><td>3-4</td><td>4</td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>	<input type="radio"/>	1	1-2	2	2-3	3	3-4	4				<table border="1"> <tr> <td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>1</td><td>1-2</td><td>2</td><td>2-3</td><td>3</td><td>3-4</td><td>4</td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>	<input type="radio"/>	1	1-2	2	2-3	3	3-4	4																														
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																																										
1	1-2	2	2-3	3	3-4	4																																																																													
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																																										
1	1-2	2	2-3	3	3-4	4																																																																													
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																																										
1	1-2	2	2-3	3	3-4	4																																																																													
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																																										
1	1-2	2	2-3	3	3-4	4																																																																													
4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:	4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:	4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:	4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:																																																																																
_____	_____	_____	_____																																																																																
_____	_____	_____	_____																																																																																
_____	_____	_____	_____																																																																																
_____	_____	_____	_____																																																																																

OBJETIVOS. 5. Agora que você já se autoavaliou e também já conversou com seu(sua) professor(a) e com seus colegas sobre suas competências, **assinale abaixo uma ou duas competências escolhidas para serem acompanhadas mais de perto e melhoradas**, porque elas têm mais a ver com situações nas quais você gostaria de se sentir ou reagir

melhor, ou com seus objetivos e metas de vida, ou seja, aquelas competências que vocês acham que podem ajudá-los mais a alcançar seus objetivos. Lembrem-se de assinalar **apenas uma ou duas competências** e de **revisitar periodicamente, ao longo do período letivo, as suas repostas a respeito delas** para acompanhar seu desenvolvimento:

Iniciativa Social	<input type="radio"/>
Autoconfiança	<input type="radio"/>
Entusiasmo	<input type="radio"/>
Tolerância à frustração	<input type="radio"/>
Assertividade	<input type="radio"/>
Tolerância ao estresse	<input type="radio"/>
Foco	<input type="radio"/>
Empatia	<input type="radio"/>
Interesse artístico	<input type="radio"/>
Responsabilidade	<input type="radio"/>
Imaginação criativa	<input type="radio"/>
Respeito	<input type="radio"/>
Organização	<input type="radio"/>
Curiosidade para aprender	<input type="radio"/>
Confiança	<input type="radio"/>
Persistência	<input type="radio"/>
Determinação	<input type="radio"/>

Por que você escolheu essas competências?

Este instrumento foi desenvolvido pelo Instituto Ayrton Senna (IAS) com base em evidências científicas, sendo testado e validado psicometricamente neste formato, incluindo as instruções e as rubricas. O IAS não se responsabiliza pelo uso inadequado ou alteração de qualquer de suas partes, que poderá acarretar na perda desta validade psicométrica.

