

ESCOLAS PROFISSIONAIS

CADERNO DO PROFESSOR

PROJETO DE VIDA - PLANOS DE AULA EEP

1ª

SÉRIE



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Educação

instituto  aliança

Expediente

INSTITUTO ALIANÇA COM O ADOLESCENTE

DIRETOR EXECUTIVO

EMILTON MOREIRA ROSA

DIRETORAS

ADENIL VIEIRA
ILMA OLIVEIRA
MÁRCIA CAMPOS
MARIAH OLIVEIRA

EQUIPE CEARÁ

COORDENAÇÃO REGIONAL
EVELINE CORRÊA

COORDENAÇÃO LOCAL

FRANCISCO CHAGAS PONTES NETO

COORDENAÇÃO DE GESTÃO

APARECIDA MARIA SILVEIRA CARVALHO

COORDENADORES SETORIAIS

ANA VERUSKA DE MELO MONTENEGRO
CAROLINE PAIVA LIMA RODRIGUES
ANTONIO RONDINELL COSTA MELO
ANTONIO SÉRGIO DE OLIVEIRA JUNIOR
DANNUTA ALBUQUERQUE NOGUEIRA
ELAINE VASCONCELOS NUNES VIANA
FLAVIA INGRYD VIEIRA PENAFORTE
IVANA MARIA DE MELO CARNEIRO FERNANDES
JOANA BRANDÃO DE MATOS
LORENA VASCONCELOS DA SILVEIRA
MAXMILLER LOIOLA LIMA
OTAVIO MACHADO TEIXEIRA LIMA
RENÉ VIEIRA DINELLI
RODRIGO ADLER PRATA FREIRE

APOIO DE GESTÃO

FRANCISCO ROBSON ARAÚJO DA GUIA

SEDUC – SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO CEARÁ

GOVERNADOR

CAMILO SOBREIRA DE SANTANA

VICE-GOVERNADOR

MARIA IZOLDA CELA DE ARRUDA
COELHO

SECRETÁRIA DA EDUCAÇÃO

ELIANA NUNES ESTRELA

SECRETÁRIO EXECUTIVO DE ENSINO MÉDIO E PROFISSIONAL

ROGERS VASCONCELOS MENDES

SECRETÁRIA EXECUTIVA DE GESTÃO PEDAGÓGICA

DA SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
JUSSARA DE LUNA BATISTA

SECRETÁRIA EXECUTIVA DE PLANEJAMENTO E GESTÃO INTERNA

RITA DE CÁSSIA TAVARES COLARES

SECRETÁRIO EXECUTIVO DE COOPERAÇÃO COM OS MUNICÍPIOS

MÁRCIO PEREIRA DE BRITO

Ficha Técnica

PRODUÇÃO E ORGANIZAÇÃO DOS CONTEÚDOS DA PUBLICAÇÃO

COORDENAÇÃO GERAL E REVISÃO

EVELINE CORRÊA
FRANCISCO CHAGAS PONTES NETO
ILMA OLIVEIRA

EQUIPE DE PRODUÇÃO

ANA VERUSKA DE MELO MONTENEGRO
CAROLINE PAIVA LIMA RODRIGUES
ANTONIO RONDINELL COSTA MELO
ANTONIO SÉRGIO DE OLIVEIRA JUNIOR
DANNUTA ALBUQUERQUE NOGUEIRA
ELAINE VASCONCELOS NUNES VIANA
FLAVIA INGRYD VIEIRA PENAFORTE

IVANA CARNEIRO FERNANDES
JOANA BRANDÃO DE MATOS
LORENA VASCONCELOS DA SILVEIRA
MAXMILLER LOIOLA LIMA
OTAVIO MACHADO TEIXEIRA LIMA
RENÉ VIEIRA DINELLI
RODRIGO ADLER PRATA FREIRE

ESCOLAS PROFISSIONAIS

CADERNO DO PROFESSOR

PROJETO DE VIDA - PLANOS DE AULA EEP



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Educação



1^a
SÉRIE

APRESENTAÇÃO

Caro professor,

A metodologia desenvolvida pelo Instituto Aliança e incorporada ao currículo da rede de Educação Profissional do Estado do Ceará nas unidades curriculares Projeta de Vida e Mundo do Trabalho, representam uma inovação às práticas educacionais, por aliar conteúdos relevantes para os estudantes em um momento especial e singular da vida – a adolescência e juventude.

Oportunizar aos estudantes a reflexão e elaboração dos seus projetos de vida é de extrema importância, já que terão melhores possibilidades para identificarem as oportunidades que surgirem e se prepararem antecipadamente para fazer escolhas assertivas, que impactem positivamente na sua vida futura. Ou seja, a partir do presente, poderão construir as bases para o seu futuro.

A metodologia desenvolvida é baseada no conceito ampliado de saúde e de qualidade de vida, no desenvolvimento de competências e na participação e protagonismo juvenil. As diversas saúdes serão trabalhadas ao longo dos três anos de ensino médio, aliando atividades vivenciais, cognitivas, corporais e práticas. Os conteúdos foram divididos por ano e por bimestre. Após trabalho voltado para cada saúde específica, foi planejada uma série de aulas denominadas “entre o sonho e a ação”, que tem como foco a concretização dos sonhos realizados.

O primeiro ano abordará a relação do estudante consigo mesmo, enfocando as saúdes emocional, física, a intelectual e a espiritual. No segundo ano de ensino médio, os estudantes terão a oportunidade de refletir sobre as saúdes familiar, relacional, comunitária e a ecológica. Ou seja, o foco maior estará na relação com o outro e com o ambiente. Finalmente, no terceiro ano, o programa educacional é voltado para a saúde profissional.

Os planos foram estruturados tendo por base a metodologia participativa utilizada nos Programas desenvolvidos pelo Instituto Aliança. Cada aula foi cuidadosamente planejada para ser realizada em 50 minutos, seguindo a sequência de atividades de: introdução, desenvolvimento e encerramento. Houve também uma atenção especial para relacionar as aulas e os conteúdos entre si, visando à complementaridade das ações e ampliação da percepção dos jovens acerca das saúdes, qualidade de vida e projeto de vida.

Os professores tem um papel fundamental na implementação dessa proposta metodológica, já que são os facilitadores de todo o processo junto aos estudantes. Acreditamos que o vínculo positivo de confiança criado é o motor de todo o processo de transformação a ser vivenciado. Em se tratando de um tema delicado como a construção do Projeto de Vida, é preciso cuidar da preparação dos profissionais e do planejamento de cada oficina.

Esta publicação tem o objetivo de contribuir com as ações dos professores, indicando o passo a passo da unidade curricular e apresentando os planos de aulas de forma detalhada, tendo em vista a importância de termos uma coerência e a garantia da qualidade do trabalho na escala. É com grande alegria e satisfação que apresentamos e disponibilizamos esta publicação com o detalhamento dos planos de aulas para a Unidade Curricular Projeto de Vida, para os três anos de Ensino Médio.



1º BIMESTRE



DISTRIBUIÇÃO DAS AULAS

EEEP

1º SÉRIE

1º BIMESTRE

TEMA	AULA	CONTEÚDOS / AULAS	CARGA HORÁRIA
ACOLHIDA 3H	01	Conhecendo Nossos Parceiros de Caminhada	50'
	02	Orientando Nossa Caminhada	50'
	03	Preparação para o ano de Caminhada	50'
SAÚDE EMOCIONAL 16H	04	Portfólio: O registro de nossa caminhada	50'
	05	A Importância da Saúde Emocional	50'
	06	Conhecendo as Competências Socioemocionais	50'
	07	Competências Socioemocionais: construindo saberes	50'
	08	Seminário: As Competências Socioemocionais e a Escola	50'
	09	Memória Fotográfica	50'
	10	As lentes da vida	50'
	11	Auto Retrato I	50'
	12	Auto Retrato II	50'
	13	Autoestima	50'
	14	Meus Pensamentos	50'
	15	O bem e o mal	50'
	16	Linha da Vida	50'
	17	Como eu me vejo?	50'
	18	Corpo e Mente em harmonia	50'
	19	Bullying: É preciso conhecer para combater	50'
	ENTRE O SONHO E A AÇÃO 11H	20	Bullying: Eu Participo?
21		Cyberbullying I	50'
22		Cyberbullying II	50'
23		Você e a Rede Social	50'
25		As Diferenças Somam	50'
25		As Fortalezas e Fragilidades nas Relações que nos Rodeiam	50'
26		Não Estou Sozinho	50'
27		Mandala da Vida	50'
28		O Que é Resiliência?	50'
29		Superação de obstáculos	50'
30		Resiliência: quem disse que seria fácil?	50'

CARGA HORÁRIA TOTAL DO 1º BIMESTRE

30h/a

CAROS PROFESSORES,

Nesse bimestre serão trabalhadas as aulas Entre o Sonho e a Ação e para isso, é fundamental que seja feita a construção dos portfólios individuais. Seguem algumas orientações para a sua elaboração.

ORIENTAÇÕES PARA PRODUÇÃO OU PERSONALIZAÇÃO DO PORTFÓLIO

1. NO CASO DE PRODUÇÃO DO PORTFÓLIO EM SALA:

CAPA

- Utilizar meia folha de papel duplex, dobrada.
- Utilizar materiais diversos para dar uma “cara” que tenha a ver com o estudante (disponibilizar canetas coloridas, pincéis, tintas, pedaços de tecido diversos, miscelâneas de diferentes texturas e revistas para colagens).
- Deixar um espaço para colocação no nome/escola/ano escolar.

ATENÇÃO PARA A PARTE INTERNA:

- Se feito com sacos plásticos, organizar por saúdes, conforme orientação do professor.
- Se for feito com porta-folhas perfuradas, organizar os materiais armazenados, por sequência de saúdes.
- Sugere-se criar folhas diferenciadas para separação das saúdes.

2. NO CASO DE PERSONALIZAÇÃO DO PORTFÓLIO, ENTREGUE PELO PROFESSOR:

CAPA

- Ao receber a pasta-portfólio, colar adesivo do programa, a ser disponibilizado pelo professor.
- Complementar os espaços vazios com imagens, desenhos, cores que identifiquem seu dono.

ATENÇÃO PARA A PARTE INTERNA:

- Se feito com sacos plásticos, organizar por saúdes, conforme orientação do professor.
- Se feito com porta-folhas perfuradas, organizar os materiais armazenados, por sequência de saúdes.
- Sugere-se criar folhas diferenciadas para separação das saúdes.

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL CONHECENDO NOSSOS PARCEIROS DE CAMINHADA
1	OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ■ Proporcionar uma integração maior com a turma. ■ Abrir espaço para sensibilização dos estudantes para o que eles vão vivenciar durante o ano. ■ Apresentar para os estudantes a proposta da unidade curricular.

TEMPO	ATIVIDADE
25'	<p>INTRODUÇÃO</p> <p>Vivência: Carrossel*</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar o grupo a fazer uma grande roda e pedir que todos deem as mãos. Em seguida, explicar a “circulação da energia” – a mão esquerda recebe /a mão direita doa. ■ Atribuir números (1,2) para todo o grupo e pedir que os de número 01 deem um passo à frente. Em seguida, formar dois círculos (um dentro do outro) e explicar que, quando começar a tocar a música, eles devem girar em direções opostas. Quando a música parar, os de dentro devem se virar formando uma dupla com a pessoa em frente a ela, do círculo de fora. Eles vão conversar sobre um tema proposto. ■ Iniciar a vivência, colocando uma música. Sugestão: “Marry You” - Bruno Mars. Cada vez que a música parar, o estudante do círculo de dentro conversa com o estudante a sua frente, do círculo de fora. Assuntos: nome, onde mora, escola de origem, um sonho, algo que gosta, expectativa com o início do ano letivo (o assunto pode estar registrado no quadro). Circular várias vezes. Na última, os pares formam uma grande roda e um apresenta o outro, a partir do que eles conversaram. Depois que a dupla se apresenta, um acolhe o outro num abraço de boas-vindas. <p>*Atividade adaptada de exercício do livro Aprendendo a Ser e a Conviver, SERRÃO, Margarida e BALEEIRO, M. Clarisse. FTD, 1999. Pg.101</p>
20'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Explorar um pouco as expectativas trazidas por eles na apresentação. ■ Explicar a proposta desta unidade curricular e o significado de trabalhar “Saúdes”. Apresentar slides sobre EEEPs. ■ Apresentar o itinerário no 1º Bimestre de Projeto de Vida, relacionando com o que a turma trouxe como expectativa. Pode ser através do Datashow ou um cartaz.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar o grupo a ficar de pé em roda novamente, e cada estudante traz uma palavra que represente o sentimento do dia.

MATERIAL NECESSÁRIO

- PPT sobre EEEPs Saúdes. - Itinerário 1º Bimestre
- Sugestão de música: “Marry You” - Bruno Mars. <https://www.youtube.com/watch?v=Zlv1rdcpS9M>
- Kit multimídia

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL ORIENTANDO NOSSA CAMINHADA
2	OBJETIVO	■ Construir com os estudantes o contrato de convivência da turma.

TEMPO	ATIVIDADE
15'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar lembrando que esta caminhada no Ensino Médio e na unidade Projeto de Vida está apenas começando. ■ Provocar: vocês já pensaram sobre qual será o caminho a ser trilhado neste ano? ■ Convidar então o grupo a participar de um desafio: uma “caminhada maluca”: ■ Escolher 4 estudantes de apoio. ■ O restante da turma será dividida em duas filas, posicionando uma de frente para outra em lados opostos da sala. A ideia é que possam iniciar essa caminhada, o mais rápido que puderem, ultrapassando a fila oposta, até tocar na parede do outro lado e voltar para seu lugar, também tocando na parede como símbolo de que chegou. ■ Quem chegar primeiro será o campeão. Mas para isso, a pessoa deverá colocar um pé atrás do outro, colando dedos com calcanhar, sem espaço entre os pés, isto é, passos pequenos, colados. ■ Professor: demonstrar para a turma. ■ Ao soltar a música, a caminhada maluca começa. Os quatro estudantes de apoio serão os árbitros que ajudarão o professor a observar se todos cumprem as regras e quem será o vencedor. (Sugestão de música para a atividade: “Sabre Dance” – Khatchaturian). ■ Em seguida, refletir sobre a vivência: como foi para cada um, o que foi difícil e o que foi fácil; como se sentiram; se cumpriram as regras; saber dos árbitros como eles visualizaram a atividade, como foi o cumprimento das regras. E por fim, o que são as regras em nossas vidas, para que servem? ■ Lembrar que as regras contribuem para uma melhor convivência no coletivo, já que somos todos únicos, com sentimentos e expectativas diferentes. <p>Observação: Essa atividade pode ser realizada em espaço que promova mobilidade.</p>
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Sondar o nível de conhecimento da turma sobre as normas/regras da escola: ■ Dividir o quadro branco ao meio; ■ Colocar, de um lado, o que os estudantes sabem sobre as normas/regras da EEEP e do outro lado o que eles gostariam de saber (Por ex.: horários de funcionamento; o que acontece quando o estudante se atrasa; sistema de avaliação; dentre outras). ■ Promover uma discussão esclarecendo as dúvidas. ■ Sugestão: Convidar alguém do núcleo gestor para esclarecer as regras da escola. ■ Construção do contrato de convivência: ■ Perguntar o que é um contrato de convivência e em seguida explicar o significado e a sua importância para a turma. ■ A seguir, dividir a turma em grupos de 05 estudantes e orientar para que escrevam o que consideram NECESSÁRIO constar no Contrato. Depois, cada grupo apresenta sua produção e o professor vai listando em uma folha de papel madeira o que os estudantes vão trazendo, formando o contrato (atenção para os itens que aparecem repetidos e para os que não apareceram e são essenciais para a convivência grupal, como o sigilo, o respeito, a empatia e o acolhimento aos conteúdos trazidos nos grupos). Cuidado também com postulados vagos. É importante que venham itens do que realmente vão fazer. Ex.: Silêncio quando o colega estiver falando, etc. . . ■ Ao final os estudantes assinam o contrato, ao som de uma música. Sugestão: “Depende de Nós” - Balão Mágico. Propor uma salva de palmas. ■ Cada estudante deverá também copiar as regras do contrato de convivência em seu caderno.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar 01 representante de cada equipe para sintetizar a aula de hoje.

MATERIAL NECESSÁRIO

<ul style="list-style-type: none"> ■ Papel ofício ■ Caneta ■ Papel Madeira ■ Pincel atômico 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sugestão de música: “Sabre Dance” - Khatchaturian. https://www.youtube.com/watch?v=gqg3l3r_DRI ■ Sugestão de música: “Depende de Nós” - Balão Mágico. https://www.youtube.com/watch?v=t3ZXwyVIDbs ■ Kit multimídia
---	--

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL PREPARAÇÃO PARA O ANO DE CAMINHADA
3	OBJETIVO	■ Proporcionar reflexões sobre a responsabilidade de cada um nesta caminhada do ensino médio.
TEMPO	ATIVIDADE	
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar o grupo a formar uma roda de acolhida, aproximando-se do centro, até que todos estejam bem juntinhos, colocando as mãos por trás das costas, pelo quadril. ■ Pedir que fechem os olhos, em silêncio, desligando-se do mundo à sua volta, focando mais em si mesmos. O grupo pode ir embalando a roda bem devagar, para que sintam o sentimento de grupo. Colocar uma música instrumental. Sugestão: "Only Time" - Enya. ■ Lembrar que na aula anterior o grupo falou de caminhada, hoje a proposta é seguir o caminho em direção ao Futuro... ■ Refletir um pouco em como cada um está neste momento e a partir deste sentimento pensar: <ol style="list-style-type: none"> 1) no que os traz até aqui; 2) o que cada um espera deste grupo e do Projeto de Vida; 3) o que de melhor cada um pode oferecer; 4) como espera estar no final desta caminhada... <p>OBS: fazer cada pergunta e deixar que pensem um pouco, antes de fazer a próxima.</p>	
35'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ao final da acolhida, colocar no centro da sala um envelope grande com o desenho de uma locomotiva e quatro envelopes com desenhos de vagões (anexo) cada um, (escrever, nos envelopes: no 1- expectativas; no 2- compromissos; no 3- limitações; no 4- uma mensagem). ■ Convidar o grupo a sentar ao redor dos vagões e perguntar: o que vocês acham que estas partes representam? (Aguardar respostas) "Apesar de a gente andar pouco de trem no Brasil, a gente já viu e tem uma imagem clara de um trem. Do que ele é composto? (Aguardar respostas) (Reforçar/ consolidar as respostas) de uma locomotiva, que puxa os vagões, que representam o corpo do trem. Esse corpo é composto de partes que se interligam e cujos conteúdos, fazem com que o movimento, o deslocamento do trem, faça sentido". ■ Pedir então que o grupo fique de olhos fechados, para ajudar na visualização das imagens. "Um trem se desloca de um lugar para outro – um ponto de partida e um de chegada. No caminho, pessoas sobem, pessoas descem. Cargas são despachadas e entregues. O trem cruza paisagens interessantes, atrativas, cruza pontes e túneis, mas também passa por locais feios, estranhos, escuros ... e segue, no mesmo passo, sob o controle do maquinista, que tem claro o compromisso de onde quer chegar.... Nessa fase da vida, todos nós também realizamos várias passagens – com escalas, com destinos.... Alguns cenários mais bonitos e alegres, outros nem tanto. Já passaram por tempestades que deixaram marcas? Às vezes, nos sentimos no alto, como se atravessássemos pontes; em outros momentos, precisamos mergulhar nos túneis de nossa consciência, para sentirmos se o caminho que queremos trilhar, é esse mesmo... E ao longo do ensino médio, essas passagens serão representadas em nossos encontros, por estradas, caminhos de trem, travessias de barco, voos rumo ao Horizonte. Hoje, embarcamos em um trem!" 	

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL PREPARAÇÃO PARA O ANO DE CAMINHADA
3	OBJETIVO	■ Proporcionar reflexões sobre a responsabilidade de cada um nesta caminhada do ensino médio.

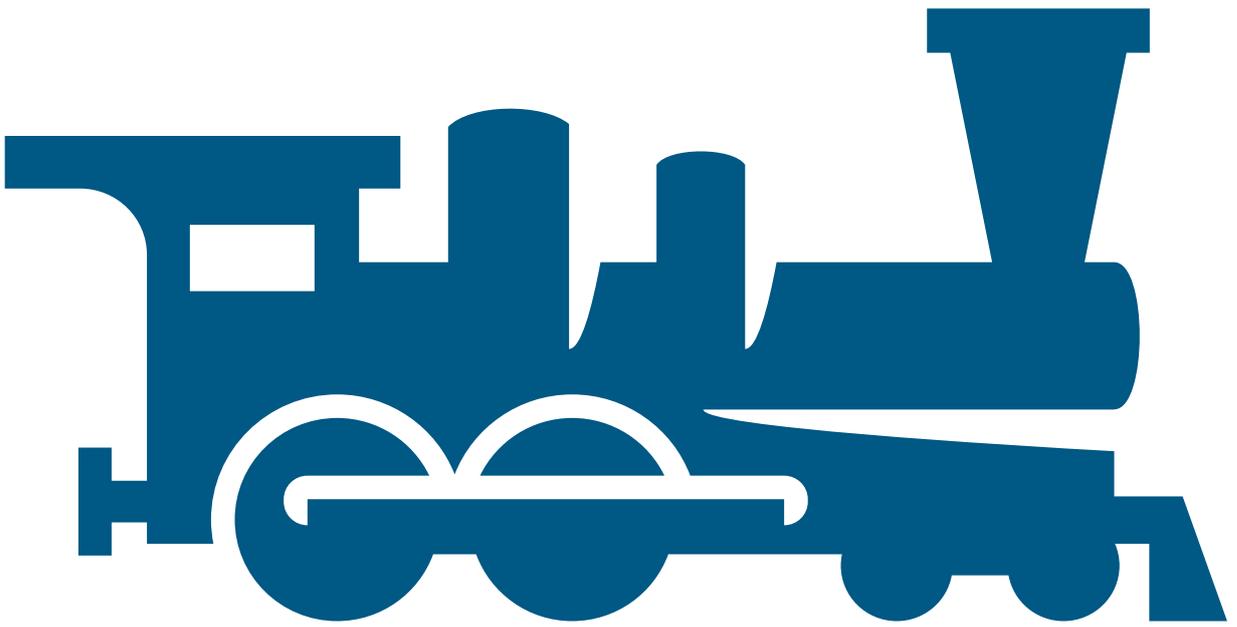
continuação

TEMPO	ATIVIDADE
	<p>DESENVOLVIMENTO (CONTINUAÇÃO)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Em seguida, entregar folhas em branco e pedir que as dividam em quatro pedaços. Explicar: ■ O vagão 01 carregará nossas expectativas para esse ano, que se inicia. Vamos escrever como chego neste ano e o que espero, neste meu passeio por tantos assuntos, tantas paradas, tantas paisagens... onde serão minhas escalas? Onde quero chegar? Aguardar que todos concluem para iniciar o próximo vagão. Recolher todas as anotações e colocar dentro do primeiro vagão. ■ O vagão 02 carregará nossos compromissos pessoais internos com a turma: serei mais cooperativo, mais solidário? Buscarei me aproximar? Como marcar minha presença na turma neste ano? Aguardar que todos concluem para iniciar o próximo vagão. Recolher todas as anotações e colocar dentro do segundo vagão. ■ O vagão 03 carregará limitações ou dificuldades a superar: onde preciso avançar? Que competências preciso desenvolver, para me sentir mais realizado? Aguardar que todos concluem para iniciar o próximo vagão. Recolher todas as anotações e colocar dentro do terceiro vagão. ■ O vagão 04 carregará uma mensagem positiva, minha para um (a) colega de turma, sem nominá-lo. Essa mensagem será um estímulo secreto, que o acompanhará por todo o ano, e que compartilharemos ao final dessa jornada, em nosso último dia de aula. Aguardar que todos concluem para iniciar o próximo vagão. Depois recolher todas as anotações e colocar dentro do quarto vagão. <p>■ Obs.: Quando eles começarem a escrever cada etapa dos vagões, colocar as músicas sugeridas (material de suporte) para a vivência, para tocar baixinho.</p>
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ “Este trem representa a integração de nosso grupo: com nossas expectativas, compromissos, limites, desejos. Juntos, com nossas palavras de força, vamos percorrer um itinerário de muitas descobertas, muitas reflexões e construções coletivas”. Ele ficará comigo (professor), acompanhando à distância nosso percurso... e no final do ano, eu (professor) o trago de volta, para vermos como chegamos ao nosso destino”. ■ Abrir para o grupo: como foi a experiência de colocar a carga nesse trem? Como vocês saem desta aula hoje?” ■ Encerrar com um abraço coletivo, ao som da música: sugestão “De janeiro a janeiro” de Roberta Campos e Nando Reis.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Folhas de papel ofício.
- Cópia da locomotiva, do vagão e dos bonecos
- Envelopes grandes.
- Sugestão de música: “Only Time” - Enya. https://www.youtube.com/watch?v=7wfYIMyS_dI&list=PL6n_XTD5fjYG0AtyQXK8HMTNN90EbMlBh
- Sugestão de música para o trem: “Trem Bala” - Ana Vilela. (instrumental) <https://www.youtube.com/watch?v=RFwXETQ0PaU>
- Sugestão de música: “De janeiro a janeiro” - Roberta Campos e Nando Reis. https://www.youtube.com/watch?v=_oVj08iWiQo

AULA 3
SAÚDE EMOCIONAL



AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL PORTFÓLIO: O REGISTRO DE NOSSA CAMINHADA
4	OBJETIVO	■ Proporcionar o desenvolvimento do senso de organização das produções desenvolvidas durante o ano, com a finalidade de revisitar e ressignificar as atividades vivenciadas.

TEMPO	ATIVIDADE
5'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Questionar: vocês conhecem a palavra PORTFÓLIO? Sabem o que ela significa? Abrir para comentários. ■ Explicar: o Portfólio é uma coleção de todas as produções e trabalhos realizados durante um ano. É uma espécie de colecionador, onde vamos armazenar tudo o que criamos no decorrer da 1ª série do NTPPS. ■ Informar que durante o ano eles farão inúmeras produções – textuais, artísticas, vivenciais – e que elas terão um significado e uma importância muito grande em seus desenvolvimentos.
40'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <p>Atividade: Criando meu portfólio</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Solicitar que os estudantes se organizem em trios; ■ Disponibilizar material para confecção dos portfólios: ■ Parte externa: pode ser um caderno, uma pasta, uma folha de cartolina dobrada ao meio, como forma de armazenar as produções no seu interior (verificar no material de suporte modelos de Portfólio). ■ Parte interna: se feito em sacos plásticos, organizar por temas/bimestres; se for feito com porta-folhas perfurados, organizar os materiais armazenados por sequência de temas. ■ Disponibilizar material para personalização: canetinhas, lápis de cor, giz de cera, revistas, cola, tesouras, pinceis, tintas, EVA, pedaços de tecidos, e etc. ■ Explicar que cada estudante deve personalizar seu Portfólio, imprimindo um pouco da sua personalidade na capa. Pode ser um desenho, uma frase, nome, de forma que ele fale um pouco sobre si. ■ Após a confecção dos portfólios, os trios devem apresentar entre si suas produções.
05'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Solicitar que voluntários apresentem seus portfólios, explicando a personalização de seus trabalhos. ■ Ao final, explicar aos estudantes que, como o portfólio será utilizado durante todo o ano, ele deve ficar na escola como forma de garantir que ele seja utilizado em todas as aulas, e que ao final do ano, ele será devolvido.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Cadernos/pastas/folhas de cartolinas; Canetinhas, lápis de cor, giz de cera.
- Cola, revistas, tesouras, pinceis, tintas; EVA, pedaços de tecidos.

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE EMOCIONAL
5	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Intensificar a relação do estudante consigo mesmo e identificar a visão que cada um tem de si. ■ Refletir sobre a importância da saúde emocional e do conhecer suas emoções.

TEMPO	ATIVIDADE
15'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Explicar que nesse ano, como já falado, o grupo irá trabalhar as saúdes, com especial atenção neste bloco de saúdes, para a saúde emocional. ■ Antes de abordar a saúde emocional, perguntar para o grupo: Vocês provavelmente já ouviram falar sobre as emoções. Mas, para vocês, o que são emoções? Quais são as emoções que vocês conhecem? (Tempestade de ideias - Escrever no quadro o maior número de emoções possíveis). ■ Após esse momento trazer uma definição da palavra emoção: É uma sensação física e emocional que é provocada por algum estímulo, que pode ser um sentimento ou um acontecimento. (anexo -Texto de suporte para professor). Em seguida, indagar: Qual a conexão que existe entre as emoções e a saúde emocional? ■ Perguntar: como vocês estão agora? Como vocês chegaram hoje emocionalmente? Qual a emoção predominante nesse momento? ■ O que vocês acham de fazermos um Quadro das Emoções? ■ Em seguida, entregar para cada estudante o Quadro das Emoções ANTES e DEPOIS (anexo). ■ Orientar que cada um observe como está no momento e circular a emoção que mais o representa no quadro ANTES. Em seguida, solicitar que guardem esse quadro, pois voltarão a usá-lo no final da aula.
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Perguntar: o que vocês entendem por saúde emocional? Qual a importância de trabalharmos essa saúde? ■ Promover a leitura coletiva do texto "A importância da saúde emocional e de se saber identificar as emoções" (anexo) ■ Após a leitura, perguntar e provocar reflexões a partir dos pontos abaixo: <ol style="list-style-type: none"> 1. Quais as principais ideias do texto? 2. O que chamou mais a sua atenção no texto? 3. Eu fico feliz quando? 4. Eu fico triste quando? 5. Que emoção sinto com mais frequência? 6. De que maneira costumo reagir inicialmente diante de situações difíceis? 7. Vocês acham que saber lidar com as emoções pode contribuir para uma boa saúde emocional? ■ Concluir esse momento dizendo que "vivenciar emoções é muito pessoal, elas podem ser sentidas de formas diferentes por cada pessoa. Porém é de fundamental importância saber identificar as emoções sentidas".
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Retomar com os estudantes o Quadro das Emoções ANTES e DEPOIS. Dizer que devem circular agora o quadro DEPOIS. Pedir para que cada um observe como está e circule a emoção que mais o representa no quadro DEPOIS. ■ Em seguida, pedir que os estudantes façam uma comparação em relação a como chegaram e como vão sair. Alguns podem compartilhar suas percepções. ■ Concluir a aula dizendo que se trabalharmos e reconhecermos as nossas emoções temos mais ferramentas para lidar com elas e com as situações que aparecerem.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Texto: **Qual a diferença entre emoção e sentimento na psicologia?**
- Cópias do Quadro das Emoções ANTES e DEPOIS

AULA 5 SAÚDE EMOCIONAL

QUADRO DAS EMOÇÕES

ANTES



ALEGRE



ENTUSIASMADO



CONFIANTE



TRISTE



MEDROSO



ENVERGONHADO



PREOCUPADO



RAIVOSO



ESTRESSADO

DEPOIS



ALEGRE



ENTUSIASMADO



CONFIANTE



TRISTE



MEDROSO



ENVERGONHADO



PREOCUPADO



RAIVOSO



ESTRESSADO

AULA 5**SAÚDE EMOCIONAL****QUAL A DIFERENÇA ENTRE EMOÇÃO E SENTIMENTO NA PSICOLOGIA? ¹**

As emoções são respostas neurais para estímulos externos, enquanto os sentimentos são respostas às emoções.

Embora normalmente sejam vistos como sinônimos, emoção e sentimento são considerados movimentos diferentes tanto para o psiquismo como para a psicologia.

Em seu livro E-moções, Rodrigo Fonseca, especialista em Inteligência Emocional e Presidente da Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional (SBIE), explica que “a palavra emoção vem do latim *emovere*. O ‘e’ significa ‘energia’ e ‘movere’ significa ‘movimento’. Ou seja, toda emoção, que normalmente percebemos e usamos de forma negativa, existe para nos ajudar a movimentar nossa vida, a MUDAR o que não está bom ou em desequilíbrio. E se não movemos todas essas energias para fora, elas acabam gerando doenças ou dores dentro de nós.”.

Uma emoção é um conjunto de respostas químicas e neurais baseadas nas memórias emocionais, e surge quando o cérebro recebe um estímulo externo. O sentimento, por sua vez, é uma resposta à emoção e diz respeito a como a pessoa se sente diante daquela emoção.

Relação entre emoções e sentimentos

Uma vez que são as emoções que dão origem aos sentimentos, esses dois tipos de reação estão totalmente relacionados entre si. Da mesma forma que uma emoção desperta um sentimento, um sentimento é capaz de gerar mais emoções da mesma espécie.

Ter consciência de como você reage e se sente diante de cada emoção, portanto, é fundamental para se recuperar de uma emoção ou sentimento negativo. Esse processo é fundamental para manter o equilíbrio emocional. As emoções são reações inconscientes, enquanto os sentimentos são uma espécie de juízo sobre essas emoções.

Imagine uma situação na qual um animal feroz começa a correr atrás de você. Antes de qualquer outra coisa, mesmo da consciência, surge o medo (que é uma emoção). Logo em seguida, você tem a consciência de seus sentimentos. É aí que você percebe que está assustado e com medo.

¹ Fonte: texto adaptado de <http://www.sbie.com.br/blog/qual-diferenca-entre-emocao-e-sentimento-na-psicologia/> Acesso em 03.09.2018

ANEXO

AULA 5

SAÚDE EMOCIONAL

continuação

De onde surgem as emoções e sentimentos

O primeiro contato com as emoções e sentimentos acontece já na vida intrauterina. É cientificamente comprovado que as emoções e sentimentos dos pais são transferidos para o bebê durante a gestação: todos os medos, tristezas, raiva, alegrias, amor e culpa que os pais sentem também são sentidos pelo bebê.

A partir dessas experiências e até os sete anos de idade, o indivíduo desenvolve seus programas emocionais. É nesse período que ele registra e interpreta todas as emoções e experiências de acordo com seus sentimentos, transformando suas interpretações em padrões emocionais e comportamentais que podem refletir por toda a vida.

Desenvolva sua Inteligência Emocional

Emoções como medo, raiva, tristeza e alegria fazem parte do desenvolvimento e contribuem diretamente para a sobrevivência do ser humano. Quando bem direcionadas, servem para impulsionar e proteger a pessoa de diversas situações do dia a dia.

Todos os seres humanos têm a possibilidade de melhorar e desenvolver suas emoções. A Inteligência Emocional pode ser desenvolvida, treinada e aprimorada por meio da construção de novos hábitos, novas formas de pensar e se comportar.

AULA	TEMA SAÚDE EMOCIONAL CONHECENDO AS COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS
6	OBJETIVO <ul style="list-style-type: none"> ■ Levar o grupo a refletir sobre sua saúde emocional ■ Fortalecer com os estudantes a importância das competências socioemocionais em suas relações interpessoais
TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar com o trailer do Filme “Divertida Mente” e em seguida perguntar: de que fala este filme, e mais especificamente, esta parte do filme? Qual a importância de se conversar sobre as nossas emoções no ambiente escolar? ■ Explicar rapidamente que hoje em dia, desde a Base Nacional Comum Curricular, em discussão, até profissionais de grandes universidades Internacionais e Nacionais, e diretores de grandes empresas, há um reconhecimento da importância de se desenvolver o Ser Humano, de forma mais integral. ■ Por isso, hoje o desenvolvimento de competências socioemocionais está em debate. Perguntar: o que vocês entendem sobre as competências socioemocionais? Ouvir as contribuições e não complementar ainda.
35'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Na sequência, convidar a turma a observar atentamente os 5 cartazes que já deverão estar afixados nas paredes, trazendo algumas características da personalidade, com seus respectivos cinco (5) domínios e dezessete (17) facetas (material de suporte). ■ Em seguida, pedir para que escolham e se posicionem diante do cartaz com o qual eles mais se identifiquem. Orientar que conversem sobre essas características nos grupos que foram formados, inicialmente em duplas, depois em quartetos e grupos maiores (dependendo da quantidade de pessoas), respondendo a pergunta: por que me identifico com essas características? ■ Após a partilha, explicar que nem todo mundo tem todas essas características, que elas podem se apresentar em diferentes intensidades. Ressaltar que são comuns a todas as culturas e a todos os seres humanos. “E o legal é que, se a gente descobre a importância delas, elas podem ser potencializadas, e é por isso que estamos conversando sobre isso aqui com vocês. Hoje, está comprovado que o maior desenvolvimento de algumas destas características pode contribuir claramente para a melhoria da nossa qualidade de vida”. ■ Apresentar o PPT com a Lâmina específica das Competências Socioemocionais, conceituando e aprofundando os cinco domínios e suas respectivas facetas.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Finalizar em círculo e pedir voluntários para completar a seguinte frase: “A competência socioemocional que eu preciso melhorar nesse momento é..., e a que mais me representa é ...” ■ Reforçar que, nas próximas aulas irão aprofundar o assunto, e se preparar para as novidades interessantes que virão! <p>OBSERVAÇÃO: DEIXAR OS CARTAZES AFIXADOS POIS NA PRÓXIMA AULA IRÃO PRECISAR DELES</p>

MATERIAL NECESSÁRIO

- Kit multimídia
- Sala que tenha mobilidade entre os participantes
- Mídia <https://www.youtube.com/watch?v=C4Gnathqzul>
- PPT com a Lâmina específica das Competências Socioemocionais – Cartazes com 5 domínios e 17 facetas das Competências Socioemocionais
- PPT Competências Socioemocionais

ORIENTAÇÕES

- Seria interessante criar um espaço na Escola, uma espécie de CineClube, e passar o Filme Divertida Mente na íntegra antes da apresentação do Seminário (Aula 7). Poderia inclusive, ser exibido para um número maior de estudantes, a fim de criar um debate sobre o tema.

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS: CONSTRUINDO SABERES
7	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aprofundar os conhecimentos acerca das competências socioemocionais ■ Propor a criação de um Fórum sobre as competências socioemocionais

TEMPO	ATIVIDADE
5'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar a aula lembrando através dos cinco cartazes afixados anteriormente, o que são as competências socioemocionais (sugestão que eles permaneçam afixados). ■ Pedir alguns voluntários para falar sobre o que lembram de ter visto até agora sobre o assunto. (Uma espécie de síntese da aula anterior). Anotar no quadro o que for mais pertinente.
40'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dividir a turma em cinco (5) grupos, de acordo com as Competências e suas facetas, e pedir para que a partir de todo conteúdo que viram até agora, preparem um material para ser apresentado na próxima aula. ■ O tema será: O que a competência (respectiva a cada grupo) e suas facetas contribuem para minha vida escolar? <ul style="list-style-type: none"> ■ Grupo Vermelho – Autogestão ■ Grupo Laranja- Engajamento com os outros ■ Grupo Verde – Amabilidade ■ Grupo Azul – Resiliência Emocional ■ Grupo Amarelo – Abertura ao novo ■ O grupo irá preparar a proposta de um Fórum (professor deve explicar como funciona), com fins de apresentar e debater o assunto, utilizando o horário da próxima aula. Cada grupo terá um representante, que terá no máximo 5 minutos para compartilhar seus aprendizados com os demais. ■ Ainda deve ser escolhido um estudante para ser o mediador da mesa de discussões, tendo a função de abrir as apresentações, organizar o tempo das falas, bem como, receber e mediar o tempo para as perguntas e respostas.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Orientar que eles cuidem do material produzido, que deverão apresentar na próxima aula aos demais colegas, em um formato de Fórum, gerando uma discussão sobre a temática.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Som e Data Show.
- Papel A4, Canetinhas.
- Cartolinas ou Papel Madeira, Recortes revistas, jornais, Tesouras sem ponta e cola.

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL SEMINÁRIO: AS COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS E A ESCOLA
8	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Estimular os grupos a compartilharem a produção de conhecimento realizada por cada um ■ Criar um espaço para que os estudantes apresentem impressões e pontos relevantes sobre as Competências Socioemocionais

TEMPO	ATIVIDADE
30'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar o Seminário, contextualizando acerca da importância do tema a ser trabalhado hoje, que cada um possa prestar bastante atenção, aproveitar o máximo deste tempo e participar com perguntas e comentários. ■ Cada grupo elegerá no máximo dois (2) representantes para apresentar as suas respectivas Competências Socioemocionais e terá 5 minutos (cronometrados) para compartilhar suas ideias/produções.
20'	<p>DESENVOLVIMENTO E ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Passar a mídia “Competências da Nova Escola”, como forma de trazer mais elementos para o debate. ■ Abrir dez minutos para perguntas, reflexões, comentários, dentre outros. Poderão ser preparadas antecipadamente pelo professor, algumas perguntas “Coringa” caso não apareçam, como forma de estimular e validar o debate. ■ Finalizar, agradecendo a participação de todos e pedir para que um estudante faça um resumo, avaliando brevemente este momento.
	<p>OBSERVAÇÕES</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Solicitar que cada um traga para a próxima aula uma foto (seja sua, de outra pessoa, de um lugar, de amigos, dentre outras) que eles possam contar uma história sobre ela. ■ De acordo com cada realidade Escolar, ver a possibilidade de algum outro professor ceder sua aula para que amplie de 50 minutos, para 100, e sejam feitas juntas, as aulas: Memória Fotográfica e As lentes da minha vida”, como forma de garantir uma continuidade, visto que seus objetivos são os mesmos.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Som e Data Show.
- Mídia “Competências da Nova Escola”: https://www.youtube.com/watch?v=NWx0N_P0m0E&t=4s
- Espaço que permita os representantes se apresentarem à frente, em formato de seminário em sala de aula.

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL MEMÓRIA FOTOGRÁFICA
9	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Fortalecer o vínculo entre os estudantes. ■ Possibilitar a percepção de si e do outro, de uma forma vivencial. ■ Estimular o resgate de memórias de cada um, valorizando as histórias pessoais. ■ Promover maior conhecimento e entrosamento grupal e uma convivência mais empática.

TEMPO	ATIVIDADE
5'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar a aula pedindo para que eles em formato de círculo, sentados no chão, estejam com as suas fotos em mãos. Neste primeiro momento, sugere-se que se coloque a música Fotografia de Leoni como música de fundo. ■ Solicitar que, inicialmente de forma individual, entrem em contato com os sentimentos, sensações, emoções que esta fotografia representa, lembrando o momento em que foi tirada.
40'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pedir então, para que conversem e expliquem ao colega ao lado (formando duplas), o porquê da escolha dessa foto. ■ Depois desse momento, pedir para que cada um, voluntariamente, compartilhe de forma objetiva com o grupo, a foto escolhida. Neste momento, ressaltar a questão do sigilo. "O que for compartilhado aqui, pertence somente ao grupo, não devendo ser levado ao ambiente exterior". ■ Antes que iniciem, introduzir a técnica do bastão da fala (pode ser algum objeto que remeta ao tema do dia) como um elemento utilizado nas culturas indígenas. Quando uma pessoa fala, pega o bastão e diz: "eu sou fulano e vou contar uma história". Em seguida, colocar a sua foto no centro da roda e contar a história da foto. Ao final diz: "Eu sou fulano e falei", passando o bastão para outro integrante. Ao final, reforçar a importância das trocas vivenciadas na aula de hoje, e que cada um possa guardar em sua memória este dia tão especial.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Concluir agradecendo a participação de todos e reforçando que, pelo tempo, nem todos puderam falar. ■ Solicitar que na próxima aula, todos tragam as suas fotografias novamente (mesmo os que já falaram), de forma a darem continuidade a esta atividade.

MATERIAL NECESSÁRIO

- kit multimídia
- Bastão
- Sugestão de Mídia: Fotografia de Leoni https://www.youtube.com/watch?v=FD_YHSMAsaE
- Fotografias (Cada estudante traz uma foto, não precisa ser necessariamente da própria pessoa, basta que seja significativa para ele).

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL AS LENTES DA VIDA
10	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Proporcionar o diálogo sobre os inúmeros olhares sobre determinada situação ■ Trabalhar com a turma o respeito à diversidade dos pontos de vista ■ Estimular que cada estudante amplie suas realidades

TEMPO	ATIVIDADE
5'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar os estudantes a assistir/escutar atentamente a sugestão da música Ponto de Vista, do artista Causarina. ■ Pedir para que eles fechem os olhos e pensem sobre as lentes pelas quais eles querem enxergar as suas vidas.
40'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dar continuidade aos compartilhamentos das histórias das fotografias (especialmente estudantes que faltaram falar na aula passada) e após esse momento dizer da importância de cada um perceber por qual lente eles visualizam essas fotos. Valorizar a representação delas em suas vidas. ■ Mesmo formato da aula passada (centro círculo, bastão fala, fotografias...)
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Encerrar, agradecendo a participação de todos, e reforçar a importância de valorizar suas histórias, compartilhadas nestas últimas aulas. Convidar a todos para fazer uma foto bem bonita (pode ser uma selfie criativa sugerida por eles) para ficar registrada como mais um momento importante que marcou suas vidas.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Mídia: Ponto de Vista, do artista Causarina. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=1dmQmMUdMt8>.
- Fotografias (Cada estudante traz uma foto, não precisa ser necessariamente da própria pessoa, basta que seja significativa para ele);
- kit multimídia
- Bastão

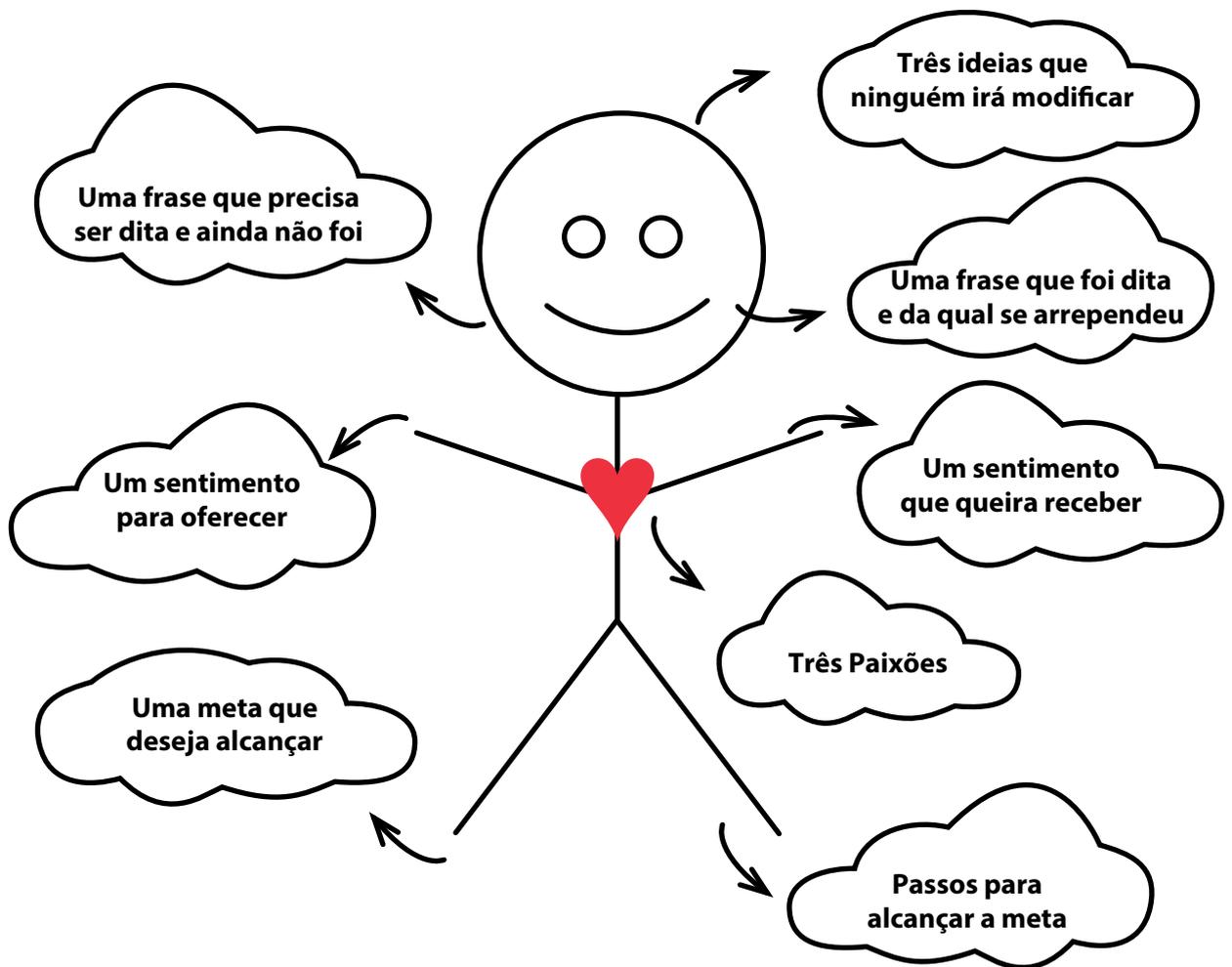
AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL AUTORRETRATO I
11	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Resgatar e valorizar a história individual de cada estudante. ■ Intensificar a relação do estudante consigo e a visão que cada um tem de si. ■ Promover a reflexão sobre a personalidade dos estudantes. ■ Refletir sobre a importância da saúde emocional.
TEMPO	ATIVIDADE	
5'	INTRODUÇÃO <ul style="list-style-type: none"> ■ Ao som de uma música instrumental, sugestão: <i>Acalmar a mente</i>, desenvolver um clima de introspecção e promover um relaxamento. Solicitar que os estudantes fechem os olhos e sintam a música. ■ Enquanto estão de olhos ainda fechados, explicar que nesta aula, darão continuidade ao processo de descoberta de suas emoções, agregando também outros aspectos, como valores e atitudes. Em seguida deixar uma folha em branco na frente de cada um. 	
40'	DESENVOLVIMENTO Vivência: Criando um personagem <ul style="list-style-type: none"> ■ Pedir que abram os olhos e que desenhem na folha à sua frente uma figura humana. Podem dar um nome a ela e colori-la, se quiserem. ■ Em seguida, projetar a imagem do personagem (anexo) e pedir que respondam por escrito às solicitações que lhes serão feitas, descritas a seguir: <ol style="list-style-type: none"> 1. Saindo da cabeça do personagem, fazer um balão com três ideias que ninguém irá modificar; (Anexo - Imagem do personagem) 2. Saindo da boca, fazer um balão com uma frase que foi dita e da qual se arrependeu e outra frase que precisa ser dita e ainda não foi; 3. Do coração, sair uma seta, indicando três paixões que não vão se extinguir. Chamar a atenção do grupo para o fato de que o objeto da paixão não precisa necessariamente ser alguém, podendo tratar-se de uma ideia, uma atividade e etc. 4. Na mão direita, escrever um sentimento que tem disponível para oferecer; 5. Na mão esquerda do personagem, escrever algo que tem necessidade de receber; 6. No pé direito, escrever uma meta que deseja alcançar; 7. No pé esquerdo, escrever os passos que precisa dar em relação a essa meta. <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">* Adaptação do livro <i>Aprendendo a Ser e a Conviver</i>, SERRÃO, Margarida e BALEIRO, M. Clarisse. FTD, 1999. Pg.70</p>	
5'	ENCERRAMENTO <ul style="list-style-type: none"> ■ Recolher os personagens criados e lembrar que, na próxima aula cada estudante deverá apresentar o seu. 	

MATERIAL NECESSÁRIO

- kit multimídia
- Papel /Lápis / canetinhas coloridas
- *Flip-chart* ou cartolina
- Sugestão: "Acalmar a mente" <https://www.youtube.com/watch?v=pWjmpSD-ph0>
- Imagem do personagem

AULA 11

SAÚDE EMOCIONAL



AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL AUTORRETRATO II
12	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Resgatar e valorizar a história individual de cada estudante. ■ Intensificar a relação do estudante consigo mesmo e a visão que cada um tem de si mesmo. ■ Promover a reflexão sobre a personalidade dos estudantes. ■ Refletir sobre a importância da saúde emocional.

TEMPO	ATIVIDADE
5'	INTRODUÇÃO <ul style="list-style-type: none"> ■ Recepcionar os estudantes ao som de uma música suave e entregar os autorretratos desenhados na aula anterior. Solicitar que os estudantes sentem no chão, no formato de círculo e entrem em contato com suas produções.
40'	DESENVOLVIMENTO <ul style="list-style-type: none"> ■ Apresentação dos personagens: ■ Convidar aqueles que se sentirem a vontade, para apresentar o seu autorretrato. É importante não forçar nenhum jovem a falar. Mas é necessário estimular todos os estudantes a compartilharem seus personagens.
5'	ENCERRAMENTO <ul style="list-style-type: none"> ■ Solicitar o depoimento de três estudantes: "qual a emoção que mais predominou em você ao fazer a atividades do autorretrato e durante a apresentação dos amigos?"

MATERIAL NECESSÁRIO

- Aparelho de som
- Música instrumental
- Os autorretratos produzidos na aula anterior

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL AUTOESTIMA
13	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Compreender o conceito de autoestima. ■ Possibilitar uma reflexão com os estudantes sobre a visão que cada um tem de Si.
TEMPO	ATIVIDADE	
15'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar a aula, colocando as cadeiras em círculo. ■ Dividir o quadro branco em duas partes. Um lado escrever na parte superior AUTOESTIMA ADEQUADA e na outra parte escrever AUTOESTIMA BAIXA. ■ Perguntar aos estudantes: o que significa autoestima? (Tempestade de ideias) ■ Em seguida, colocar as cartas da Autoestima espalhadas pelo chão da sala de aula (anexo) ■ Pedir que alguns estudantes olhem as cartas espalhadas pelo chão e identifiquem quais as que representam uma AUTOESTIMA ADEQUADA e quais as que representam uma AUTOESTIMA BAIXA. Em seguida, pedir que colem no quadro branco as cartas de acordo com a legenda escrita. <p>Observação: Ressaltar que não é necessário aprofundar sobre o tema, apenas que colem as cartas de acordo com a percepção deles sobre autoestima. Esse quadro será utilizado após a leitura do texto.</p>	
25'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pedir que leiam de forma coletiva o texto "O que é autoestima". (anexo) ■ Após a leitura, solicitar que façam uma reflexão das principais ideias do texto. ■ O texto traz conselhos e dicas para se construir uma autoestima positiva. Quais são elas? ■ De acordo com o texto lido e com o quadro das cartas da autoestima que vocês fizeram, querem manter o quadro da forma como está? Ou alguma carta deve ser mudada de lado? ■ Vocês se identificaram com alguma carta? ■ Depois da vivência das cartas e da leitura do texto, qual a visão que vocês têm de si? Será que é uma visão positiva ou é negativa? ■ Será que é possível modificar a visão que temos de nós mesmos? ■ Ao final, reforçar que podemos sim modificar a visão que temos sobre nós mesmos. Os pensamentos, crenças e valores pessoais, movem nosso comportamento. Crenças são aprendidas, adquiridas e podem ser modificadas. 	
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ A vivência das cartas e o texto trouxeram alguns exemplos de como adquirir uma autoestima adequada. ■ Solicitar que alguns voluntários digam uma DICA para se construir uma autoestima positiva. 	

MATERIAL NECESSÁRIO

- Caderno do Estudante – Texto: O que é autoestima?

ANEXO

AULA 13 - SAÚDE EMOCIONAL AUTOESTIMA

CARTAS DA AUTOESTIMA

<p>Autoestima baixa</p>  <p>Para mim, 99% é um fracasso.</p>	<p>Autoestima adequada</p>  <p>Nem tudo precisa ser perfeito. O importante é sempre melhorar.</p>
---	--

<p>Autoestima baixa</p>  <p>Estou disposta a aguentar tudo pelo bem da relação.</p>	<p>Autoestima adequada</p>  <p>A relação deve ser boa. Não suporto o que não me agrada.</p>
---	--

<p>Autoestima baixa</p>  <p>Negar elogios: "Você só quer me agradar", "Ah, para com isso".</p>	<p>Autoestima adequada</p>  <p>Gratidão pelos elogios: "Obrigada, que bom saber que você pensa isso de mim".</p>
--	--

<p>Autoestima baixa</p>  <p>Não posso decidir nada sem a opinião dos outros.</p>	<p>Autoestima adequada</p>  <p>Decido tudo sozinha e me responsabilizo por isso.</p>
---	--

continua >

ANEXO

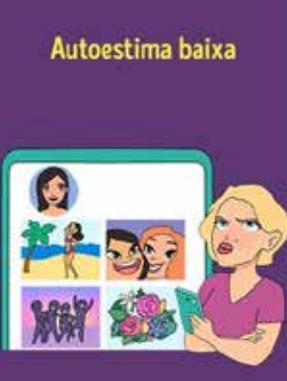
AULA 13 - SAÚDE EMOCIONAL

AUTOESTIMA

continuação

Autoestima baixa	Autoestima adequada
 <p>E se alguém me entender errado e me julgar?</p>	 <p>Não importa o que vão pensar, eu faço o que eu acho que é certo.</p>

Autoestima baixa	Autoestima adequada
 <p>Quero parecer mais jovem, preciso de uma minissaia.</p>	 <p>Quero estar bem comigo mesma. Uso a roupa que eu quiser.</p>

Autoestima baixa	Autoestima adequada
 <p>Os outros têm mais sorte que eu.</p>	 <p>Não tenho inveja de ninguém, trilho meu próprio caminho.</p>

Autoestima baixa	Autoestima adequada
 <p>Tudo está errado!</p>	 <p>Sou positiva e o mundo responde da mesma forma.</p>

continua >

ANEXO

AULA 13 - SAÚDE EMOCIONAL

AUTOESTIMA

continuação



AULA 13 - SAÚDE EMOCIONAL

O QUE É AUTOESTIMA? ²

Autoestima é a avaliação que a pessoa faz de si mesma, envolvendo crenças, emoções e comportamento. É a capacidade que a pessoa tem de respeitar, confiar e gostar de si.

A autoestima é formada na infância, a partir do tratamento recebido, das relações estabelecidas com os pais, uma vez que esses servem de espelho para os filhos, quanto às identificações e sentimento de afeto. É através dessa interação afetiva que os sentimentos positivos ou negativos são desenvolvidos e a autoimagem é construída.

Sendo assim, as experiências do passado influenciam significativamente na autoestima durante a fase adulta.

Situações de perda, bem como frustrações, decepções e o não reconhecimento por parte dos outros e de si próprio podem abalar a autoestima.

A autoestima baixa pode ocasionar problemas psicológicos, como depressão, ansiedade, uma vez que interfere na maneira de ver o mundo e conseqüentemente no comportamento, provocando um sentimento de incapacidade, inadequação e insegurança. A pessoa que vivencia uma autoestima baixa pode investir em relações de dependência, que não são produtivas, já que sente necessidade de sempre ter alguém ao seu lado.

A autoestima influencia em tudo que se faz, na escolha de relacionamentos, na vida profissional.

Nunca se esqueça de agir de forma coerente com o que você pensa e sente. Acima de tudo, **nunca deixe de confiar em si mesmo.** Lembre-se de que cada um de nós temos a nossa própria percepção da realidade, e por isso não precisamos nos preocupar tanto com o que os outros pensam. **Confie na sua voz interior**, aquela que sempre lhe dará o melhor conselho e fará com que você lembre o quão extraordinário você é. **Respeite** os próprios limites. Cada ser humano tem suas características e personalidade, tem um jeito próprio de ser. **Reconheça seus valores, valorize as características boas que você tem** e das quais sente orgulho. Os seus pontos fortes e fracos são um tesouro, pois fazem com que você seja extraordinário e único para qualquer outra pessoa. **Aceite-se pelo o que você é** e nunca deixe de aceitar a si mesmo e aquilo que você é, com suas virtudes e imperfeições. As relações autênticas e sinceras estão ligadas pela aceitação do que realmente somos.

Pessoas que estão com a autoestima elevada encaram a vida de frente e superam dificuldades.

Muitas pessoas perguntam como melhorar a autoestima. Poderíamos pontuar várias dicas. Mas ressalto uma: **Pare de fazer comparações. Seja você mesmo.** Todos os outros já existem!

² Fonte adaptada: <http://mundoeducacao.bol.uol.com.br/psicologia/autoestima.htm> - acesso 15.1.18

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL MEUS PENSAMENTOS
14	OBJETIVO	■ Possibilitar aos estudantes uma reflexão sobre seu valor, sua importância para os outros componentes do grupo e para si mesmo.

TEMPO	ATIVIDADE
15'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar a aula lembrando o conceito de autoestima que foi trabalhado na aula passada. Em seguida perguntar: que tipo de pensamentos costumam nutrir sobre si? São pensamentos bons ou ruins? ■ Em seguida, convidar a turma para assistir a mídia: Superação 2. ■ Após a mídia, indagar: <ul style="list-style-type: none"> ■ Que tipo de pensamento tinha sobre si o rapaz que canta na mídia? Será que ele sabia o potencial que tinha? ■ Qual a expressão do seu rosto no início da apresentação? Era de alguém que conhecia todo o seu potencial ou não? ■ Você acha que o olhar do outro pode interferir na forma como me percebo, como me vejo? (Ressaltar o olhar do jurado antes da apresentação)
25'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Entregar o instrumental: Pensamentos que temos sobre nós mesmos (anexo) e solicitar que os jovens escrevam: <ul style="list-style-type: none"> ■ Três pensamentos que você tem a seu respeito e que considera negativos. ■ Três pensamentos que você tem a seu respeito e que considera positivos. ■ Aqueles que sentirem à vontade, podem apresentar o seu instrumental.
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ressaltar a importância de cada pessoa conhecer os pontos positivos e negativos que traz; e como isso é fundamental para o desenvolvimento em todas as áreas da vida. "Ter uma visão mais clara desses pontos nos ajuda a perceber um caminho para se trilhar, para nos tornarmos pessoas melhores e mais equilibradas". ■ Em seguida, convidá-los a aprofundar alguns dos pensamentos negativos trazidos. Escrever no quadro a seguinte frase: <ul style="list-style-type: none"> ■ "Já sofri por muitas coisas em minha vida. A maioria delas nunca existiu". Mark Twain ■ Refletir com os estudantes: <ul style="list-style-type: none"> ■ Será que essas visões e crenças negativas que você tem sobre si – baseiam-se em algo real ou em algo que nunca existiu de fato? ■ Percebam que o rapaz da mídia não tinha uma visão clara de todo o seu potencial! Será que ele não pensou várias vezes que não seria capaz de cantar tão bem? Será que ele não sofreu por causa de um pensamento negativo sobre si (que não era bom o suficiente); por um pensamento que não era verdade, sobre algo que não existia? ■ Qual o poder que os pensamentos têm sobre nossas emoções e comportamentos? ■ Na próxima aula iremos aprofundar um pouco mais sobre isso.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Mídia: Superação 2: <http://www.youtube.com/watch?v=TnMBu55MoqE>.
- Instrumental Pensamentos que temos sobre nós mesmos.
- Kit multimídia.

AULA 14 - SAÚDE EMOCIONAL**PENSAMENTOS
QUE TEMOS SOBRE NÓS MESMOS****ESCREVA:**

Três pensamentos que você tem a seu respeito e que considera negativos:

1. _____

2. _____

3. _____

ESCREVA:

Três pensamentos que você tem a seu respeito e que considera positivos:

1. _____

2. _____

3. _____

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL O BEM E O MAL
15	OBJETIVO	■ Possibilitar aos estudantes uma reflexão sobre seu autoconhecimento, seus pontos fortes e pontos a melhorar.

TEMPO	ATIVIDADE
5'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar projetando ou afixando no quadro a imagem símbolo do Yin Yang (anexo) e questionar os estudantes sobre o seu conceito. ■ Após contribuições, dizer que Yin Yang é um princípio da filosofia chinesa, onde yin e yang são duas energias opostas. Dentre os inúmeros significados dizer que Yin significa escuridão, sendo representado pelo lado pintado de preto, e yang é a claridade. Para eles, o mundo é composto por forças opostas e achar o equilíbrio entre elas é essencial.
40'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar os estudantes a pensar sobre como anda esse equilíbrio na vida deles. Ao som de uma música (sugestão: O bem e o mal de Danilo Caymmi), distribuir o símbolo (anexo) para cada um e pedir que eles escrevam nos respectivos espaços quais são os pontos em que podem melhorar (Yin) e os pontos fortes (Yang) que eles identificam em si, associando com a aula anterior. ■ Pedir que alguns estudantes que se sintam à vontade, possam socializar com o grupo o que escreveram. ■ Em seguida, fazer a leitura coletiva do texto "Lobos". Questionar os estudantes sobre "Qual o lobo que vocês têm alimentado mais?". ■ Após a reflexão, realizar uma roda de conversa sobre os dois lobos, sobre os sentimentos que cada um tem alimentado mais.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Formar dois círculos diferentes: um círculo grande externo e outro círculo pequeno ao centro. O círculo pequeno deverá conter apenas 10 estudantes – e a avaliação será feita pelo círculo pequeno. ■ Os estudantes irão dizer o que foi bom e o que pode melhorar na aula do dia, de forma sucinta.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Símbolo **Yin Yang**.
- Cópias do símbolo **Yin Yang**.
- Música: **O bem e o mal** de Danilo Caymmi <https://www.youtube.com/watch?v=ZQ9uZMlcCul>
- Texto: Lobos e Kit multimídia.

AULA 15 - SAÚDE EMOCIONAL

LOBOS ³

Uma noite, um velho índio falou ao seu neto sobre o combate que acontece dentro das pessoas. Disse-lhe:

- A batalha é entre dois lobos que vivem dentro de todos nós.

Um é **MAU**: a raiva, inveja, ciúme, tristeza, desgosto, cobiça, arrogância, pena de si, culpa, ressentimento, inferioridade, orgulho falso, superioridade e ego.

O outro é **BOM**: alegria, fraternidade, paz, esperança, serenidade, humildade, bondade, benevolência, empatia, generosidade, verdade, compaixão e fé.

O neto pensou nessa luta e perguntou ao avô:

- Qual é o lobo que vence?

O velho índio respondeu:

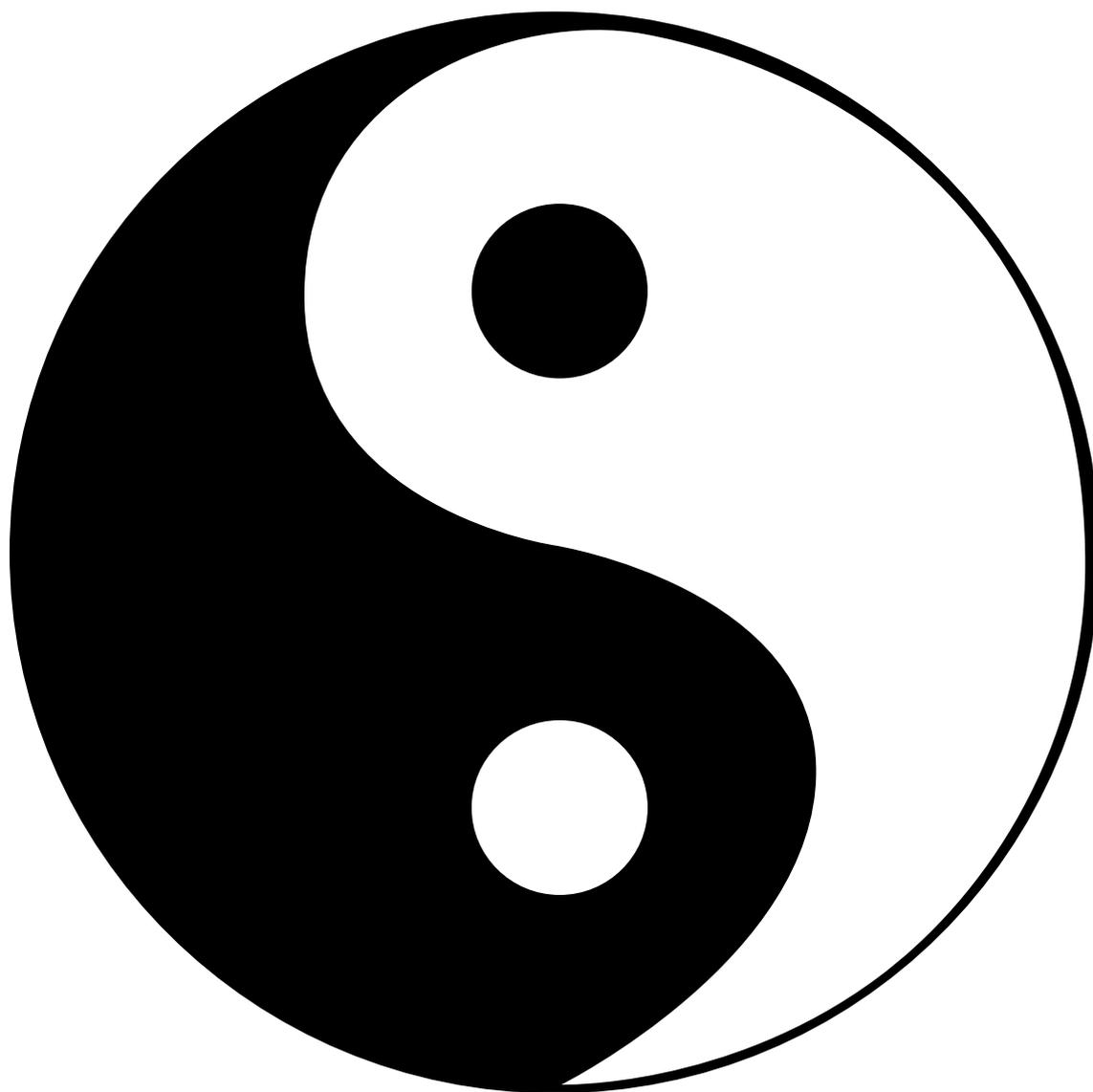
- Aquele que nós alimentamos!

³ Fonte: <http://www.novaquahog.com/2011/04/reflita-com-o-lobo.html>- Acesso em 30.01.13 - 15h



ANEXO

AULA 15 - SAÚDE EMOCIONAL O BEM E O MAL



<https://www.google.com.br/search?biw=1366&bih=637&tbm=isch&sa=1&ei=qmFXWvqwLYq3wATHkK-4BA&q=bem+e+mal+simbolo&oq> acesso em 11.01.2018

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL LINHA DA VIDA
16	OBJETIVO	■ Proporcionar aos estudantes uma reflexão sobre os fatos positivos e negativos que ocorreram ao longo de suas vidas e a importância de cultivar bons sentimentos, livrando-se de cargas negativas.

TEMPO	ATIVIDADE
5'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Perguntar aos estudantes se eles sabem o que é uma Linha da Vida. Após ouvi-los, dizer então que uma linha da vida é, geralmente, caracterizada pela organização cronológica de determinados fatos ou acontecimentos, sejam eles bons ou não. ■ Colocar uma música. Sugestão: Quando fui chuva da Maria Gadu e iniciar um processo de introspecção. ■ Pedir que voltem o pensamento para a infância e façam uma viagem no tempo, a anos anteriores, buscando recordar fatos marcantes.
40'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <p>Atividade: DESENHANDO A LINHA DA VIDA COM LÃ COLORIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Grupo em círculo, sentados; ■ Falar sobre a importância da presença de “pessoas-chave” em nossas vidas e de como nossa trajetória é formada por uma mescla de momentos marcantes, que geram sentimentos e “ideias-força”, assim como pela presença destas pessoas que nos acompanham, seja em momentos felizes, difíceis ou tristes. ■ Distribuir uma folha de papel em branco, e disponibilizar pedaços de lã de cores diferentes, cola, canetas coloridas etc. ■ Pedir para escolherem uma cor que mais representa a sua trajetória pessoal. Em seguida pedir que dividam o papel, colando a lã da forma que considerarem melhor, mas dividindo a folha. Farão uma Linha da Vida! Ela pode ser uma linha reta, curva, inclinada... enfim, dividirão a folha com a lã. A “linha da vida” possibilita um olhar para o passado, de forma a ajudá-los no presente e na orientação/ construção do futuro; ■ Disponibilizar outros materiais, para o caso dos estudantes necessitarem incluir representações (tipo estrelinhas, lantejoulas, miçangas de cores) ■ Pedir para que coloquem <i>na parte de baixo da linha</i>, momentos marcantes/ sentimentos e “ideias-força” e, na parte superior, <i>as pessoas que estavam presentes</i> nestes momentos; ■ Dar tempo para as produções; ■ Solicitar que cada estudante, individualmente, compartilhe a sua Linha da Vida. ■ Anotar, no final, em um flipchart, o que foi mais comum, ressaltando a importância da construção do autoconhecimento e da presença de pessoas de referência na nossa vida: somos seres coletivos, nascemos e nos constituímos a partir do outro e sempre precisaremos de tantos outros em nossas vidas. ■ Ressaltar que o autoconhecimento está muito relacionado com a autoconfiança, que surge da nossa relação com pessoas de referência que acreditaram no nosso potencial e enxergaram aspectos que ainda não tínhamos percebido; ■ Por fim, ressaltar que, a construção do autoconhecimento é um processo contínuo e, para ter validade e verdade, precisa dessa reflexão permanente.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Encerrar dizendo que ao longo da vida, vivenciamos coisas boas e outras ruins, e ambas são fundamentais para nosso crescimento e evolução. Saber lidar com as cargas negativas é essencial para estarmos emocionalmente saudáveis.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Música: **Quando fui chuva**, Maria Gadu. <https://www.youtube.com/watch?v=PpADeID4-5E>
- Papel ofício.
- Lã de cores diversas.
- Cola.
- Tesoura.
- Kit Multimídia.

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL COMO EU ME VEJO?
17	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Proporcionar uma reflexão sobre a qualidade da relação que temos com o nosso corpo. ■ Estimular o fortalecimento da autoestima e da autoimagem.

TEMPO	ATIVIDADE
20'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ao som da música Eu me amo do Ultraje a Rigor, pedir aos estudantes que circulem pela sala cumprimentando os colegas. Ao ouvirem os comandos do professor, deverão: <ul style="list-style-type: none"> ■ Em duplas, conversar sobre o trecho da música indicado pelo professor: ■ Trecho 1: "Há quanto tempo eu vinha me procurando, quanto tempo faz, já nem lembro mais, sempre correndo atrás de mim feito um louco, tentando sair desse meu sufoco". ■ Continuam a circular pela sala ao som da música. ■ Em trios, conversar sobre o trecho da música indicado pelo professor: ■ Trecho 2: "Eu era tudo que eu podia querer, era tão simples e eu custei pra aprender, daqui pra frente nova vida eu terei, sempre a meu lado bem feliz eu serei". ■ Continuam a circular pela sala ao som da música. ■ Em quartetos conversar sobre o trecho da música indicado pelo professor: ■ Trecho 3: "Como foi bom eu ter aparecido, nessa minha vida já um tanto sofrida, já não sabia mais o que fazer pra eu gostar de mim, me aceitar assim". ■ Continuam a circular pela sala ao som da música. ■ No grupão conversar sobre o trecho da música indicado pelo professor: ■ Trecho 4: "Agora eu tenho uma razão pra viver, agora eu posso até gostar de você, completamente eu vou poder me entregar, é bem melhor você sabendo se amar".
25'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Atividade de formação de equipe: ■ Distribuir pelas paredes da sala os nomes dos signos do zodíaco (anexo) e convidá-los a se dirigir para seu signo. (Se alguns grupos ficarem muito grandes dividir em dois). ■ Em seguida, solicitar que leiam e discutam o texto: Puxando Conversa. ■ Após a leitura convidar os grupos a comentar sobre o texto e a mensagem contida nele, a partir da seguinte provocação: Eu, como me vejo? ■ Perguntar se, por estarem reunidos a partir do mesmo signo, também identificam características semelhantes.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pedir que, cada equipe escolha um representante para contar como foi a partilha das percepções.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Texto: Puxando Conversa
- Nomes dos signos
- Papel ofício

AULA 17 - SAÚDE EMOCIONAL

COMO EU ME VEJO?

ÁRIES



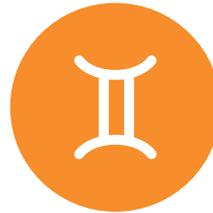
de 21 março
a 20 abril

TOURO



de 21 abril
a 20 maio

GÊMEOS



de 21 maio
a 20 junho

CÂNCER



de 21 junho
a 22 julho

LEÃO



de 23 julho
a 22 agosto

VIRGEM



de 23 agosto
a 22 setembro

LIBRA



de 23 setembro
a 22 outubro

ESCORPIÃO



de 23 outubro
a 21 novembro

SAGITÁRIO



de 22 novembro
a 21 dezembro

CAPRICÓRNIO



de 22 dezembro
a 20 janeiro

AQUÁRIO



de 21 janeiro
a 18 fevereiro

PEIXES



de 19 fevereiro
a 20 março

ANEXO

AULA 17 - SAÚDE EMOCIONAL

PUXANDO CONVERSA

Eveline Corrêa

Engraçado como, ao entrar em um elevador, a gente sempre encontra umas figuras interessantes de se observar. Tem aqueles que falam do tempo: “Quente hoje, não?” Ou já comentam do trânsito, do dia que começa cheio de trabalho, ou, se for muito conversador, arrisca um comentário sobre o jogo de futebol da noite anterior.

E tem aqueles que já entram de cabeça baixa, não arriscam sequer um bom dia. Olham prá frente ou para o relógio, quase agoniados pela demora em chegar.... ao segundo andar!

E na fila da loteria ou do banco? Para os que puxam conversa, o conjunto de assuntos se amplia e diversifica até quase à loucura. O tempo e a situação dos ônibus e dos engarrafamentos ainda estão lá, mas agora, a inflação, a violência, o cenário político, essa juventude de hoje, tudo é motivo para comentários, discussões, piadas.

E os que geralmente provocam o início da conversa são pessoas que nunca se viram antes – e dificilmente vão voltar a se encontrar. Naquela meia horinha juntos, principalmente se suas opiniões combinam, parecem amigos desde criança. São em boa medida, pessoas simpáticas, agradáveis, carismáticas, com um humor leve.

Mas, nas filas também tem os que só prestam atenção aos rumos das conversas, com um riso mal disfarçado no canto da boca, provavelmente pensando com seus botões, que aquelas histórias não vão mesmo a lugar nenhum...

Quem são esses tipos? Os conversadores, mais desinibidos, não se importam muito com formalidades, convenções quando o assunto é “puxar conversa”. Parece quase um impulso, uma necessidade vital até, trocar impressões com outras pessoas, ao longo do dia. Dá a impressão de que, quando chegam em casa e esgotam as novidades encontradas na rua, vão dormir... e falam sonhando!

continua >

AULA 17 - SAÚDE EMOCIONAL

PUXANDO CONVERSA

continuação

São pessoas vocacionadas para o mundo externo: para o movimento, o barulho, a comunicação, o riso. Quando estão no comércio, podem ser vendedores super exímios em lhe convencer de uma compra indispensável. Quando oradores, podem lhe sensibilizar às lágrimas. Dizem até alguns estudos, que são pessoas mais felizes. Eles só precisam ter cuidado, para não passar do tipo “boa-praça” para o chato, que não vê limites e torna-se indesejável, por não saber a hora de parar.

Aqueles que parecem mais “expectadores da vida” olham o mundo por uma espécie de filtro, que os protege e não deixa que se exponham para o primeiro desconhecido, sentado na cadeira da sala de espera do consultório. Observam, ficam antenados ao que se passa, mas raramente integram as discussões passageiras, destes lugares transitórios.

Ficam um pouco alheados às outras pessoas, porque sua energia está em ebulição – em seus pensamentos, imagens, lembranças, indagações. Para aqueles que estão ao seu redor, eles podem parecer distantes, calados, até estranhos. Muitas vezes tem mesmo dificuldade de dialogar, ou se divertir com coisas mais banais. E aí o cuidado é justamente não se tornar sério demais e isolado demais, pois a vida na concha pode também ser muito solitária...

Realmente interessante observá-los - estes tipos expansivos e aqueles mais discretos, meio tímidos - prá entender que somos seres tão complexos, intrigantes, imprevisíveis, com mundos vistos sob perspectivas tão diversas. E entender que *a medida do centro*, nem tanto na expansão, nem tanto na retração, ainda é o melhor caminho para a construção de saudáveis relacionamentos.

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL CORPO E MENTE EM HARMONIA
18	OBJETIVO	■ Proporcionar uma reflexão sobre os riscos da baixa autoestima associados a influência da mídia.

TEMPO	ATIVIDADE
20'	<p>INTRODUÇÃO</p> <p>Vivência: Você me ama?</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Solicitar ao grupo que forme um grande círculo, com cadeiras, todos sentados. Ficar no centro e solicitar um voluntário para iniciar o jogo. Orientar que ele fique no centro do grupo, em pé. Em seguida, retirar do círculo a cadeira que o voluntário estava sentado. “Quem ficar no centro, deverá escolher um estudante e dizer – sem demora, agilmente – bem alto, o seguinte: <ul style="list-style-type: none"> ■ Você me ama? A pessoa interrogada responderá: Sim, amo. O voluntário perguntará: Por quê? O outro responderá alegando alguma coisa que o voluntário usa. Ex: Porque você usa tênis. ■ No momento em que disser que ele usa tal coisa, todos do círculo que estiverem usando também, deverão mudar de lugar, inclusive o voluntário. ■ O participante que ficar sem cadeira reinicia a brincadeira, dirigindo-se a outra pessoa: “Você me ama?” “Sim, amo você.” “Por quê?” “Porque você usa óculos” . . . e assim por diante ■ Professor: estar atento para estudantes que ainda não participaram. Tentar identificar características destes e verbalizá-las, incluindo-os no jogo. ■ Após o grupo ter participado, de acordo com o tempo disponível para a realização da atividade, perguntar: Como se sentiram durante a vivência? Quais características suas foram contempladas? Há semelhanças entre nós? e diferenças? Como temos lidado com elas?
25'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Exibir a mídia <i>Anorexia</i> para discutir com os estudantes o que eles pensam sobre a busca da imagem ideal, do corpo ideal. Realizar uma rodada de discussão sobre o valor da autoestima fortalecida no combate ao padrão exigido pela mídia. ■ Pedir que formem os mesmos quartetos da atividade anterior e elaborem uma hashtag para ajudar outras pessoas a se amarem e lutarem pelo direito de serem elas mesmas. Entregar uma folha de papel ofício e canetinhas a cada grupo. ■ Sugestão: entregar uma tarjeta a cada componente, de cada grupo, e pedir que reflitam: em um nível um pouco mais profundo, qual característica sua você gostaria que as pessoas “amassem”? Partilhar no pequeno grupo. ■ Destinar 1 minuto para cada quarteto se apresentar expondo como foi a experiência, afixando as produções, formando um grande mural.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Finalizar a aula dizendo que a visão mais profunda que temos de nós mesmos influencia todas as nossas escolhas significativas e todas as nossas decisões. Portanto, determina o tipo de vida que criamos para nós. ■ Solicitar que alguns falem o que significou a aula de hoje.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Kit multimídia e Música **Eu me amo** do Ultraje a Rigor <https://www.youtube.com/watch?v=eo03hgqqWmA>
- Mídia *Anorexia* https://www.youtube.com/watch?v=h_VCZdtgWu4 acessada em 15/01/2018.
- Papel ofício, canetinhas, fita adesiva.

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL BULLYING: É PRECISO CONHECER PARA COMBATER!
19	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Abrir espaço para uma reflexão sobre comportamentos e práticas violentas entre os jovens. ■ Possibilitar discussões e reflexões sobre Bullying.

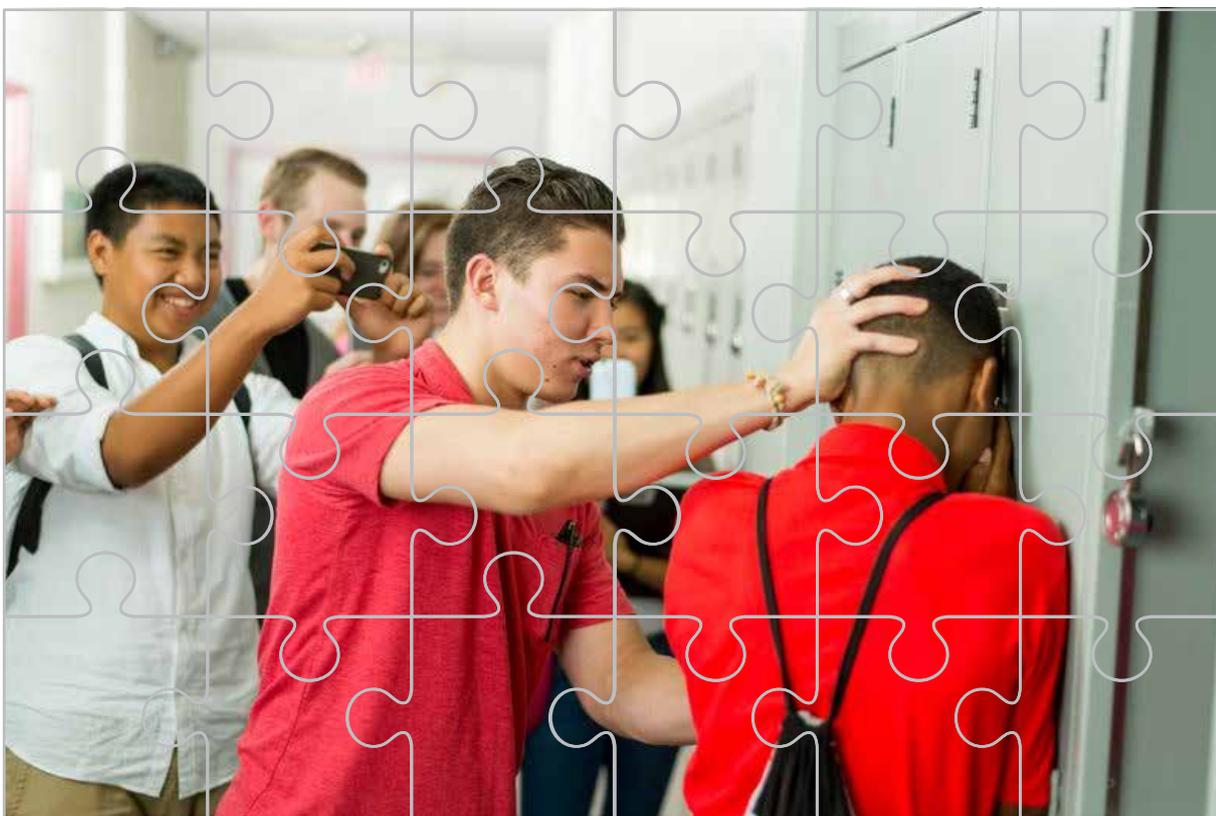
TEMPO	ATIVIDADE
15'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar a aula afixando no quadro, de modo embaralhado, o quebra-cabeça com a imagem (anexo). ■ Pedir para que os estudantes observem e em seguida, convidar algum estudante para ir à frente tentar montá-lo. Caso ele não consiga, convidar outro até que a imagem seja montada. Perguntar então à turma o que a imagem representa para eles. Ouvi-los, acolhendo as falas de modo que todos fiquem à vontade para se expressar. ■ Caso algum estudante diga que a imagem remete a bullying, perguntar então ao grupo O que significa BULLYING para vocês? Vocês conhecem algum caso? Quais seus sentimentos diante desse tema? ■ Após ouvir os estudantes, dizer então que o termo BULLYING caracteriza-se por situações com agressões intencionais, verbais ou físicas, feitas de maneira repetitiva, por um ou mais estudantes contra um ou mais colegas. O termo bullying tem origem na palavra inglesa bully, que significa valentão, brigão. (Fonte: Revista Escola). ■ Disponível em: http://revistaescola.abril.com.br. Acesso em 06.06.2016).
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dizer aos estudantes que nesta e nas próximas aulas, este será um tema bastante discutido. ■ Dividir a turma em 5 equipes e distribuir uma parte do texto O que é Bullying (anexo), para cada equipe. Solicitar que leiam, discutam e que comecem a preparar uma apresentação criativa de suas percepções. Informar que os grupos aprofundem a discussão e que apresentarão na próxima aula. ■ Grupo 1: O que é Bullying. ■ Grupo 2: O que não é Bullying. ■ Grupo 3: O que leva o autor do bullying a praticá-lo? O espectador também participa do bullying? ■ Grupo 4: Como identificar o alvo do bullying? ■ Grupo 5: Quais são as consequências para o estudante que é alvo de bullying? <p>Observação: O tema BULLYING é muito delicado. Reforçar com os estudantes que o momento é de reflexão pessoal e que não devemos “apontar o dedo” para ninguém.</p>
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar alguns estudantes para avaliarem a aula, ressaltando pontos positivos e pontos a melhorar, em relação a esse tema.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Imagem do Anexo - Quebra-cabeça.
- Fita gomada.
- Texto: O QUE É BULLYING (dividir em fragmentos para as equipes).

ANEXO

AULA 19 - SAÚDE EMOCIONAL QUEBRA-CABEÇA



<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:%C5%A0ikanovanie.jpg> acessada em 16/01/2018 às 16:11

AULA 19 - SAÚDE EMOCIONAL

O QUE É BULLYING? ⁴

Bullying é uma situação que se caracteriza por agressões intencionais, verbais ou físicas, feitas de maneira repetitiva, por um ou mais estudantes contra um ou mais colegas. O termo bullying tem origem na palavra inglesa bully, que significa valentão, brigão. Mesmo sem uma denominação em português, é entendido como ameaça, tirania, opressão, intimidação, humilhação e maltrato.

“É uma das formas de violência que mais cresce no mundo”, afirma Cléo Fante, educadora e autora do livro Fenômeno Bullying: Como Prevenir a Violência nas Escolas e Educar para a Paz.

Segundo a especialista, o bullying pode ocorrer em qualquer contexto social, como escolas, universidades, famílias, vizinhança e locais de trabalho. O que, à primeira vista, pode parecer um simples apelido inofensivo pode afetar emocional e fisicamente o alvo da ofensa. Além de um possível isolamento ou queda do rendimento escolar, crianças e adolescentes que passam por humilhações racistas, difamatórias ou separatistas podem apresentar doenças psicossomáticas e sofrer de algum tipo de trauma que influencie traços da personalidade. Em alguns casos extremos, o bullying chega a afetar o estado emocional do jovem de tal maneira que ele opte por soluções trágicas, como o suicídio.



⁴ Fonte: Texto adaptado de Revista Escola <https://escoladainteligencia.com.br/o-que-e-bullying/> acesso em 06/03/2018

ANEXO

AULA 19 - SAÚDE EMOCIONAL

O QUE É BULLYING?

continuação

O QUE NÃO É BULLYING?

Discussões ou brigas pontuais não são bullying. Para que seja bullying, é necessário que a agressão ocorra entre pares (colegas de classe ou de trabalho, por exemplo). Todo bullying é uma agressão, mas nem toda a agressão é classificada como bullying. Para Telma Vinha, doutora em Psicologia Educacional e professora da Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), para ser dada como bullying, a agressão física ou moral deve apresentar quatro características: a intenção do autor em ferir o alvo, a repetição da agressão, a presença de um público espectador e a concordância do alvo com relação à ofensa.

"Quando o alvo supera o motivo da agressão, ele reage ou ignora, desmotivando a ação do autor", explica a especialista. O bullying é um fenômeno recente? Não. O bullying sempre existiu.

O que leva o autor do bullying a praticá-lo? O espectador também participa do bullying?

Querer ser mais popular, sentir-se poderoso e obter uma boa imagem de si mesmo. Isso tudo leva o autor do bullying a atingir o colega com repetidas humilhações ou deprecições. É uma pessoa que não aprendeu a transformar sua raiva em diálogo e para quem o sofrimento do outro não é motivo para ele deixar de agir. Pelo contrário, sente-se satisfeito com a opressão do agredido, supondo ou antecipando quão dolorosa será aquela crueldade vivida pela vítima.

Sim. É comum pensar que há apenas dois envolvidos no conflito: o autor e o alvo. Mas os especialistas alertam para esse terceiro personagem responsável pela continuidade do conflito. O espectador típico é uma testemunha dos fatos, pois não sai em defesa da vítima nem se junta aos autores. Quando recebe uma mensagem, não repassa. Essa atitude passiva pode ocorrer por medo de também ser alvo de ataques ou por falta de iniciativa para tomar partido. Também são considerados espectadores os que atuam como plateia ativa ou como torcida, reforçando a agressão, rindo ou dizendo palavras de incentivo. Eles retransmitem imagens ou fofocas. Geralmente, "estão acostumados com a prática, encarando-a como naturais dentro do ambiente escolar." O espectador se fecha aos relacionamentos, se exclui porque acha que pode sofrer também no futuro. Se for pela internet, por exemplo, ele apenas repassa a informação. Mas isso o torna um coautor".

continua >

AULA 19 - SAÚDE EMOCIONAL

O QUE É BULLYING?

continuação

COMO IDENTIFICAR O ALVO DO BULLYING?

O alvo costuma ser uma criança ou um jovem com baixa autoestima e retraído tanto na escola quanto no lar. “Por essas características, dificilmente consegue reagir”, afirma o pediatra Lauro Monteiro Filho, fundador da Associação Brasileira Multiprofissional de Proteção à Infância e Adolescência (Abrapia). Aí é que entra a questão da repetição no bullying, pois se o estudante procura ajuda, a tendência é que a provocação cesse. Além dos traços psicológicos, os alvos desse tipo de violência costumam apresentar particularidades físicas. As agressões podem ainda abordar aspectos culturais, étnicos e religiosos. “Também pode ocorrer com um novato ou com uma menina bonita, que acaba sendo perseguida pelas colegas”.

QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS PARA O ESTUDANTE QUE É ALVO DE BULLYING?

O estudante que sofre bullying, principalmente quando não pede ajuda, enfrenta medo e vergonha de ir à escola. Pode querer abandonar os estudos, não se achar bom para integrar o grupo e apresentar baixo rendimento. Uma pesquisa da Associação Brasileira Multiprofissional de Proteção à Infância e Adolescência (Abrapia) revela que 41,6% das vítimas nunca procuraram ajuda ou falaram sobre o problema, nem mesmo com os colegas. As vítimas chegam a concordar com a agressão, de acordo com Luciene Tognetta, doutora em Psicologia Escolar e pesquisadora da Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). O discurso deles segue no seguinte sentido: “Se sou gorda, por que vou dizer o contrário?” Aqueles que conseguem reagir podem alternar momentos de ansiedade e agressividade. Para mostrar que não são covardes ou quando percebem que seus agressores ficaram impunes, os alvos podem escolher outras pessoas mais indefesas e passam a provocá-las, tornando-se alvo e agressor ao mesmo tempo. Mas é necessário distinguir o limiar entre uma piada aceitável e uma agressão. Incentivar a solidariedade, a generosidade e o respeito às diferenças por meio de conversas, campanhas de incentivo à paz e à tolerância, trabalhos didáticos, como atividades de cooperação e interpretação de diferentes papéis em um conflito; Desenvolver em sala de aula um ambiente favorável à comunicação entre estudantes; Quando um estudante reclamar de algo ou denunciar o bullying, procurar imediatamente a direção da escola.

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL BULLYING: EU PARTICIPO?
20	OBJETIVO	■ Estimular o processo de reflexão e autocrítica diante de situações de Bullying

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Solicitar que as equipes da aula anterior se agrupem. Após a organização da sala, exibir a mídia "O que você faria?". ■ Em seguida, iniciar uma reflexão sobre os papéis de cada um perante o bullying, enfatizando os estudantes que atuam como plateia ativa ou como torcida, reforçando a agressão, rindo ou dizendo palavras de incentivo, bem como aqueles que se omitem, incentivando a continuidade das agressões.
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Cada equipe apresenta sua produção, feita na aula anterior. Aproximadamente 5 minutos por equipe.
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Com os estudantes em pé, distribuir uma folha de papel para cada um, e solicitar que preguem a folha nas costas, uns dos outros. Ao som de uma música alegre, convidá-los a andar pela sala escrevendo nas costas dos companheiros que forem encontrando uma mensagem positiva e de aceitação, ressaltando a importância dele na sua vida ou uma qualidade. ■ (Professor: estar atento para que todos tenham escrito e recebido mensagens). ■ Encerrar a atividade solicitando que leiam as mensagens escritas pelos colegas. Quem quiser, comenta como se sentiu com a atividade e com as palavras recebidas. Não há necessidade de ler o que foi escrito. <p>OBS.: Por serem exibição de filme, o ideal para as próximas aulas seria que fossem seguidas (aulas 12 e 13). Buscar negociar com o colega professor e com o coordenador pedagógico da escola.</p>

MATERIAL NECESSÁRIO

- Folhas de papel ofício.
- Mídia: O que você faria? (Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=CUPPz5ZpcgU>. Acesso em 15.01.2018).
- Fita Gomada.
- Projetor/TV: aparelho de som; Música.

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL <i>CYBERBULLYING I</i>
21	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Promover uma reflexão sobre os comportamentos e as práticas violentas entre os jovens. ■ Levar a turma a identificar características do bullying no cotidiano da escola.

TEMPO	ATIVIDADE
5'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar a aula dizendo aos estudantes que hoje irão assistir a um filme sobre uma forma de <i>bullying</i> bastante atual; e que este filme será passado em duas aulas, por conta do tempo. ■ Pedir atenção e respeito durante a exibição.
40'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Reprodução do filme "Cyberbully" do diretor Charles Binamé, 2011.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Informar aos estudantes que na próxima aula será dada continuidade ao filme.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Kit multimídia
- Filme: *Cyberbully*. Link: <http://www.youtube.com/watch?v=tkDvyfSeziE> acesso em 18.01.18

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL <i>CYBERBULLYING II</i>
22	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dar continuidade à reflexão sobre os comportamentos e as práticas violentas entre os jovens. ■ Identificar características do <i>Cyberbullying</i> no cotidiano da escola.

TEMPO	ATIVIDADE
5'	INTRODUÇÃO <ul style="list-style-type: none"> ■ O professor acomoda os estudantes para assistirem à continuação do filme.
40'	DESENVOLVIMENTO <ul style="list-style-type: none"> ■ Continuidade do Filme "Cyberbully".
5'	ENCERRAMENTO <ul style="list-style-type: none"> ■ Explicitar que, apesar do final feliz do filme, nem sempre as situações terminam bem, podendo resultar até em situações mais delicadas. Solicitar que alguns estudantes, rapidamente, digam quais lições levam para sua vida a partir desse filme.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Kit multimídia
- Filme: *Cyberbully*

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL VOCÊ E A REDE SOCIAL
23	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Estimular a discussão sobre os comportamentos individuais e do grupo em Redes Sociais. ■ Identificar características do bullying nas Redes Sociais.

TEMPO	ATIVIDADE
20'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar a aula colocando todos os estudantes em círculo, trazendo algumas questões oriundas da temática do filme das aulas anteriores, provocando uma autorreflexão: ■ Vocês sabem realmente com quem estão interagindo nas redes sociais? ■ Até que ponto é interessante expor algumas particularidades nossas na Internet? ■ Vocês já presenciaram alguma ação de <i>cyberbullying</i>? Como se sentiram? Que ações poderiam ter sido tomadas para se evitar essa situação? ■ Como ajudar uma pessoa que sofre <i>Bullying</i>? ■ O que devo fazer se estiver sofrendo <i>Bullying</i>? ■ Existem leis específicas contra o <i>cyberbullying</i> no Brasil? ■ OBS: Fazer um Link entre as perguntas e situações vistas no filme (tópicos de discussão no ANEXO).
20'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Informar que agora eles receberão um questionário, e tentarão traçar seu perfil diante das redes sociais. Orientar os estudantes a responderem com honestidade às perguntas. ■ Solicitar que cada estudante responda ao Questionário: Você e as Redes Sociais – em aproximadamente 15 minutos (anexo). ■ Em seguida, iniciar um debate seguindo como orientação as dicas sugeridas para cada pergunta do questionário, proporcionando uma reflexão individual – em aproximadamente 10 minutos.
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Após esse momento, colocar uma música alegre (sugestão de música: Pra Quem tem fé – O Rappa) e solicitar que os estudantes fiquem em pé. Pedir que cada um, em poucas palavras, diga em que se compromete em mudar em relação a sua postura nas redes sociais. Após esse momento, sugerir a finalização com um abraço coletivo.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Kit Multimídia.
- Música Pra Quem tem Fé – O Rappa. Link: https://www.youtube.com/watch?v=BPbClTBl_g4. Acesso em 31.01.2018
- Questionário: Você e as Redes Sociais.
- Lápis.



AULA 23 - SAÚDE EMOCIONAL

TÓPICOS DE DISCUSSÃO DO FILME CYBERBULLY (EUA 2011)

- No filme *Cyberbully*, Taylor é dominada pela mãe superprotetora Kris Hillridge (Kelly Rowan). Profissional da área de relações públicas, ela controla tudo que a filha acessa pela *internet* e pelo celular por meio de *software* de monitoramento.
- O controle exercido pela mãe sobre Taylor pode ser percebido no diálogo estabelecido entre as duas personagens, logo no início do filme e, ainda, nos traços da relação conflituosa reconhecidas nos fotogramas.
- O longa-metragem, desde o início do filme, pode ser interpretado pelo espectador como a representação da realidade, ao apresentar “a vida com ela é” (ANDREW, 2002, p. 11). Essa teoria confirma-se no trecho do diálogo entre Taylor (filha) e Kris (mãe), quando a filha ganha o computador de presente. Na conversa, a mãe diz: “É todo seu. Particular. Pode usar onde e quando quiser se obedecer às minhas regras. Nada de sites inadequados e nada de informações pessoais.” Ao tempo que Taylor responde: “Eu conheço as regras. Mesmo assim vai confiar em mim. Está se sentindo bem?”. Observam-se, nesse cenário, comportamentos autoritários e desconfiança nos trechos da conversa estabelecida.
- No conteúdo fílmico é identificada, ainda, a influência que as colegas de Taylor têm sobre ela, em especial, Samantha Caldane (Kay Panabaker) – a melhor amiga. É a partir desse poder de persuasão que Taylor decide criar o perfil na rede social *Clickster*.
- Os comentários maldosos sobre Taylor na rede social *Clikster* é iniciado pelo irmão mais novo da protagonista, Eric Hillridge (Robert Naylor). Ele consegue *hackear* a senha e invadir o perfil da irmã na rede social, movido pelo sentimento de inveja por não poder usar o computador. Mas sem saber os danos que essa ação causaria nas relações de Taylor com os amigos, e pela velocidade com que as informações circulam na internet, os estudantes da *Mountain High School*, escola onde Taylor estuda, ficam sabendo das mentiras postadas sobre ela e iniciam-se as agressões verbais à adolescente, que se torna vítima de *bullying* virtual pelos colegas.
- Quando Taylor é abandonada pelas melhores amigas ela tenta suicídio, deixa de ir às aulas e só consegue superar o trauma quando inicia o tratamento com remédios e acompanhamento psicológico em um grupo de apoio.

continua >

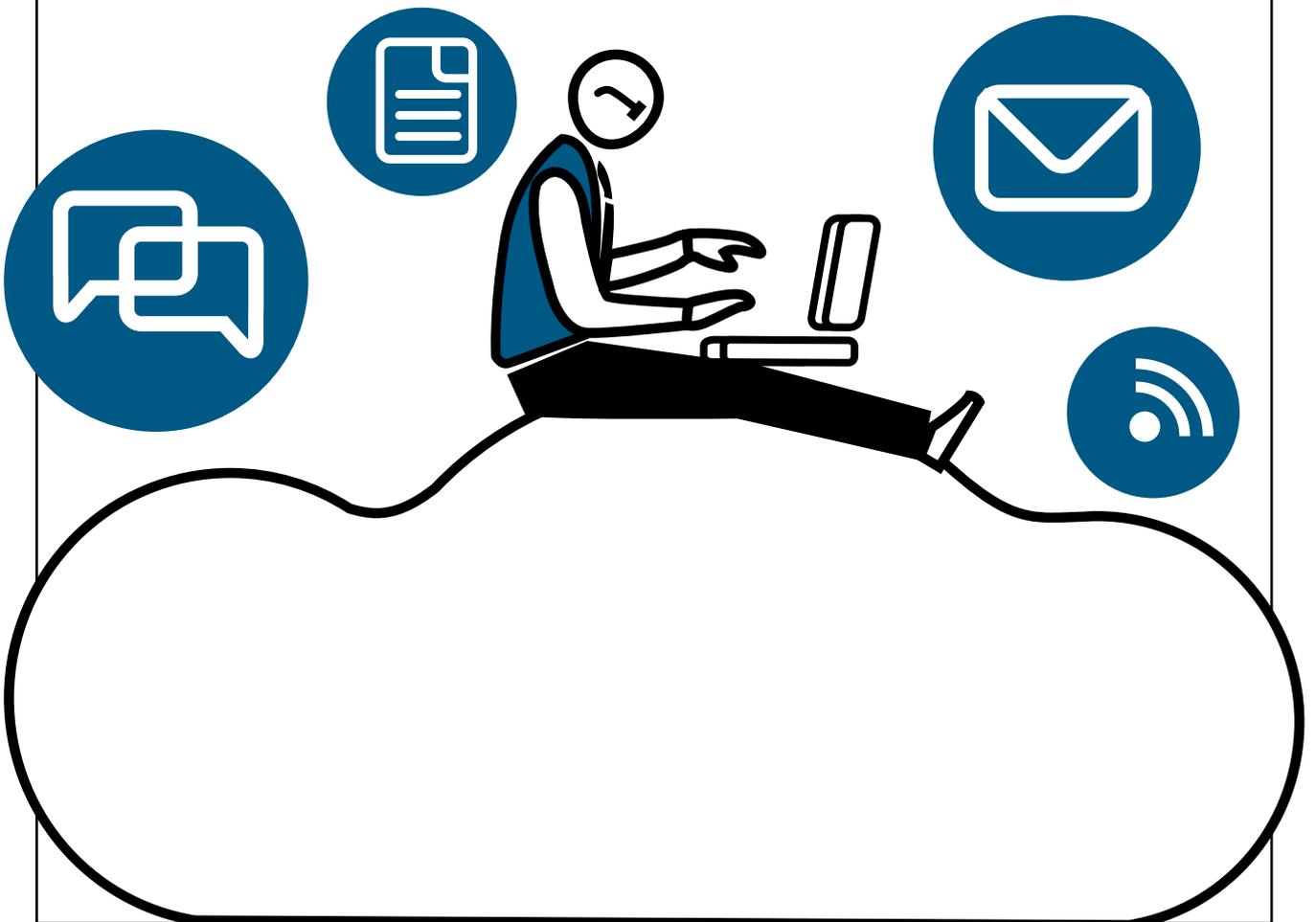
ANEXO

AULA 23 - SAÚDE EMOCIONAL

TÓPICOS DE DISCUSSÃO DO FILME CYBERBULLY (EUA 2011)

continuação

- A falta de entendimento entre mãe e filha, na contemporaneidade, pode-se afirmar que representa a realidade de muitas famílias que têm dificuldades em dialogar com os filhos, quando se trata do uso das redes sociais ou quando é preciso punir ou corrigir erros.
- Em *Cyberbully*, Samantha (a melhor amiga) demonstra sentimento de rancor, inveja e raiva ao perceber que Taylor abre mão de momentos ao lado dela para estar com Scott, o jovem jogador do time de futebol por quem a protagonista do filme apaixonou-se.
- Chama atenção no filme o fato de o sofrimento de Taylor não ser ocasionado, em primeiro lugar, pelo *bullying* virtual sofrido na rede social *Clickster*, mas, sobretudo, o fato de ela ser rejeitada pelo jovem Scott, por quem é apaixonada.





AULA 23 - SAÚDE EMOCIONAL

QUESTIONÁRIO: VOCÊ E AS REDES SOCIAIS

Perguntas	VOCÊ E AS REDES SOCIAIS	Curte	Não curte
1	Você se expõe muito em suas fotos do mural do Facebook ou no Stories do Instagram?		
2	Você posta fotos suas em festas que frequenta?		
3	Você mantém fotos de ex- namorados(as) em seu mural?		
4	Você publica fotos de irmãos, sobrinhos, filhos ou outras crianças da família em suas redes sociais?		
5	Você marca pessoas nas fotos sem antes pedir autorização?		
6	Você publica fotos de quem ainda não conhece?		
7	Você atualiza seu status de relacionamento?		
8	Você envia recados públicos de amor?		
9	Você usa a rede para brigar ou soltar indiretas?		
10	Você manda solicitações de jogos e testes para seus amigos?		
11	Você põe uma mensagem de luto no mural de uma pessoa que acaba de morrer?		
12	Você entra na conversa pública de seus amigos sem ter sido convidado?		
13	Você adiciona amigos a grupos de discussão sem antes perguntar se eles querem participar?		
14	Você aceita como amigos pessoas com quem não tem intimidade?		
15	Você expõe opiniões políticas e ideológicas nas redes sociais?		
16	Você participa de grupos polêmicos ou preconceituosos na internet?		
17	Você expõe seus problemas emocionais nas redes sociais?		
18	Você divulga mensagens religiosas?		
19	Você costuma mostrar o tempo todo como sua vida é legal e como são bacanas as coisas que você faz?		
20	Você se queixa de empresas e serviços nas redes sociais, usando-os como uma espécie de Procon?		
21	Você compartilha imagens e vídeos engraçadinhos que todo mundo está enviando?		
22	Você informa sua rotina nas redes sociais?		
23	Você informa o endereço da sua casa ou de onde você está?		

continua >



AULA 23 - SAÚDE EMOCIONAL

QUESTIONÁRIO: VOCÊ E AS REDES SOCIAIS

continuação

	VOCÊ E AS REDES SOCIAIS	COMENTÁRIOS
1	Você se expõe muito em suas fotos do mural do Facebook ou no Stories do Instagram?	Escolha direito. Pense que as imagens que você postar pode aparecer na tela de várias pessoas
2	Você posta fotos suas em festas que frequenta?	Muitas vezes as aparências enganam. Cuidado com fotos em ambientes descontraídos que podem ser exploradas em outros contextos.
3	Você mantém fotos de ex- namorados(as) em seu mural?	Melhor não! A(o) ex pode não gostar e a(o) atual pode ficar chateada(o), gerando um mal-estar entre todos.
4	Você publica fotos de irmãos, sobrinhos, filhos ou outras crianças da família na Internet?	Lembre-se que crianças têm direito à privacidade. Elas podem reclamar no futuro. E há abusadores e pedófilos.
5	Você marca pessoas nas fotos sem antes pedir autorização?	Tremenda invasão de privacidade. As pessoas têm o direito de escolher fotos em que serão vistas.
6	Você publica fotos de quem ainda não conhece, ainda que sem rosto?	Parece inofensivo, mas as pessoas podem ser reconhecidas e ridicularizadas. E se fosse você?
7	Você atualiza seu status de relacionamentos?	Quando começa, é bonitinho; quando termina, dói. Se for inevitável divulgar combine com a outra parte.
8	Você envia recados públicos de amor?	Você acha fofo, mas, para quem olha de fora, pode parecer ridículo. Lembre que existem as mensagens fechadas.
9	Você usa a rede para brigar ou soltar indiretas?	É deselegante. Melhor acertar as contas em mensagens privadas. Esse tipo de barraco queima seu filme.
10	Você manda solicitações de jogos e testes para seus amigos?	Uma das coisas mais chatas da Internet é receber esse tipo de "solicitação". Não chateie quem não joga.
11	Você põe uma mensagem de luto no mural de uma pessoa que acaba de morrer?	Há certa morbidez nisso. Existem outras formas de manifestar seu pesar. Escreva em seu próprio mural por exemplo.
12	Você entra na conversa pública de seus amigos sem ter sido convidado?	Depende da proximidade dos amigos e do teor da conversa. Nada mais chato que estranhos agindo como íntimos.

continua >

ANEXO

AULA 23 - SAÚDE EMOCIONAL

QUESTIONÁRIO: VOCÊ E AS REDES SOCIAIS

continuação

	VOCÊ E AS REDES SOCIAIS	COMENTÁRIOS
13	Você adiciona amigos a grupos de discussão sem antes perguntar se eles querem participar?	Não faça isso. Quando dezenas de e-mails não solicitados começam a chegar, você passa a ser detestado.
14	Você aceita como amigos pessoas com quem não tem intimidade?	Você tem direito de escolher quem vai ler suas atualizações. Ponha o colega num grupo de acesso restrito.
15	Você expõe opiniões políticas e ideológicas nas redes sociais?	A Internet é "o" veículo de debates, mas o que você publica fica gravado e pode ser usado contra você.
16	Você participa de grupos polêmicos ou preconceituosos na Internet?	Se a Internet fosse um bairro, você estaria no quarteirão barra pesada. Pense se quer ficar nessa companhia.
17	Você expõe seus problemas emocionais nas redes sociais?	Cuidado, isso pode passar uma imagem pública de instabilidade. Melhor falar em particular com os amigos.
18	Você divulga mensagens religiosas?	Quem não compartilha sua fé pode se sentir incomodado. Melhor dialogar com outras pessoas religiosas.
19	Você costuma mostrar o tempo todo como sua vida é legal e como são bacanas as coisas que você faz?	Em vez de atrair pessoas que deve ser seu objetivo, isso faz com que você pareça bobo, e elas se afastam.
20	Você se queixa de empresas e serviços nas redes sociais, usando-os como uma espécie de Procon?	Às vezes isso funciona, mas cuidado para não virar aquela pessoa que só reclama na Internet e ninguém se importa.
21	Você compartilha imagens e vídeos engraçadinhos que todo mundo está enviando?	A questão aqui é quantidade. Um vídeo fofo será apreciado. Dez vídeos fazem de você uma pessoa sem noção.
22	Você informa sua rotina nas redes sociais?	Quem não deve satisfação a ninguém quer mesmo um monte de gente seguindo os seus passos?
23	Você informa o endereço da sua casa ou de onde você está?	Melhor não fazer isso. Você já viu aqueles filmes de terror em que o psicopata fica rondando a casa da vítima?

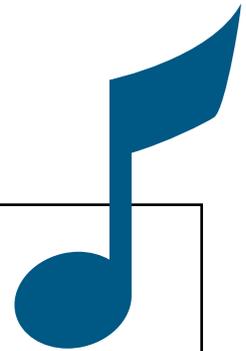
AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL AS DIFERENÇAS SOMAM
24	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Fomentar o aprofundamento e ressignificação positiva dos vínculos entre os estudantes. ■ Promover uma discussão sobre o convívio com as diferenças e sobre a força de se colocar no lugar do outro - EMPATIA.

TEMPO	ATIVIDADE
20'	<p>INTRODUÇÃO</p> <p>Vivência: Encontrando o outro</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Com uma música animada (Sugestão: Linda Juventude - 14 Bis), pedir que os estudantes caminhem pela sala de aula. Quando a música parar, formar duplas com o colega mais próximo e conversar sobre algo que ainda gostariam de saber um do outro (ex. esporte predileto, um sonho, algo que gosta, onde mora). A música recomeça. Quando parar novamente, novas duplas são formadas e iniciar uma nova conversa. ■ Realizar mais três passeios.
25'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Orientar os estudantes a se acomodarem para assistir com atenção a mídia “Convivendo com as Diferenças”. ■ Enquanto a mídia é exibida, entregar meia folha de ofício para cada estudante. ■ Após a finalização do vídeo, convidar a turma a escrever um texto-sentido curto, que represente como cada um se vê após o vídeo e como pode colaborar nesse processo de vencer as diferenças. ■ Ao final, convidar alguns estudantes, que queiram se manifestar, a compartilhar suas produções com a turma e iniciar uma reflexão a respeito. Como podemos contribuir para criar um clima de respeito e união perante as diferenças em nossa sala de aula?
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Lembrar que somos diferentes mesmo e que as diferenças somam. O importante é se AMAR e aceitar o outro como ele realmente é. Reforçar que nem sempre seremos amados e aceitos, mas que temos a escolha de amar e aceitar o outro.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Mídia: “Convivendo com as Diferenças”.
- Link: <https://www.youtube.com/watch?v=6PBMg8wJeGc> Acesso em 16.01.18
- Música Linda Juventude - 14 Bis. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ZzMmbi1kfUo>. Acesso em 16.01.18
- Kit multimídia com som

ANEXO



AULA 24 - SAÚDE EMOCIONAL

SOMOS TODOS IGUAIS ⁵

Catedral

*Somos todos iguais
Na chegada e na partida
No encontro e despedida
Na jornada pela vida sem saber*

*Somos todos iguais
Na mentira e na verdade
No amor e na maldade
Parte da humanidade sem saber*

*Sentimento incomum
Comunhão sem perceber
Somos partes de um só
No sentido de viver
E viver é tão difícil
Se não nos aproximar
Cabe a nós querer mudar
O amor está no ar*

*Somos todos iguais
Na mentira e na verdade
No amor e na maldade
Parte da humanidade sem saber
Que a resposta está dentro de nós.*



DIVULGAÇÃO



⁵ Fonte: www.lettra.mus.com.br Acesso: 07.02.2013.

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL AS FORTALEZAS E FRAGILIDADES NAS RELAÇÕES QUE NOS RODEIAM
25	OBJETIVO	■ Promover uma reflexão com os estudantes acerca das fortalezas e fragilidades existentes nas relações em nossa escola, comunidade e família.

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Lembrar que a turma falou de vínculos, de convivência na aula anterior. E que dentro dessas relações que estabelecemos tem aquilo que gostamos e nos faz bem e aquilo que não gostamos e não nos faz bem. Deste modo, provocar a turma com as perguntas: <ul style="list-style-type: none"> ■ “O que me faz bem na minha família?” ■ Depois, “O que me faz bem na escola?” ■ E mais, “O que me faz bem onde moro?” ■ Em seguida, outra provocação: <ul style="list-style-type: none"> ■ “O que não me faz bem na minha família?” ■ Depois, “O que não me faz bem na escola?” ■ E por fim, “O que não me faz bem onde moro?” ■ É importante que tenhamos consciência dos pontos fortes e fragilidades dentro das relações que estabelecemos, para transformarmos aquilo que não nos faz bem.
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dividir o grupo em cinco equipes aleatoriamente. (sugestão: pensar em perguntas que podem agregar equipes. Exemplo: quem gosta de doce de jaca? Picolé de castanha? Açai? Assistir filmes da Marvel? Volei? Futebol? Acordar cedo? Cada vez que completar o número de integrantes, passa a uma nova pergunta) ■ Cada equipe receberá seis tarjetas, nas quais deverão registrar os pontos elencados pelo grupo acerca das perguntas anteriores, de modo a não se repetirem. Em cada tarjeta uma pergunta diferente. ■ Preparar um painel antecipadamente em papel madeira, conforme anexo. ■ Apresentação das equipes, afixando as tarjetas no painel, de modo a não repeti-las.
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Formar um círculo de pé, diante do painel e perguntar ao grupo: “qual nossa responsabilidade acerca das fortalezas identificadas?”. Em seguida, procurar também perceber a responsabilidade sobre as fragilidades. E por fim, como podemos superá-las. ■ Refletir: ao tratar-se de relações onde nós estamos inseridos, sempre podemos modificar a partir de nossas ações. Isto é, agora que sabemos, é nossa responsabilidade mudar ou não nosso comportamento.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Pincel, coloridas.
- Painel de papel madeira.

ANEXO**AULA 25 - SAÚDE EMOCIONAL**

	Fortalezas nas Relações	Fragilidades nas Relações
Família		
Escola		
Comunidade		

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL NÃO ESTOU SOZINHO
26	OBJETIVO	■ Levar o estudante a refletir sobre a forma como se apropria e percebe espaços de vivência e convivência, bem como a relação que estabelece com as pessoas que ocupam esses espaços.

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar aos estudantes para se posicionarem em círculo e de olhos fechados promover uma rápida reflexão sobre as pessoas com as quais podem contar ao longo da sua trajetória. Quem são essas pessoas? ■ Em seguida, espalhar pela sala de aula papéis com as palavras: FAMÍLIA, AMIGOS, COMUNIDADE. Pedir para que os estudantes se desloquem para o cartaz que ele mais se identificar. Solicitar que as equipes argumentem a sua escolha e apresentar rapidamente para a turma. ■ Em círculo, distribuir para cada estudante um pirulito e dar a seguinte orientação: todos devem manter o pirulito na mão direita e com o braço sempre esticado, devem descascar o seu pirulito e levar à sua boca. ■ Não podem dobrar a mão, apenas movimentar os braços para os lados. ■ DESFECHO: eles devem se dar conta de que devem pedir ajuda ao colega para colocar o SEU pirulito na sua boca.
35'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar o grupo a assistir à mídia: Não estou sozinho ■ Promover uma reflexão sobre a mídia, relacionando-a com a mídia de duas aulas atrás, "Convivendo com as Diferenças". ■ Fazer uma reflexão sobre a importância de saber pedir ajuda, saber que se tem alguém para contar. ■ Dividir o grupo em 5 equipes. Antecipadamente preparar tarjetas e cada equipe, aleatoriamente escolherá uma, para conversarem: COM QUEM POSSO CONTAR EM MINHA VIDA <ul style="list-style-type: none"> ■ Na família ■ Na escola ■ Na comunidade ■ Na igreja ■ Na rede pública ■ Após esse momento as equipes irão se apresentar.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar os estudantes para ficarem em círculo, de mãos dadas e acompanharem a letra da música: A amizade é tudo, observando os amigos que cada um fez nesse ano na sala de aula. ■ Dizer que se alguém quiser pode abraçar o seu amigo.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Kit Multimídia.
- Música suave/Música alegre A amizade e tudo <https://www.youtube.com/watch?v=gkXbs8FEFMI>
- Pirulitos.
- Mídia "Não estou sozinho". Link: <http://www.youtube.com/watch?v=GPeeZ6viNgY>

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL MANDALA DA VIDA
27	OBJETIVO	■ Levar o grupo a uma reflexão sobre a importância dos papéis que desempenha em seus grupos de convívio.

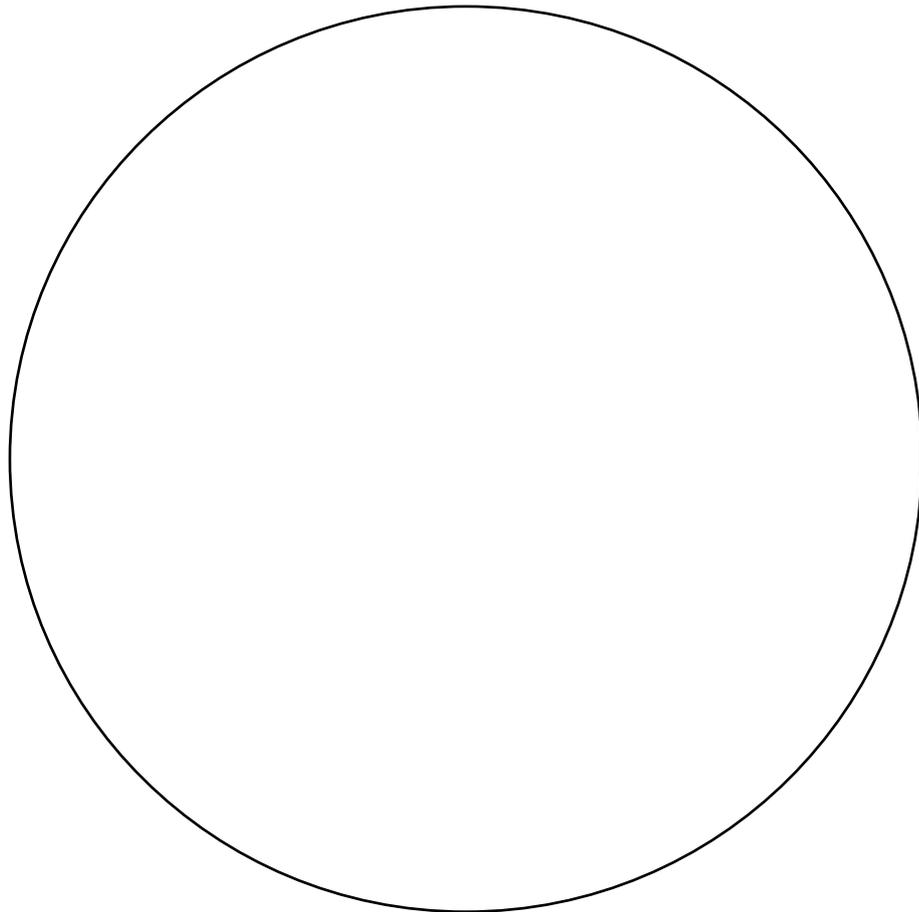
TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar solicitando um voluntário para fazer uma síntese da aula anterior. Em seguida, explicar que na aula de hoje, após uma reflexão sobre proximidade com outras pessoas, o grupo irá pensar um pouco sobre papéis desempenhados nos diferentes grupos a que cada um pertence. ■ Questionar se os estudantes conhecem uma mandala. Tempestade de ideias sobre mandalas: Alguém já ouviu falar? Sabe qual o formato? ■ Em seguida, convidar a turma para a leitura do texto “Um pouco sobre mandalas.”
35'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <p>Vivência: Mandala da Vida</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ao som de música relaxante, entregar para cada estudante uma folha de papel ofício e orientar que façam um círculo grande. ■ Em seguida, solicitar que reflitam e escrevam quais os diferentes papéis que desempenham (Eu filho, Eu estudante, Eu amigo, Eu irmão...Eu namorado...Eu neto...). ■ Após a reflexão, pedir que eles dividam o círculo grande de acordo com o tempo que dedicam a cada papel. Quando todos os papéis já estiverem com o seu tempo definido, responder: <ul style="list-style-type: none"> ■ Qual o papel ao qual dedico mais tempo? ■ Qual o papel ao qual dedico menos tempo? ■ Qual o que mais gosto? Por quê? ■ Qual o que menos gosto? Por quê? ■ Qual o papel que está precisando de uma atenção maior? (não necessariamente aquele ao qual dedico menos tempo, mas que talvez, não esteja dando o devido valor) ■ Disponibilizar lápis de cera/canetinhas para quem quiser colorir/desenhar. ■ Após esse momento, chamar alguns voluntários que queiram apresentar a sua mandala.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Solicitar que alguns estudantes falem o que significou a aula de hoje.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Folhas de papel ofício
- Canetinhas
- Lápis de cor/cera
- Sugestão de músicas relaxante <https://www.youtube.com/watch?v=ux7gSKl0Tgw&t=38s>

AULA 27 - SAÚDE EMOCIONAL

MANDALA DA VIDA



MOMENTO DE PENSAR E ESCREVER:

Qual o papel ao qual dedico mais tempo? _____

Qual o papel ao qual dedico menos tempo? _____

Qual o que mais gosto? Por quê? _____

Qual o que menos gosto? Por quê? _____

Qual o papel que está precisando de uma atenção maior? _____

ANEXO**AULA 27 - SAÚDE EMOCIONAL****UM POUCO SOBRE MANDALAS** ⁶

Mandala significa **círculo** em palavra sânscrito. Mandala também possui outros significados, como círculo mágico ou concentração de energia; e universalmente a mandala é o símbolo da integração e da harmonia.

Durante muito tempo, a mandala foi usada como expressão artística e religiosa, através de pinturas rupestres, no símbolo chinês do Yin e Yang, nos yantras indianos, nas thangkas tibetanas (pintura em seda representando uma divindade), nos rituais de cura e arte indígenas e na arte sacra de vários séculos.

A utilização das mandalas, em seus aspectos ritualísticos e religiosos, também pode ser empregada como um modo de autodescoberta e de busca profunda do ser que habita em cada um de nós.

Quando criamos uma mandala, podemos compreender, por meio de seus símbolos, a nossa identidade num determinado momento de nossas vidas.

Ao trabalhar com a mandala, podemos vivenciar momentos de grande expressão inconsciente, que buscam o equilíbrio na consciência e experimentam uma realidade mais harmônica e significativa. Com a interpretação das mandalas é possível conhecer aspectos da personalidade da pessoa, expressa por meio das linhas, cores, desenhos e disposições utilizadas em sua elaboração.

⁶ Fonte: <http://www.psicologianet.com.br/mandala-e-personalidade/462/> Acesso 01.02.2013

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL O QUE É RESILIÊNCIA?
28	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Introduzir o tema da resiliência. ■ Promover uma reflexão com o grupo sobre a superação de obstáculos e desafios.

TEMPO	ATIVIDADE
15'	<p>INTRODUÇÃO</p> <p>Vivência: A fita</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dividir a turma em duplas e entregar para cada dupla dois pedaços de fita, para que sejam amarradas cada ponta em um pulso, de forma a que façam um x. Em seguida dar o comando para que cada participante tente sair do enlace com o seu colega. ■ Como não irão conseguir, solicitar que façam uma reflexão sobre as dificuldades apresentadas ao longo da vida. Necessitamos de calma, reflexão, para conseguirmos encontrar a solução dos problemas. NESTE MOMENTO, APRESENTAR CALMAMENTE O DESFECHO PARA OS ESTUDANTES, PASSANDO UMA PONTA DO SEU BARBANTE SOBRE O PULSO DO COLEGA, PASSANDO O BARBANTE POR CIMA DA MÃO PARA SAIR DO ENLACE. ■ Refletir sobre a importância dos problemas e sobre a forma de enfrentá-los. Lembrar que sempre podemos tirar lições de vida dos obstáculos.
35'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dividir a turma em seis equipes e solicitar que façam a leitura do texto "O que é resiliência?". Solicitar que façam <i>uma definição</i> do que eles entenderam por resiliência. ■ Cada equipe terá aproximadamente 1 minuto para ler a definição para os demais estudantes da turma.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Em círculo entregar a um estudante para passar de mão em mão o "REPOLHO", de costas para a turma o professor bate palmas, o estudante que estiver com o repolho em mãos responderá a seguinte pergunta: <ul style="list-style-type: none"> ■ Eu tenho facilidade em resolver problemas? ■ Em seguida o repolho continua a passar pelas mãos dos estudantes até o professor bater palmas novamente. <ul style="list-style-type: none"> ■ De que maneira enfrento uma situação de conflito? ■ Como posso me tornar mais resiliente?

MATERIAL NECESSÁRIO

- Pedacos de barbante.
- **Professor:** Vídeo de orientação sobre a vivência: <https://www.youtube.com/watch?v=rpR-euZtLHk>
- Texto: Resiliência.
- Kit multimídia.
- Repolho de folhas de papel com perguntas descritas no texto.

ANEXO

AULA 28 - SAÚDE EMOCIONAL

O QUE É RESILIÊNCIA? ⁷

Nas duas últimas décadas, a **Psicologia Positiva**, um ramo da ciência psicológica, vem enfatizando o estudo das virtudes humanas. As investigações realizadas têm demonstrado que uma vida mais saudável e feliz depende de sistemas de adaptação que nos permitam vivenciar plenamente as experiências. Tais sistemas se processam ao longo do desenvolvimento humano e, dentre eles, um é essencial, a **resiliência**.

Resiliência significa a habilidade de persistir nos momentos difíceis, mantendo a esperança e a saúde mental. Pessoas altamente resilientes, tornam-se mais fortes após situações difíceis. Por que isso acontece? Porque elas desenvolvem confiança em si mesmas, aprendendo novas formas de lidar com os eventos.

Em geral, a resiliência depende de algumas condições psicológicas internas e externas. As internas são favorecidas às pessoas otimistas, que assumem a responsabilidade pelas próprias escolhas, que prezam a autonomia, que estabelecem vínculos sociais e familiares positivos e que são flexíveis no que diz respeito à mudança de posicionamentos, sentimentos e pensamentos.

Nas condições externas, estão as relações positivas, que promovem suporte afetivo/material, acolhimento e cumplicidade.

Um outro aspecto externo fundamental para o desenvolvimento da resiliência é a existência de pessoas que acreditem na nossa capacidade de superação das adversidades e, por isso mesmo, nos incentivem. Da mesma forma, a criação de oportunidades para nos envolvermos em atividades significativas – que nos permitam desenvolver a autoestima e nos sentirmos produtivos e relevantes – contribuem para a resiliência, ou seja, para a superação das adversidades.

Aprender, adaptar-se... isso é ser resiliente. Em última instância, é dispor-se para a mudança.

LEIGH PRATHER/SHUTTERSTOCK



⁷ Fonte: adaptado de <http://angelitascardua.wordpress.com/2010/02/04/o-que-e-resiliencia/> Acesso: em 03.02.2013.

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL SUPERAÇÃO DE OBSTÁCULOS
29	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Fortalecer com os estudantes a compreensão sobre Resiliência. ■ Refletir com o grupo sobre a capacidade que cada um tem de superar obstáculos e desafios.

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar a aula com a reflexão trazida pela música “Tocando em Frente”, de Almir Sater - 🎵 Cada um de nós compõe a sua história e cada ser em si carrega o dom de ser capaz E ser feliz... 🎵 ■ Em seguida, lançar as perguntas: <ul style="list-style-type: none"> ■ Quantas vezes você deixou de fazer alguma coisa com medo de não ser capaz? ■ Quantas vezes você desistiu de algo no meio do caminho? ■ Como você reage diante de um grande desafio?
35'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar a turma para a leitura coletiva do texto PIPOCA OU PIRUÁ de Rubem Alves (Material de suporte). ■ Formar duplas e solicitar que os estudantes conversem sobre o texto e sobre as vivências individuais de cada um. ■ Após as discussões pedir que algumas duplas voluntárias apresentem suas reflexões.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Apresentar a mídia Conquistando o impossível ■ Em seguida, pedir que alguns voluntários digam uma palavra que representa a aula de hoje.

MATERIAL NECESSÁRIO
<ul style="list-style-type: none"> ■ Kit multimídia. ■ Texto: Pipoca ou Piruá. ■ Mídia conquistando o impossível https://www.youtube.com/watch?v=ulGe035_RoM

ANEXO**AULA 29 - SAÚDE EMOCIONAL****PIPOCA OU PIRUÁ⁸**

Rubem Alves

Milho de pipoca que não passa pelo fogo continua a ser milho de pipoca para sempre.

Assim acontece com a gente. As grandes transformações acontecem quando passamos pelo fogo. Quem não passa pelo fogo, fica do mesmo jeito a vida inteira. São pessoas de uma mesmice e uma dureza assombrosa. Só que elas não percebem, e acham que seu jeito de ser é o melhor jeito de ser.

Mas, de repente, vem o fogo. O fogo é quando a vida nos lança uma situação que nunca imaginamos: a dor. Pode ser fogo de fora: perder um amor, perder um filho, o pai, a mãe, perder o emprego ou ficar pobre. Pode ser fogo de dentro: pânico, medo, ansiedade, depressão ou sofrimento, cujas causas ignoramos. Há sempre o recurso do remédio: apagar o fogo!

Sem fogo o sofrimento diminui. Com isso, a possibilidade da grande transformação também. Imagino que a pobre pipoca, fechada dentro da panela, lá dentro cada vez mais quente, pensa que sua hora chegou: Vai morrer.

Dentro de sua casca dura, fechada em si mesma, ela não pode imaginar um destino diferente para si. Não pode imaginar a transformação que está sendo preparada para ela. A pipoca não imagina aquilo de que ela é capaz. E, sem aviso prévio, pelo poder do fogo a grande transformação acontece: BuM!

E ela aparece como uma outra coisa completamente diferente, algo que ela mesma nunca havia sonhado. Bom, mas ainda temos o piruá, que é o milho de pipoca que se recusa a estourar. São como aquelas pessoas que, por mais que o fogo esquente, se recusam a mudar. Elas acham que não pode existir coisa mais maravilhosa do que o jeito delas serem. A presunção e o medo são a dura casca do milho que não estoura. No entanto, o destino delas é triste, já que ficarão duras a vida inteira.

Não vão se transformar na flor branca, macia e nutritiva; não vão dar alegria para ninguém. Temos que sonhar, correr atrás dos nossos objetivos. Idealizar os nossos sonhos, não ter medo de mudanças.

Agora escolha: você quer ser como a pipoca ou o piruá?

⁸ Fonte: <http://robertacarrilho-div.blogspot.com.br/2013/04/milho-de-pipoca-ou-pirua.html> - Acesso em 29/10/2017 as 11:20 h

AULA	TEMA	SAÚDE EMOCIONAL RESILIÊNCIA: QUEM DISSE QUE É FÁCIL?
30	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Refletir com o grupo sobre a superação de obstáculos e desafios. ■ Celebrar a capacidade de superação de obstáculos.

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar a aula com a reprodução da mídia Fernando Fernandes - Um exemplo de resiliência.
35'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Perguntar aos estudantes: <ul style="list-style-type: none"> ■ O que vocês acharam do vídeo? ■ O que mais chamou atenção? ■ O que o protagonista precisou superar para chegar aonde chegou? ■ O que a história dele tem a ver com Projeto de Vida? ■ Solicitar que os estudantes pensem em uma vitória conquistada em suas vidas e compartilhem em círculo, com todos. Em seguida, completar com as perguntas: <ul style="list-style-type: none"> ■ Há algum elemento de sua história que se assemelha com a história da mídia? E com relação a tudo que vimos até agora sobre resiliência? ■ No que o desenvolvimento da resiliência emocional pode ajudar o Ser Humano? <p>Observação: Trabalhar com eles a ideia de que cada um tem dificuldades próprias e que existe uma força dentro de cada um, que faz com que não queiram desistir: é a Resiliência!</p>
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Preparar previamente uma caixa de chocolates embrulhada com as frases. ■ Em círculo, avisar aos estudantes que a caixa vai passar de mão em mão, até a música parar, quem ficar com a caixa na mão, abrirá e responderá as orientações acerca do que fazer com a caixa. Topam o desafio? Você está preparado? Então, passe a caixa ao som da música; ■ Frases: <ul style="list-style-type: none"> ■ Não deixe que as pessoas te façam desistir daquilo que você mais quer na vida. Acredite. Lute. Conquiste. E acima de tudo, seja feliz! Passe a caixa adiante. ■ Como diz o escritor Paulo Coelho, imagine uma nova história para sua vida e acredite nela. Passe a caixa para um colega. ■ 'Paciência e perseverança tem o efeito mágico de fazer as dificuldades desaparecerem e os obstáculos sumirem' paciência amigo (a) passe a caixa para o seu colega. ■ Finalmente a hora esperada, afinal os grandes feitos são conseguidos não pela força, mas pela perseverança. Abra a caixa sem medo, aprecie e divida com os seus colegas, não tenha medo, você é capaz, você sempre vai conseguir, basta tentar e não desistir afinal, todos são grandes vencedores.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Kit multimídia.
- Mídia Fernando Fernandes – Um exemplo de resiliência. Link: <http://www.youtube.com/watch?v=qJUm8Gxm3g> Acesso 17.03.2017
- Música animada.
- Caixa de chocolates embrulhada com as frases.

2º BIMESTRE



DISTRIBUIÇÃO DAS AULAS

EEEP

1º SÉRIE

2º BIMESTRE

TEMA	AULA	CONTEÚDOS / AULAS	CARGA HORÁRIA
SAÚDE FÍSICA 20H	01	Qualidade de vida	50'
	02	A Importância da Saúde Física	50'
	03	Meu corpo, meu universo particular I	50'
	04	Meu corpo, meu universo particular II	50'
	05	Meu corpo, meus cuidados	50'
	06	Hábitos Alimentares para uma Vida Saudável	50'
	07	Estilo de Vida Saudável	50'
	08	Estilo de Vida Saudável II	50'
	09	A Importância da Amizade	50'
	10	É Namoro ou Amizade?	50'
	11	Amor e Paixão	50'
	12	Masculino e feminino: por onde estão?	50'
	13	Identidades humanas e o prazer em conhecer	50'
	14	Diversidade: a diferença soma e faz crescer!	50'
	15	Estamos Grávidos! E agora?	50'
	16	Universo masculino: um papo necessário!	50'
	17	Os vícios e as juventudes	50'
	18	Drogas: uma fuga da realidade?	50'
	19	Em Busca dos Porquês	50'
	20	Da reflexão à superação	50'
ENTRE O SONHO E A AÇÃO 10H	21	Meu mundo interior	50'
	22	A História de si mesmo	50'
	23	Caminhos a escolher	50'
	25	Meu propósito de vida	50'
	25	Me conhecendo um pouco mais	50'
	26	Escolhas e consequências	50'
	27	Abrindo possibilidades	50'
	28	Cuidar de si e do outro: mais que direitos, um dever	50'
	29	Meu projeto de vida e meu cuidado com a minha qualidade de vida	50'
	30	O tempo de conquistar é hoje	50'

CARGA HORÁRIA TOTAL DO 2º BIMESTRE

30h/a

AULA	TEMA	SAÚDE FÍSICA QUALIDADE DE VIDA
1	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Resignificar com os estudantes o sentido e significado do termo qualidade de vida no seu cotidiano. ■ Estimular uma reflexão sobre suas rotinas e a qualidade de vida de cada um.

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar dando as boas vindas e comunicar que neste bimestre serão discutidas questões relacionadas à saúde física, considerando que ela, também, faz parte do universo das saúdes. ■ Escrever no quadro a frase: "O que significa qualidade de vida?" ■ Anotar ao redor da frase as contribuições dos estudantes e iniciar uma discussão introdutória, ressaltando os principais pontos trazidos e esclarecendo as questões mais pertinentes. ■ Complementar: e o que a saúde física tem a ver com qualidade de vida? ■ Ressaltar que a qualidade de vida é o método utilizado para medir as condições de vida de um ser humano; ou é o conjunto de condições que contribuem para o bem estar físico e espiritual dos indivíduos em sociedade. ■ OBS: Aproximar a discussão à realidade dos estudantes. Lembrar dos cuidados com o corpo e com a mente, de forma integrada, para se obter uma melhor qualidade de vida.
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Após o debate inicial, convidar a turma a refletir sobre sua rotina e pensar em como suas ações diárias podem contribuir para uma melhor qualidade de vida, por meio da atividade Diagrama da Qualidade. (Descrição em anexo) ■ Após o preenchimento, pedir aos estudantes que olhem para o seu diagrama e, em um exercício individual e respondam às perguntas: ■ Como anda a minha qualidade de vida? ■ Existe algum aspecto, que eu estou sentindo necessidade de mudar? Qual? <p>OBS: O número de respondentes vai variar de acordo com o tempo disponível.</p>
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar a turma para escutar a música do Marcelo Jeneci – Felicidade é só questão de ser ■ Ao final da música, reforçar com a turma a importância do autocuidado para se ter uma boa qualidade de vida. Lembrar que o querer bem a si próprio é o primeiro passo para uma vida mais feliz e saudável e que nas aulas seguintes eles irão trabalhar questões que ajudarão nesse processo. ■ Em seguida, pedir a três estudantes que digam quais as suas expectativas para esse bimestre. ■ Ressaltar que as aulas de saúde física vão também ser complementadas com aspectos relacionais e emocionais, uma vez que a proposta é pensar na saúde física integrada às demais saúdes.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Música Marcelo Jeneci. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=s2IAZHAsoLI> Acesso em 30.04.2018.
- Diagrama da Qualidade - anexo.
- Lápis de cor, canetinhas, giz de cera, etc.

AULA 1 - SAÚDE FÍSICA

DIAGRAMA DA QUALIDADE DE VIDA

Explicar que agora, eles iniciarão um exercício para conhecer melhor sua rotina e até que ponto conseguem garantir uma boa qualidade de vida.

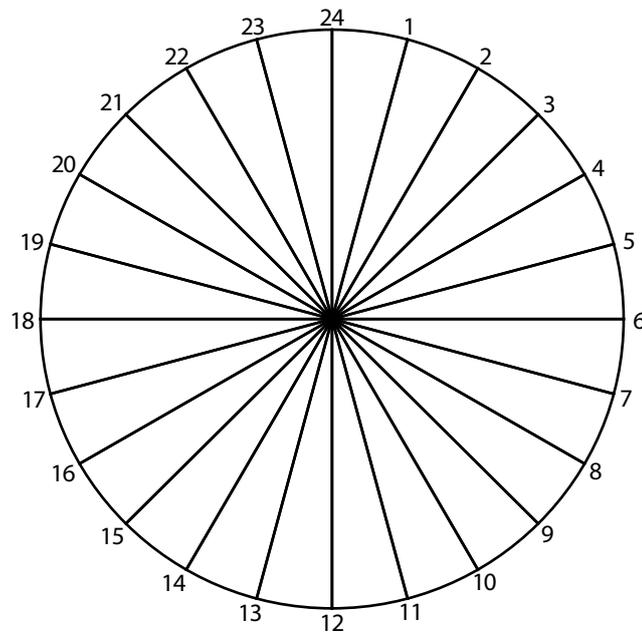
Orientar o grupo a preencher o diagrama de acordo com as orientações do quadro. Este diagrama deve representar fielmente um dia recente de suas vidas.

A) De segunda a sexta-feira, escolha um dia da semana para preencher este diagrama:

B) Utilize lápis de cor para colorir as atividades que você desenvolveu neste dia e, logo após, marque a quantidade de horas na legenda abaixo.

Para isso, respeite as orientações abaixo:

- 1.** Imagine que você escolheu o dia de segunda-feira. Comece a colorir a partir de 00:00. Se você estiver dormindo entre 00:00 até às 06:00, todos os espaços deverão ser preenchidos com a cor azul escuro;
- 2.** Faça o mesmo com todas as outras atividades desenvolvidas ao longo de seu dia, colorindo com as cores correspondentes, os tempos destinados a elas;
- 3.** Se você realiza mais de uma atividade num determinado momento, colora o espaço de hora, com todas as cores sugeridas e registre em minutos na legenda.



continua >


AULA 1 - SAÚDE FÍSICA

DIAGRAMA DA QUALIDADE DE VIDA

continuação

INSTRUÇÕES DAS CORES A SEREM CONSIDERADAS

COR	ATIVIDADE
Verde claro	Alimentação
Laranja	Atividade Doméstica
Vermelho	Atividades Físicas - Cuidar do corpo
Azul Claro	Descanso
Amarelo	Médico / Dentista / Psicólogo / Fisioterapeuta
Verde escuro	Estudos complementares: Computação, Música etc.
Rosa	Estudos: escola e tarefas escolares
Preto	Ficou mal-humorado, nervoso, desesperado, ansioso etc.
Cinza	Lazer / Ócio / Fazer o que quiser
Azul Escuro	Dormir
Marrom	Trabalho
Branco	Transporte / Locomoção

[1] Fonte: Adaptado de ALVES, V. de F. N. A. A construção dos sentidos de corpo na sociedade ocidental. SALGADO, M. U. C.; MIRANDA, G. V. de (Org.). Veredas – Formação superior de professores: módulo 6 – v. 1 / SEE-MG. Belo Horizonte: SEE – MG, 2004, p.27.

AULA	TEMA	SAÚDE FÍSICA A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE FÍSICA
2	OBJETIVO	■ Refletir com o grupo acerca do conceito de saúde física e sua importância.

TEMPO	ATIVIDADE
15'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Retomar a discussão da aula anterior, provocando: quanto tempo deste dia vocês dedicam à saúde física? É suficiente? Reconheço o impacto desse cuidado (ou da falta dele) no meu bem-estar geral? ■ Informar que, nestas próximas aulas, este será um ponto relevante do Projeto de Vida a ser discutido: o lugar, o tempo, o cuidado com a Saúde Física. ■ Convidar o grupo à seguinte atividade: <ul style="list-style-type: none"> ■ Distribuir uma tira de papel e um balão (5 cores diferentes) a cada estudante e solicitar que escrevam o que é saúde física e insiram o papel no balão vazio. ■ Ao som de uma música animada, (sugestão: Bailando, do Enrique Iglesias), todos encham e jogam o balão para o alto sem deixar cair (pode haver troca de balões entre os estudantes). ■ Ao sinal do professor, deixam os balões caírem no chão e logo em seguida cada estudante deve pegar e estourar o balão que cair mais próximo, recolhendo o papel em seu interior. ■ Informar que cada um deve memorizar a cor do balão que foi estourado por ele. ■ Solicitar que formem equipes a partir da cor do balão que estourou. ■ Cada equipe irá debater e chegar a um consenso sobre um conceito para Saúde Física tomando por base as informações escritas nos papéis coletados. ■ Um representante de cada equipe lê para a turma o que está escrito nos papéis e o conceito elaborado pela equipe. ■ Após todas as equipes apresentarem, a turma deve, rapidamente de acordo com os conceitos criados pelas equipes, construir um conceito mais abrangente sobre Saúde Física, que será consolidado pelo professor no quadro.
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ainda nas equipes, solicitar que, aprofundem a discussão a partir das questões abaixo, dividindo os estudantes em 5 grupos: ■ Questionamentos: <ul style="list-style-type: none"> ■ De que maneira a situação econômica, social e a cultura de um indivíduo interferem na sua saúde? ■ Qual a relação entre saúde individual e coletiva? ■ Justifique a frase: “o corpo reflete a história de vida do sujeito”. ■ Cada corpo é único, havendo necessidades básicas gerais e individuais. Quais seriam as necessidades individuais? ■ Como o autoconhecimento pode auxiliar na construção de seu projeto de vida, considerando a saúde física e o momento de transição para a adolescência com todas as alterações físicas e psicológicas inerentes a essa etapa da vida? <p>Orientar que cada grupo faça a leitura e discussão do texto: A Importância da Saúde, anexo I, e em seguida responda aos questionamentos. Ao final solicitar que os grupos apresentem suas considerações.</p>
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar a turma a ficar em pé e solicitar que alguns estudantes avaliem a aula com a frase que mais impactou ou mais chamou a atenção deles durante a aula.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Texto: A Importância da Saúde.
- Balões; Tarjetas pequenas com informações sobre saúde física;
- Som
- Sugestão de música para a atividade dos balões: **Bailando**, do Enrique Iglesias (Material de Suporte – Online)

ANEXO

AULA 2 - SAÚDE FÍSICA

A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE ⁹

A saúde não é uma condição que depende apenas do indivíduo. Não se pode falar em saúde sem levar em conta os diferentes modos de vida, cultura, situação econômica e social. Para ter saúde, a pessoa precisa ter acesso aos serviços públicos de saúde, mas também às escolas e aos alimentos; precisa ter água potável, coleta e destinação do esgoto e do lixo; precisa de relações saudáveis com as outras pessoas e de lazer.

Não se pode imaginar um corpo sadio sem a garantia de acesso a essas condições. Há, portanto, uma relação entre a saúde individual e a coletiva: se a responsabilidade sobre o próprio corpo é individual, é do poder público a responsabilidade de promover a saúde dos cidadãos, garantindo o acesso da população aos serviços de saúde, saneamento, educação, à moradia, alimentação, trabalho, salário digno, lazer, conforme o texto constitucional.

Sabemos que este conceito de saúde ainda está longe de se concretizar na realidade da maioria da população brasileira. Entretanto, a sociedade pode organizar-se para avaliar, reivindicar e propor ações junto ao poder público, visando a melhoria da saúde e da qualidade de vida dos cidadãos. Ter saúde, então, é ter o conjunto de elementos determinantes da saúde que propiciam qualidade de vida. O corpo expressa a satisfação ou não das necessidades acima referidas; quando satisfeitas, podemos dizer que se encontra em equilíbrio dinâmico. Nosso corpo é um todo, em que os diferentes aparelhos e sistemas realizam funções específicas para a manutenção desse todo.

Assim, tão importante quanto saber a maneira pela qual o corpo transforma, transporta e elimina substâncias; e obtém energia; é compreender as relações entre os diversos conjuntos de órgãos que realizam cada uma dessas funções, conferindo integridade ao corpo e fazendo dele uma totalidade. Esse sistema integrado que é o corpo interage com o ambiente e reflete a história de vida do sujeito; o corpo não é uma unidade isolada, está em interação com o ambiente, com o qual estabelece trocas de calor, de materiais, de afetos, de conhecimentos.

A maneira como tais interações se estabelecem, permitindo ou não a realização das necessidades biológicas, afetivas, sociais e culturais, fica registrada no corpo. Por isso se diz que o corpo reflete a história de vida do sujeito. As carências de ordem nutricional, afetiva, de inserção social, por exemplo, desenham o corpo, interferem na sua arquitetura e no seu funcionamento, enquanto perdurarem esses determinantes. Se assim concebemos o corpo, compreendemos que ele apresenta um equilíbrio dinâmico.

Nossa temperatura e pressão variam ao longo do dia, repetindo-se todos os dias essa variação. O nível de açúcar no sangue, por exemplo, varia ao longo do dia, conforme os horários de nossa alimentação; suamos mais ou menos, urinamos mais ou menos, conforme a temperatura ambiental e conforme as atividades que realizamos. Portanto, esse equilíbrio não é estático: é dado pelo conjunto de variações que se verificam ao longo dos dias, meses e anos. Em outras palavras, nosso

⁹ Fonte: *Saúde, uma questão de cidadania* / Centro de Estudos e Pesquisas em Educação, Cultura e Ação Comunitária – CENPEC – São Paulo; CENPEC; FEBEM, SEE/SP; 2003. Coleção Educação e Cidadania.

continua >

AULA 2 - SAÚDE FÍSICA

A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE

continuação

corpo apresenta funções rítmicas, isto é, que se repetem com determinados intervalos de tempo. Esses ritmos apresentam um padrão comum para a espécie humana, mas apresentam também variações individuais.

Nosso corpo apresenta um padrão estrutural e funcional comum, que nos identifica enquanto espécie; mas cada corpo é único, o que nos identifica enquanto individualidades. Se há necessidades básicas gerais, há também necessidades individuais.

Por isso, o conhecimento sobre o corpo humano, para o estudante, deve estar associado a um melhor conhecimento de seu próprio corpo, semelhante aos demais, mas especial, por ser seu e único, e com o qual ele tem uma intimidade, uma percepção subjetiva que ninguém mais pode ter.

O estudo do funcionamento do corpo será também, assim, oportunidade para se desenvolverem atitudes de respeito e apreço por si mesmo. Ele é um sistema: tem emoções, sentimentos que, junto com os aspectos físicos, constituem dimensões que se interconectam. Além disso, nosso corpo é sexuado e fonte de prazer.

A sexualidade faz parte da vida e nela intervêm fatores biológicos, psíquicos, sociais e culturais. Tem um significado muito mais amplo que a reprodução. Assim, tão importante quanto o estudo da anatomia e fisiologia dos aparelhos reprodutores masculino e feminino – da gravidez, do parto, da contracepção, das formas de prevenção de doenças sexualmente transmissíveis (ISTs) – é a compreensão de que nosso corpo é sexuado, que as manifestações da sexualidade assumem formas diversas ao longo do desenvolvimento humano e que, como qualquer comportamento, sofre influência da cultura e das convenções sociais.

Esse conhecimento abre possibilidades para o indivíduo conhecer-se melhor, perceber e respeitar suas necessidades e as dos outros e realizar escolhas dentro daquilo que lhe é oferecido pela cultura (família, comunidade, jornais, revistas, rádio, TV, entre outros).

Os estudantes vivem um momento de vida em que são intensas as transformações no corpo, nas emoções, nos interesses, nas relações com o mundo; em que rupturas e reconstruções são necessárias ao desenvolvimento de um projeto particular de vida.

Conforme o **Artigo 7º do Estatuto da Criança e do Adolescente**, “A criança e ao adolescente têm direito à proteção, à vida e à saúde, mediante a efetivação de políticas sociais públicas que permitam o nascimento e o desenvolvimento sadio e harmonioso em condições dignas de existência”.

AULA	TEMA	SAÚDE FÍSICA MEU CORPO, MEU UNIVERSO PARTICULAR I
3	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Proporcionar uma reflexão acerca dos padrões impostos pela mídia sobre o corpo ideal e como as mudanças físicas e psicológicas chegam para cada um dos estudantes
TEMPO	ATIVIDADE	
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pedir ao grupo para pensar em todas as mudanças pelas quais eles estão passando, a transição entre a infância e a adolescência; a adolescência e a fase adulta, que virá em breve. Pensar como está a mente com relação ao corpo. Refletir: “Será que essas mudanças estão chegando de forma tranquila ou tenho me sentido diferente em muitos momentos?” ■ Convidar os estudantes para em pé formarem um grande círculo (professor poderá usar a quadra ou outro espaço amplo da escola caso seja inviável em sala de aula) e se posicionar ao centro. Com uma bola na mão, o professor deverá jogá-la para o alto e ao mesmo tempo dizer o nome de um estudante, que deverá correr para pegar a bola antes que ela caia no chão. Se conseguir pegar a bola antes que ela toque o chão, irá jogá-la para o alto e dizer o nome de outro colega. Caso alguém não consiga chegar ao centro a tempo e a bola cair no chão, irá responder uma pergunta sobre o tema da aula, conforme abaixo: <ul style="list-style-type: none"> ■ O que é um corpo perfeito? ■ Existe um “padrão” de corpo perfeito? ■ Por que existe uma busca incessante do corpo ideal? ■ Que tipos de informações recebemos da mídia sobre o corpo perfeito? ■ As perguntas podem ser feitas mais de uma vez a estudantes diferentes, o objetivo é ouvi-los propondo uma reflexão de como se sentem frente aos apelos da mídia e como isso interfere na sua saúde física. ■ Observação: Professor, esse momento é importante para ouvir as ideias que os estudantes trazem e perceber se eles conseguem se questionar sobre se existe, uma conexão entre o corpo perfeito e a saúde física. 	
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Propor então aos estudantes a formação de grupos. Cada grupo será uma agência de publicidade, que estará disputando uma campanha que terá a temática “Meu corpo, meu universo particular”. ■ Cada estudante deve retirar um papel de uma caixa (ou qualquer outro recipiente) e ao som de uma música animada, procurar os colegas com as palavras correspondentes para formar um grupo. A divisão pode ser feita utilizando-se as palavras do anexo I ■ Os grupos formados devem ser de, aproximadamente, seis estudantes. Cada um terá a missão de elaborar um outdoor e apresentá-lo na próxima aula aos demais. ■ Após a divisão, entregar a cada grupo uma folha de papel madeira/cartolina, jornais e revistas, canetinha, tesoura, cola, anúncios comerciais pela busca ao corpo perfeito, dentre outros materiais disponíveis sobre o assunto. ■ Orientar os grupos para pensar nas questões abaixo ao planejarem suas campanhas e elaborarem o outdoor: <ul style="list-style-type: none"> ■ Qual é a mensagem que queremos passar? ■ Quem é o público para o qual a campanha se dirige? ■ Quais estratégias para chamar a atenção deste público? ■ De que maneira esta mensagem é capaz de influenciar o público? ■ O que isso tem a ver com minha qualidade de Vida? ■ Orientar que as apresentações serão na próxima aula. 	
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ratificar com os grupos que a campanha visa a favorecer a apropriação do próprio corpo pelos estudantes, assim como contribuir para o fortalecimento da autoestima e a conquista de maior autonomia, dada a importância do corpo na identidade pessoal. ■ Verificar como estão as produções nos grupos e estimular a participação de todos. 	

MATERIAL NECESSÁRIO

- Anexo - Palavras para divisão dos grupos
- Revistas, Jornais Cartolinas/ Papel Madeira
- Cola, Tesouras
- Som /música animada

AULA	TEMA	SAÚDE FÍSICA MEU CORPO, MEU UNIVERSO PARTICULAR II
4	OBJETIVO	■ Proporcionar uma reflexão acerca dos padrões impostos pela mídia sobre o corpo ideal e como as mudanças físicas e psicológicas chegam para cada um dos estudantes.

TEMPO	ATIVIDADE
15'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Acolher o grupo com as músicas “Mamãe Eu Quero” da Banda Bisk8 e Máscara da Pitty e em seguida, realizar leitura e discussão das letras das músicas, projetando ou distribuindo para a turma, conforme anexo. ■ Pedir ao grupo para estabelecer uma comparação entre as mensagens das músicas, questionando os estudantes se há veracidade nas letras e se eles se sentem pressionados em algum momento a seguir padrões determinados pela mídia.
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar então os grupos a iniciarem as apresentações dos outdoors elaborados na aula anterior, respeitando o limite de tempo de cada equipe. ■ Caso não tenham concluído, dar alguns minutos para que concluem e apresentem. ■ Sugerir ao grupo que os trabalhos sejam afixados na escola em locais de movimento, como pátio central, possibilitando assim que outros estudantes tenham acesso aos outdoors e a mensagem proposta pelas equipes.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Solicitar voluntários para avaliar o que acharam mais significativo e como as campanhas apresentadas pelas equipes influenciaram sua forma de pensar de hoje em diante. ■ Provocar a reflexão: esse trabalho se associa com quais saúdes?

MATERIAL NECESSÁRIO

- **Anexo** - Letra da música “Mamãe eu quero” e “Máscara”
- **Mídias (Material de suporte – online): Mamãe eu quero – Bisk8:** http://www.youtube.com/watch?v=RC4tmNX_yxl
- **Máscara – Pitty:** <https://www.youtube.com/watch?v=W4-G-itMgjl> – Acesso 01.02.18

AULA 4 - SAÚDE FÍSICA**MAMÃE EU QUERO****Banda: bisk8**¹⁰

Mamãe eu quero ser muito famosa
Compra pra mim aquela saia cor-de-rosa!

Eu quero usar sapato de couro de jacaré
Eu quero ser modelo, uma perfeita mulher
Quero causar inveja com o meu lindo vestido
Eu quero gastar e namorar um rico metido.

Mamãe eu quero ser muito famosa
De todas as garotas a mais gostosa
Mamãe eu quero ser muito famosa
Compra pra mim aquela saia cor-de-rosa!

Eu quero fazer lipo e por silicone
E fofocar por horas no telefone
Eu quero comer do bom e do melhor
Andar de limusine e aparecer no outdoor

Mamãe o que é que vou ser quando eu crescer?
Você vai ser metida até morrer!

Eu quero viagens, carros e avião
Eu quero aparecer na televisão
Eu quero ter anorexia e bulimia
Eu quero ter ibope e não fazer feio
Mais o que eu quero mesmo é ter muito dinheiro!!!



¹⁰ Fonte: <http://letras.mus.br/bisk8/266632/> -
Acesso em 06.03.2018



AULA 4 - SAÚDE FÍSICA

MÁSCARA

Pitty

Diga quem você é, me diga
 Me fale sobre a sua estrada
 Me conte sobre a sua vida
 Tira a máscara que cobre o seu rosto
 Se mostre e eu descobro se eu gosto
 Do seu verdadeiro jeito de ser
 Ninguém merece ser só mais um bonitinho
 Nem transparecer consciente
 inconsequente
 Sem se preocupar em ser adulto ou criança
 O importante é ser você
 Mesmo que seja estranho, seja você
 Mesmo que seja bizarro, bizarro, bizarro
 Mesmo que seja estranho, seja você
 Mesmo que seja
 Tira a máscara que cobre o seu rosto
 Se mostre e eu descobro se eu gosto
 Do seu verdadeiro jeito de ser
 Ninguém merece ser só mais um bonitinho
 Nem transparecer consciente
 inconsequente
 Sem se preocupar em ser adulto ou criança
 O importante é ser você
 Mesmo que seja estranho, seja você
 Mesmo que seja bizarro, bizarro, bizarro

Mesmo que seja estranho, seja você
 Mesmo que seja
 Meu cabelo não é igual
 A sua roupa não é igual
 Ao meu tamanho, não é igual
 Ao seu caráter, não é igual
 Não é igual, não é igual, não é igual
 And I had enough of it, but I don't care
 I had enough of it, but I don't care
 I had enough of it, but I don't care
 I had enough, but I don't care
 Diga quem você é, me diga
 Me fale sobre a sua estrada
 Me conte sobre a sua vida
 E o importante é ser você
 Mesmo que seja estranho, seja você
 Mesmo que seja bizarro, bizarro, bizarro
 Mesmo que seja estranho, seja você
 Mesmo que seja bizarro, bizarro, bizarro
 Mesmo que seja estranho, seja você
 Mesmo que seja bizarro, bizarro, bizarro
 Mesmo que seja estranho, seja você

AULA	TEMA SAÚDE FÍSICA MEU CORPO, MEUS CUIDADOS
5	OBJETIVO ■ Conscientizar os estudantes para a importância da higiene corporal para uma boa qualidade de vida.
TEMPO	ATIVIDADE
5'	INTRODUÇÃO ■ Acolher os estudantes com a frase: “Cuidar do corpo e da saúde não tem nada a ver com parecer bem, mas sim com estar bem para você e com você.” (Autor desconhecido). ■ Ouvir o que pensam dessa frase. Relembrar com o grupo as aulas anteriores, quando conversaram sobre a importância da saúde e a influência da mídia nas escolhas e preferências com relação ao corpo. Dizer ainda que todos esses fatores fazem parte dessa etapa de transformações que é a puberdade . ■ Provocar: o que vocês compreendem por Puberdade? Explicar as características, rapidamente. Fazer uma relação com a atividade com a bola, feita há duas aulas.
40'	DESENVOLVIMENTO ■ Falar que a puberdade traz novas necessidades de cuidado com o corpo e com a higiene. ■ Perguntar se já estudaram sobre isso em Biologia ou Educação física e quais contribuições podem trazer sobre o assunto. ■ Ao abordar a saúde do corpo humano, devemos ter em mente que os conhecimentos e as informações referentes à higiene pessoal precisam ser trabalhados, porque na adolescência aparecem novos hormônios e funções que produzem odores e secreções. A falta de higiene pode acentuar cheiros desagradáveis e causar doenças pelo acúmulo de bactérias, caso não se faça a higienização correta. Quando a limpeza for insuficiente, pode ocorrer o mau cheiro pelo excesso de suor nas axilas, pés e pele. A partir da puberdade, esses fatores podem interferir não só no aspecto físico como nas relações interpessoais. A higiene pessoal adequada favorece as ligações afetivo-sociais da idade, fortalecendo a confiança em si e no outro, e uma autoestima positiva. ■ Convidar então a turma a participar de um Quiz sobre Saúde e Higiene. ■ Reforçar que a ideia nesse momento, é estabelecer uma conexão entre a saúde física dessa fase específica em que eles se encontram, e o projeto de vida em construção. ■ Entregar a cada estudante um papelzinho com a palavra “Tô sabendo” ou “Tô ligado” e assim dividir a turma em dois grandes grupos. ■ Escolher um representante de cada grupo e entregar a ele os textos Um Pouco sobre a Higiene do Corpo, Ontem e Hoje e Falando um pouco sobre higiene (anexo). Orientar os grupos a lerem os textos, anotarem as ideias mais pertinentes para eles; e conversarem sobre o tema, de modo a discutirem quais são os hábitos fundamentais de higiene. ■ Iniciar o Quiz informando que serão sorteadas as questões para cada grupo e que estas poderão ser de múltipla escolha, dissertativas, ou para completar com falso ou verdadeiro. ■ Pedir para o primeiro participante de cada grupo vir à frente, sortear sua pergunta, de acordo com Perguntas do Quiz (material de suporte online), aguardar no máximo 1 minuto pela resposta. Caso ele não saiba responder, terá direito de consultar sua equipe. Se a equipe não souber responder, o outro participante da equipe adversária poderá responder. Caso acertem, marcarão o ponto para o grupo. O professor anotará os pontos e o grupo que mais pontuar será o vencedor do Quiz. ■ Orientar as equipes para que estudantes diferentes participem a cada rodada de perguntas, tentando garantir a participação de todo o grupo. ■ Para fortalecer tudo que foi visto durante a aula, convidar a turma para assistir a mídia “Higiene Pessoal na Adolescência” e ouvir o grupo sobre suas percepções acerca do vídeo.
5'	ENCERRAMENTO ■ Reunir os estudantes em círculo, pedindo que avaliem o que construíram de conhecimento, completando a frase A partir de hoje eu...

MATERIAL NECESSÁRIO

- Texto **Um Pouco sobre a Higiene do Corpo, Ontem e Hoje**
- Texto **Falando um pouco sobre higiene** (arquivo no material de suporte)
- **24 perguntas do Quiz** (arquivo no material de suporte)
- Kit multimídia
- Mídia: Higiene pessoal na Adolescência. <https://www.youtube.com/watch?v=ILjAFn1drDA>

ANEXO**AULA 5 - SAÚDE FÍSICA**

UM POUCO SOBRE A HIGIENE DO CORPO, ONTEM E HOJE. ¹¹

Nos tempos antigos, por volta dos séculos XII e XIII, as pessoas não associavam as práticas de higiene com a sua saúde. A higiene do corpo naquele tempo estava relacionada às práticas religiosas e as regras de convivência social.

Como regra de convivência social, a lavagem das mãos, por exemplo, era considerada uma demonstração de decência e civilidade. Imaginem se fôssemos visitar um amigo e ele se apressasse em nos oferecer água numa bacia, ou *aquamanil*, como era chamada na época, para que lavássemos as mãos. Hoje é estranho, mas naquele tempo era assim. Oferecer água para alguém lavar as mãos era um gesto de amizade e hospitalidade e a pessoa que não cumprisse essa regra de lavagem das mãos podia ser interpretada como desonesta. Antigamente, portanto, as pessoas não lavavam as mãos como uma prática higiênica.

As pessoas que viviam nesse tempo não se preocupavam com a higiene pessoal, uma vez que a limpeza do corpo não era considerada importante. O banho, por exemplo, também não era uma prática associada à higiene e ao bem-estar. As pessoas acreditavam que o banho era prejudicial à saúde porque se supunha que a água, principalmente quando era quente, se infiltrava no corpo, fragilizava os órgãos e abria os poros para ares maléficos.

Por muito tempo na história da humanidade as práticas de higiene sempre estiveram associadas a crenças e tradições. Por volta dos séculos XVIII e XIX as pessoas começaram a associar hábitos de higiene com a saúde ao perceberem que o hábito de lavar as mãos e secar com pano limpo, ajudava na redução de morte por infecções em hospitais. A partir dessa observação as pessoas começaram a entender que hábitos de higiene melhoravam a qualidade de vida da população.

Os hábitos de higiene que hoje adotamos são resultantes de várias modificações ocorridas ao longo da nossa história, ligadas a fatores religiosos, sociais, climáticos e políticos. No Brasil, os hábitos de higiene tiveram grande influência da cultura indígena. Os índios, por exemplo, costumam tomar banho várias vezes ao dia e lavam as mãos antes e após as refeições.

Os hábitos de higiene são práticas culturais que desde pequenos, aprendemos com nossos pais e avós, na comunidade e na escola, como outros hábitos, que também serão incorporados como normais, comuns, certos ou errados. Em alguns casos, esses hábitos nos acompanham por toda a vida. Já outros, perdem o sentido e os abandonamos em algum momento de nossa caminhada.

¹¹ Fonte: Texto adaptado a partir do original. Disponível em: Manual do Curso Técnico de ACS. Escola de Saúde Pública do Ceará. 2005

AULA	TEMA	SAÚDE FÍSICA HÁBITOS ALIMENTARES PARA UMA VIDA SAUDÁVEL
6	OBJETIVO	■ Refletir sobre hábitos alimentares, rotinas e o que pode ser melhorado.

TEMPO	ATIVIDADE
15'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar dizendo que nosso corpo e nossa mente precisam de sintonia e concentração para realizar as atividades diárias, desde as mais simples até as mais sofisticadas. ■ Perguntar então se eles acham que há essa sintonia nas ações deles! ■ Convidar o grupo a formar um grande círculo, sentados. Nomear os estudantes da seguinte forma: <ul style="list-style-type: none"> ■ 1-Corpo, 1-Mente, 1-Ação. Os demais estudantes serão nomeados com os numerais do 1 até o último, de acordo com o número de estudantes presentes. <p><i>(ex.: Em uma sala com 40 estudantes, teremos um estudante que será o corpo, um que será a mente e um que será a ação. Sobrarão 37 que serão numerados do 1 ao 37).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Assim, o estudante nomeado como Corpo iniciará, de forma ritmada, duas batidas nas pernas e duas palmas, dizendo seu codinome e em seguida chamando o codinome de outro colega (corpo, corpo, chama quatro) que dirá seu codinome e chamará outro (quatro, quatro, chama mente), sucessivamente, no ritmo, até que algum erre. Ao errar, este sairá do círculo e a atividade reiniciará. ■ Questionar os estudantes sobre como se sentiram durante a atividade, se foi fácil coordenar movimentos do corpo e o pensamento, manter o ritmo e a concentração.
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Relembrar as aulas anteriores, complementando que diversos aspectos da Saúde Física serão pensados com o grupo. ■ Perguntar então aos estudantes: <ul style="list-style-type: none"> ■ O que seria um hábito? ■ O que vocês entendem por hábito alimentar? ■ Os hábitos alimentares podem ser ruins? ■ Convidar a turma para leitura coletiva e discussão do texto: Hábitos Alimentares (anexo). Ao realizar a leitura, fazer pausas para discutir e aprofundar o assunto, ouvindo as contribuições dos estudantes.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Encerrar a aula com os estudantes em pé formando um grande círculo, onde alguns responderão as perguntas: <ul style="list-style-type: none"> ■ O que posso fazer para minha alimentação se tornar mais saudável? ■ Exemplos: Comer verduras, fazer as refeições no horário correto e etc. ■ Por que pensar em como me alimento implica em refletir sobre minha Qualidade de Vida?

MATERIAL NECESSÁRIO

- Texto: Hábitos Alimentares

 ANEXO**AULA 6 - SAÚDE FÍSICA****HÁBITOS ALIMENTARES** ¹²

Hábitos alimentares corretos ajudam a manter o organismo saudável pelo resto da vida.

Há pessoas que se queixam do cansaço, sobrepeso e até do stress que sofrem por causa do organismo, porém, você já parou para pensar que uma mudança de hábitos alimentares pode mudar esses problemas? Pois, ter hábitos alimentares corretos, é algo imprescindível para manter a saúde e a boa forma. Isto não significa fazer uma dieta, mas são pequenas mudanças na sua alimentação, que podem fazer muita diferença ao longo da vida.

Várias atitudes podem transformar seus maus hábitos alimentares, em bons e saudáveis. A primeira atitude é fazer de 4 a 6 refeições diárias, todas com alimentos saudáveis e leves. Com isso, seu organismo consegue gastar toda essa energia reserva, e você não precisa “beliscar” porções de comida durante o dia todo. Nestas refeições, mantenha sempre os horários, especialmente as principais (café-da-manhã, almoço e jantar), uma vez que seu organismo será acostumado a estes horários, e então ele ficará condicionado a receber alimento apenas neste período.

Mastigue devagar e conheça o que está comendo, uma vez que, ao se alimentar deste jeito, seu cérebro receberá as informações e manterá a saciedade por muito mais tempo. Inclua também, em seus hábitos alimentares, a questão da qualidade e quantidade dos alimentos, ou seja, os alimentos devem ser ingeridos com qualidade e quantidade proporcionais, para que supram as necessidades do organismo sem cometer exageros. (Por exemplo, comer uma caixa inteira de bombom, enquanto você poderia comer apenas uma unidade de doce).

A escolha dos alimentos é parte fundamental para que seus hábitos melhorem. Invista em refeições ricas em fibras, cereais, verduras, legumes, frutas e carnes magras (peixe e frango, por exemplo).

Porém, mesmo escolhendo alimentos certos, o modo de preparo deles deve ser correto também, ou seja, não adianta comer alimentos saudáveis, se o modo de preparo deles os transforma em um mau hábito. Evite frituras e alimentos com alto teor calórico ou enlatados, apimentados e defumados. Eles contêm muito sódio e são um risco para pessoas com pressão alta.

Beber bastante líquido é um ótimo hábito, por isso, beba bastante água e sucos naturais, que são maravilhosos para deixar o organismo e a pele hidratada. Além de manter seus hábitos alimentares saudáveis dentro de casa, repita-os fora de casa também. Por exemplo, em um restaurante por quilo, olhe todas as opções e depois escolha as saudáveis, pois assim você evita os exageros.

¹² Fonte: adaptado a partir do original, disponível em: <http://www.portaisdamoda.com.br/noticialnt~id~19080~n~habitos+alimentares+corretos.htm>. Acesso em 17.01.2013

AULA	TEMA	SAÚDE FÍSICA ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL
7	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Construir com os estudantes o conceito de estilo de vida saudável. ■ Proporcionar uma reflexão acerca de seus hábitos e como desenvolver e manter um estilo de vida saudável.

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Vamos relembrar a aula sobre hábitos alimentares? Pedir voluntários para fazer uma breve recapitulação do assunto. ■ Provocar a turma a responder às seguintes perguntas: <ul style="list-style-type: none"> ■ O que vocês entendem por “Estilo de Vida”? ■ Que estilo de vida vocês têm hoje? ■ Vocês consideram o estilo de vida de vocês saudável ou não? ■ Como vocês definiriam um estilo de vida que não é saudável? ■ Como nossos hábitos se associam ao nosso estilo de vida?
35'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar o grupo a assistir atentamente o vídeo “Dicas para iniciar uma vida saudável”. Em seguida, provocar uma rápida reflexão acerca do conteúdo exposto no vídeo. ■ Dividir a turma em quatro equipes, com os temas abaixo, nas quais terão que elencar o que consideraram mais importante no vídeo. Depois, distribuir o texto “8 passos (fáceis) para você adotar um estilo de vida saudável” (anexo). A ideia é que as equipes possam fazer inicialmente uma relação do texto com o vídeo. Em seguida, dividir os temas com as equipes: <ul style="list-style-type: none"> ■ Equipe 1: Organizar a relação do conteúdo do vídeo com o texto. ■ Equipe 2: Elencar os hábitos de um estilo de vida não-saudável. ■ Equipe 3: Pensar as colunas de sustentação de um estilo de vida saudável. ■ Equipe 4: Elaborar um guia de bons hábitos e estilo de vida saudável, com propostas que realmente possam ser vividas no cotidiano. ■ Tudo será registrado em papel ofício e entregue ao professor. As produções serão exploradas na aula seguinte.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Em pé no círculo, avaliar o que foi mais significativo na aula. Qual meu maior aprendizado? ■ Pedir que cada estudante observe seu estilo de vida até a próxima aula, fazendo uma relação com tudo o que foi visto hoje.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Vídeo: “Dicas para iniciar uma vida saudável” <https://www.youtube.com/watch?v=yAMonQdUtWQ&t=138s>
- Texto: “8 passos (fáceis) para você adotar um estilo de vida saudável”.
- Papel ofício.



AULA 7 - SAÚDE FÍSICA

8 PASSOS (FÁCEIS!) PARA VOCÊ ADOTAR UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL ¹³

Por Mariana Amorim

Começar um projeto de vida saudável é uma tarefa difícil, mas não impossível. Com alguns ajustes na rotina, é possível se livrar dos hábitos ruins e chegar lá. Deixar hábitos para trás, como comer de forma desregrada e ser sedentária, não é a missão mais fácil do mundo — muito pelo contrário. E para ajudar você nessa missão, listamos oito ajustes fundamentais para você reeducar a alimentação e, o mais importante, de forma contínua e definitiva.

1. Faça um diário alimentar

Sabe aquele caderno de anotações que está esquecido na gaveta? Faça dele o seu melhor amigo. Este é o primeiro passo para você ter noção de onde está exagerando. Funciona da seguinte maneira: anote todas as refeições do dia — inclusive os deslizes. “Ao longo da semana, você terá uma noção melhor da quantidade de comida que ingeriu”, diz a nutricionista Glauce Carvalho, da Clínica Saúde Carvalho, de São Paulo.

2. Trace objetivos

“Reeducar sua rotina, com alimentação saudável e atividade física, só vai dar certo se for um projeto de vida. Mas é importante também celebrar as conquistas menores.” Trace dois objetivos, um a médio e outro a longo prazo. Cada etapa deve ser comemorada, até atingir o seu objetivo maior.

3. Use as redes sociais a seu favor

As redes sociais podem arrancar a coragem que você achava que não tinha para malhar. Por isso, inspire-se na rotina de exercícios e alimentação das famosas e das blogueiras fitness: pegue receitas saudáveis e ganhe ânimo para o estilo de vida saudável. Mas é preciso ter cautela, alerta a nutricionista. “Existe muita informação errada na internet. Consultar um especialista também é importante para avaliar qual dieta é melhor para você.”

¹³ Fonte: <https://boaforma.abril.com.br/dieta/8-passos-faceis-para-voce-adotar-um-estilo-de-vida-saudavel/>

continua >

AULA 7 - SAÚDE FÍSICA

8 PASSOS (FÁCEIS!) PARA VOCÊ ADOTAR UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

continuação

4. Encare o exercício físico como prioridade da sua rotina

Começar a praticar uma atividade, em casa, na academia ou no parque, é desconfortável no início, principalmente para quem está muito acima do peso. Mas se manter uma rotina semanal, de no mínimo 3 vezes por semana, vai sentir a diferença na disposição e até na qualidade do sono. “Se movimentar é essencial para aumentar o gasto calórico, mas é preciso tomar cuidado com as compensações. Muitas vezes a desmotivação vem quando se come mais do que se gasta. A dieta é a maior responsável pela perda de peso”, alerta Glauce.

5. Livre-se de tudo que possa colocar a dieta a perder

Se você quer mesmo mudar de vida, saiba que agora é a hora da limpeza geral na despensa de casa, na geladeira e na gaveta do trabalho. Seja honesta consigo mesma, se não consegue resistir às guloseimas, ao menos evite que elas estejam ao seu alcance: livre-se de bolachas recheadas, sucos e comidas açucaradas e se jogue nas receitas saudáveis de BOA FORMA. Pegue esta dica: “Quando for às compras, tenha uma lista dos alimentos em mãos e vá direto aos produtos que precisa. E claro, não faça mercado com fome, pois o risco de não resistir às delícias... é grande.”

6. Organize a sua rotina

Separar um dia para organizar a alimentação da semana inteira é uma opção que pode impedir que, em dias de muito cansaço, você se renda aos pratos calóricos. “Os alimentos pré-cozidos e congelados, como brócolis, couve flor, sopas, caldos, carnes refogadas, deixam a vida mais simples evitam os deslizes. Na hora em que chegar em casa, você terá uma boa parte do cardápio organizado. Depois é só descongelar e fazer um sanduíche ou um prato mais leve”, ensina a especialista.

7. Faça exames

“Os exames de sangue conseguem mostrar ao seu médico e ao nutricionista se existe alguma deficiência de vitamina, de ferro, e se há glicemia e colesterol alto. Ao longo da dieta é preciso fazer outros exames, para saber se o novo plano alimentar está surtindo efeito”, alerta Glauce.

8. Não seja tão duro consigo mesmo

Ser focado é muito importante, mas radicalismo pode gerar frustração. A dica para manter a dieta com equilíbrio é escolher uma refeição na semana para comer aquilo que você gosta – isso vai estimular a não botar o pé na jaca nas demais refeições e, definitivamente, seguir em frente.

AULA	TEMA	SAÚDE FÍSICA ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL II
8	OBJETIVO	■ Continuar a reflexão com os estudantes sobre estilo de vida saudável, focando em como vivê-lo.

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <p>■ Anotar o tema da aula no quadro. Fazer uma retrospectiva do que foi visto na aula anterior. Lembrar que foi pedido que cada estudante observasse seu estilo de vida entre a última aula e o dia de hoje, fazendo uma relação com o que foi construído acerca de "estilo de vida saudável". Pedir voluntários para partilhar o que conseguiram observar.</p> <p>Observação: caso eles não tenham feito o exercício, pedir que pensem um pouco e tragam elementos "saudáveis" e "não-saudáveis" presentes em suas rotinas para a discussão.</p> <p>■ Concluir esse momento, associando com o exercício feito anteriormente, Diagrama da Qualidade de Vida: é possível alterar seu desenho, de forma a potencializar nossos hábitos e estilo de vida, de forma que nosso corpo seja o maior beneficiado?</p>
20'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <p>■ Voltar às equipes da aula anterior, devolvendo a cada uma sua produção sobre estilo de vida. A ideia agora é que passem aquelas informações para um papel madeira, construindo um cartaz com colagens, frases, desenhos, etc.</p> <p>■ Provocar: O que meu estilo de vida tem a ver com meu projeto de vida?</p>
20'	<p>ENCERRAMENTO</p> <p>■ Apresentação das equipes, seguidas de reflexão coletiva.</p>

MATERIAL NECESSÁRIO

- Construção das equipes da aula anterior.
- Papel madeira, pincel, revistas, cola.
- Diagrama da Qualidade de Vida.



AULA	TEMA	SAÚDE FÍSICA A IMPORTÂNCIA DA AMIZADE
9	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Refletir com os estudantes sobre a importância da amizade. ■ Integrar e fortalecer o vínculo entre os estudantes. ■ Criar um espaço no qual os estudantes possam refletir sobre a atitude de ajudar o outro e receber ajuda.
TEMPO	ATIVIDADE	
10'	INTRODUÇÃO <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar com um exercício relaxante, na busca de um contato interno fechando os olhos e respirando lentamente. Convidar aos estudantes a perceberem o exercício da inspiração e expiração. Proporcionar o exercício pelo menos por 2 minutos. ■ Convidar aos estudantes para lentamente abrir os olhos e explicar que, a partir dessa aula, a ideia é ampliar esse trabalho corporal, associando-o a emoções e relações. ■ Convidar o grupo a ouvir a música “Qual o valor de um amigo”, de Ana Paula Valadão. Explorar a letra da música, relacionando com o estilo de vida saudável que foi trabalhado nas aulas anteriores. 	
15'	DESENVOLVIMENTO <ul style="list-style-type: none"> ■ Provocar o grupo a pensar: “Procure lembrar a última vez que você precisou de ajuda. Você pediu ajuda a alguém? Recebeu? Quem ajudou? Se não pediu, por quê? Já ajudou alguém?” ■ Agora responder às seguintes perguntas individualmente em seu caderno: <ul style="list-style-type: none"> ■ Quem são as pessoas que podem me ajudar? O que eu espero receber? ■ Que tipo de ajuda os adolescentes podem oferecer? ■ Quem são os adultos em quem eu posso confiar? ■ Que tipo de ajuda posso esperar daqueles que considero minha família? ■ Que ajuda posso receber de outras pessoas em outras instituições? ■ Quais os recursos de que disponho, na comunidade, para me ajudar a enfrentar os problemas? ■ Quais são as pessoas que podem contar comigo? ■ Como posso ajudar um amigo a enfrentar um problema? ■ Dividir o grupo em trios, nos quais devem partilhar suas respostas. Cada trio deve responder, como síntese da conversa: Qual o valor de um amigo? ■ Durante a atividade, colocar baixinho músicas para auxiliar na reflexão, como sugestão “Amizade Sincera”, do Renato Teixeira e “Amigos Pela Fé” - Luan Santana. 	
25'	ENCERRAMENTO <ul style="list-style-type: none"> ■ Solicitar que os trios apresentem suas reflexões para toda a turma. 	

MATERIAL NECESSÁRIO

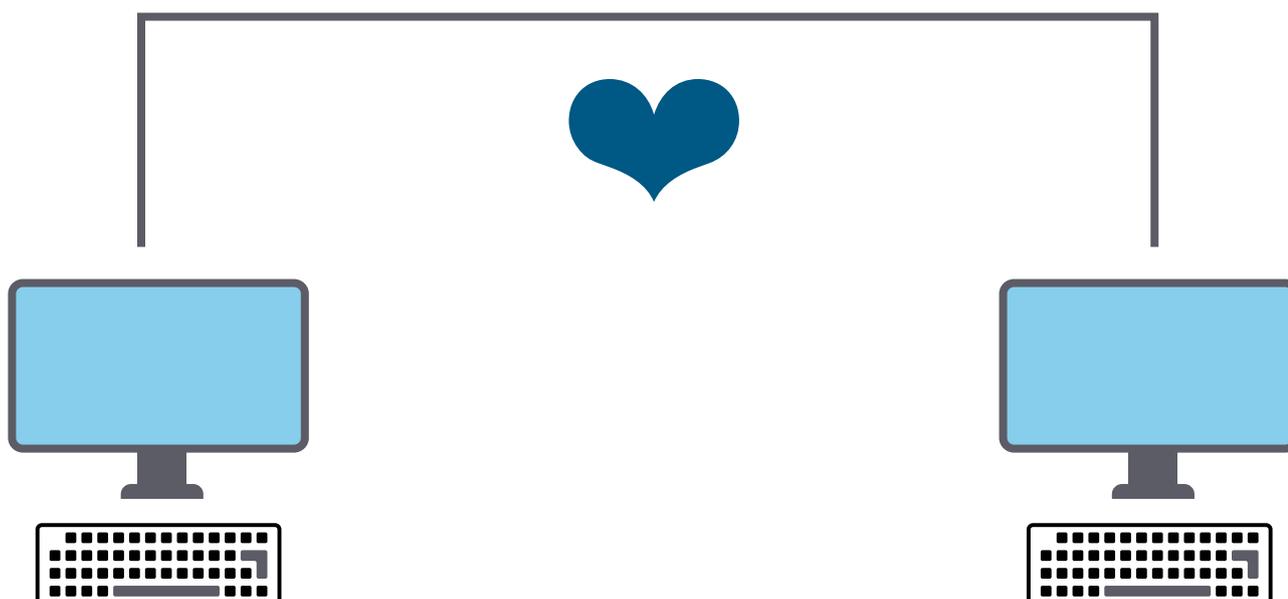
- Música: “Qual o valor de um amigo” - Ana Paula Valadão. <https://www.youtube.com/watch?v=8yK052S4kwA>
- Música: “Amizade Sincera” - Renato Teixeira. https://www.youtube.com/watch?v=nTAS_Wu0Ct8
- Amigos Pela Fé” - Luan Santana
- <https://www.youtube.com/watch?v=C0rVJkU1ME8>

AULA	TEMA	SAÚDE FÍSICA É NAMORO OU AMIZADE?
10	OBJETIVO	■ Fazer com que os estudantes pensem os vários tipos de relações amorosas existentes atualmente e como se percebem diante delas, para um estilo de vida saudável.

TEMPO	ATIVIDADE
20'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Quando a turma entrar na sala, ao som da música “Já sei namorar” dos Tribalistas, já haverá um papel madeira ou cartolina fixada previamente no centro da sala com o enunciado: “Namoro é...”, rodeada de pincéis. O grupo é convidado a registrar ali palavras que tenham a ver com namoro. Ao final, lembrar que estão avançando no aprofundamento de conceitos - que na aula anterior, falou-se da amizade. Hoje, estão falando de Namoro. Expor todas as palavras, levantando questionamentos, perguntas a respeito, procurando relacionar as palavras registradas com a temática exposta. ■ Provocar: Quais os tipos de relacionamentos amorosos existentes atualmente? Ex.: “Paquera”, “Fica”, “Crush”, etc... Registrar as respostas no quadro, questionando o conceito de cada uma delas e o que eles pensam a respeito.
25'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Formar duplas, nas quais deverão pensar as características necessárias para um relacionamento amoroso que embase um estilo de vida saudável. Depois, cada dupla se une a outra dupla e partilha suas reflexões, procurando equipará-las. ■ Apresentações das equipes, seguidas de reflexão coletiva.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ O que mais chamou atenção no trabalho de hoje? E, a partir do tipo de relacionamentos de hoje no que podemos evoluir?

MATERIAL NECESSÁRIO

- Música: Já sei namorar - Tribalistas. <https://www.youtube.com/watch?v=smwj7ISnwXM>
- Cartolina com o enunciado: “Namoro é...”
- Pincéis.



AULA	TEMA	SAÚDE FÍSICA AMOR E PAIXÃO
11	OBJETIVO	■ Criar um espaço de reflexão dos estudantes acerca das diferenças e complementação entre amor e paixão na perspectiva de uma vida saudável.

TEMPO	ATIVIDADE
15'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Falar para a turma que eles escutarão uma música que fala de sensações que mexem muito com o corpo. . . . ■ Convidar a turma a ouvir atentamente a música “Aquilo que dá no coração”, do Lenine. Questionar em seguida: <ul style="list-style-type: none"> ■ O que mais lhe chamou atenção na música? Por quê? ■ A letra da música trata de quê? O que deixa isso claro? ■ Relacionar a música com a paixão. ■ Quais as características de uma pessoa apaixonada? ■ O que é a paixão? ■ Quais as vantagens e desvantagens de uma paixão? ■ Vocês já se apaixonaram? Alguém poderia partilhar uma experiência? ■ Falar do que pode acontecer de positivo e negativo diante de uma paixão. <ul style="list-style-type: none"> ■ Qual a diferença entre paixão e amor? ■ Existe amor à primeira vista? ■ No seu corpo físico, como ela se reflete? É isso mesmo que a música retrata?
25'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Entregar duas tarjetas aos estudantes e pedir que escrevam uma situação que para eles caracterize uma atitude de amor e na outra tarjeta uma situação que caracterize uma atitude de paixão. ■ Recolher as tarjetas misturando-as em um envelope e convidar os estudantes a formarem um grande círculo. Ao som de uma música animada, o envelope deverá circular e ao parar da música, quem estiver com o envelope irá retirar uma tarjeta e dizer se para ele, trata-se de uma situação de amor ou de paixão. ■ O autor da tarjeta poderá se manifestar se desejar contribuir, ou permanecer anônimo. ■ A atividade será encerrada de acordo com o tempo disponível para realizá-la ou quando acabarem as tarjetas.
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Propor à turma para assistir atentamente os vídeos “Amor e Paixão”, com Mário Sérgio Cortella, e “Cientistas explicam química do amor através de comandos do cérebro”, ouvindo-os ao final sobre suas percepções e o que acharam das mensagens das mídias. ■ Relembrar aos estudantes que nas três últimas aulas passamos por assuntos como o valor das amizades, os relacionamentos a partir de uma amizade, como namoro, por exemplo, e por fim, falamos sobre a paixão e amor. Todas essas reflexões nos motivam a pensar e valorizar ainda mais as nossas relações, pois delas também dependem nossa saúde e bem-estar pleno. Uma vida saudável requer relações de amizade e de amor prósperas e harmoniosas.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Música: Aquilo que dá no coração - Lenine. <https://www.youtube.com/watch?v=a9TioUeZ4e8>
- Vídeo “Amor e Paixão”: <https://www.youtube.com/watch?v=Issn80reLuw&t=12s>

AULA	TEMA	SAÚDE FÍSICA MASCULINO E FEMININO: POR ONDE ELES ESTÃO?
12	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Refletir sobre as ideias e comportamentos acerca dos universos masculinos e femininos. ■ Promover o diálogo sobre identificações de papéis e o bem-estar em vivenciá-los.

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar com algumas dicas sobre o assunto da aula. Quando pensamos em corpo, que palavras vêm a nossa mente? ■ Explicar que na aula de hoje irão conversar sobre determinados padrões pré-estabelecidos pela sociedade e ter a chance de ampliar as suas realidades e pensamentos. ■ Em seguida, mostrar um envelope aos estudantes e pedir para cada um retirar um papel e aguardar novas orientações (anexo).
25'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar os estudantes a olhar para o espaço, no qual estarão previamente afixados três cartazes espalhados. O primeiro cartaz com o título: “O que cabe/pode no Universo Masculino”, o segundo cartaz: “O que cabe/pode no Universo Feminino”, e o terceiro, intitulado: “O que cabe/pode nos dois universos: Masculino e Feminino”. Os estudantes agora irão abrir os papéis e serão orientados a andar pela sala, colando as palavras que tiraram em cada cartaz, de acordo com suas ideias, valores e opiniões, o que acham e/ou já ouviram falar sobre esses universos. ■ Em seguida trazer os cartazes para o centro da sala e pedir para que olhem e digam se concordam ou não com o que foi expresso ali. O que mudariam? O que permaneceria? O que, na visão deles, faz parte de ambos universos masculino e feminino? Por quê? Neste momento deverão lembrar a palavra que tiraram e falar se há identificação ou não com ela e por que. Deixar que o maior número de estudantes expresse as opiniões sobre essa construção do masculino e do feminino em sua realidade.
15'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar os estudantes a assistir a mídia Brinquedos - Meu nome é Liv. Ao término, pedir para que eles falem como estão se sentindo depois desta atividade. Pedir voluntários para falar sobre o que aprenderam de novo nesta aula; se mudou a forma de pensar; enfim, o que a partir de hoje eles podem falar sobre o assunto? ■ Encerrar a aula fortalecendo a importância de refletir sobre as ideias e comportamentos acerca dos universos Masculino e Feminino, que se encontram muito além do corpo, sexo atribuído e gênero, bem como, promover o diálogo sobre identificação de papéis e o bem-estar em vivenciá-los de forma plena e não aceitando quaisquer tipos de desigualdade. Informar que nas próximas aulas falarão mais sobre estes temas.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Som; Três (3) papéis madeira ou cartolinas
- Anexo
- 1 envelope ou saquinho para colocar as palavras
- Fita gomada; Cola
- Mídia: Meu nome é Liv <https://www.youtube.com/watch?v=qVxZe0BRP1Q&t=17s>

AULA 12 - SAÚDE FÍSICA

UNIVERSOS MASCULINO E FEMININO

- | | | |
|----------------------|----------------------------|---|
| 1) GRAVIDEZ | 19) PUBERDADE | 35) PROCURAR MÉDICO PARA CUIDAR DA SAÚDE |
| 2) BOLA | 20) BARBA | 36) PINTAR OS CABELOS |
| 3) FUTEBOL | 21) RECEBER FLORES | 37) TATUAGEM |
| 4) BONECO | 22) CALÇA | 38) USAR BRINCOS |
| 5) BONECA | 23) VÔLEI | 39) ALISAR CABELOS |
| 6) AZUL | 24) BALÉ | 40) FAZER SOBRANCELHAS |
| 7) ROSA | 25) FALAR DOS SENTIMENTOS | 41) FAZER AS UNHAS (IR MANICURE E PEDICURE) |
| 8) COZINHAR | 26) BRIGAR | 42) SALTO ALTO |
| 9) DIRIGIR | 27) SENTIMENTOS ROMÂNTICOS | 43) CHUTEIRA |
| 10) TRABALHAR | 28) CUIDAR DOS FILHOS | 44) PAGAR A CONTA |
| 11) CALÇA | 29) ENTENDER DE CARROS | 45) PEDIR EM NAMORO |
| 12) SAIA | 30) LAVAR LOUÇAS | 46) SER CHEFE |
| 13) SENSÍVEL | 31) PASSAR ROUPAS | 47) FAZER TEATRO |
| 14) MAQUIAGEM | 32) TROCAR PNEUS | 48) USAR ROUPAS COLORIDAS |
| 15) CUIDAR DA CASA | 33) PROFISSÃO DE SEGURANÇA | 49) CALÇA APERTADA |
| 16) SALÁRIOS MENORES | 34) FAZER PRÉ NATAL | 50) LUTAS MARCIAIS |

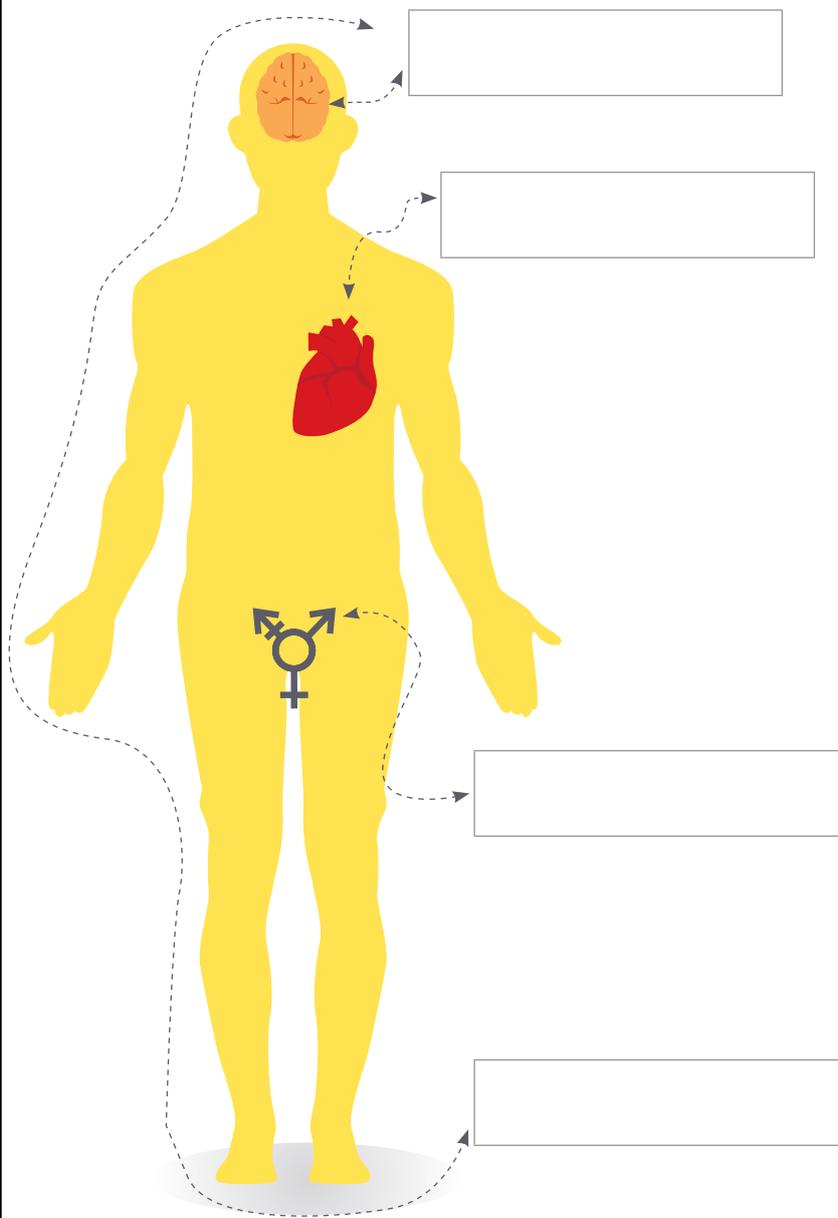
AULA	TEMA	SAÚDE FÍSICA IDENTIDADES HUMANAS E O PRAZER DE CONHECER.
13	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Conceituar e refletir sobre sexo, gênero e identidade de Gênero ■ Valorizar a diversidade das identidades humanas e o direito à liberdade de ser. ■ Refletir sobre valores como respeito, empatia e autoconfiança.
TEMPO	ATIVIDADE	
10'	INTRODUÇÃO <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar a aula fazendo uma breve retrospectiva da aula anterior, reforçando que além de conhecer os universos masculino e feminino, é importante que cada um fortaleça sua identidade frente ao mundo, se tornando cada vez mais seguro com relação a si mesmo e com relação aos outros. Em seguida, convidar os estudantes a assistir a mídia: Não entendeu? A gente desenha. ■ Pedir para que eles prestem bastante atenção, porque logo em seguida será feito um exercício, que dependerá muito da forma como eles viram e compreenderam o assunto. 	
30'	DESENVOLVIMENTO <ul style="list-style-type: none"> ■ Em seguida, entregar aos estudantes o boneco “Sexualidade: prazer em conhecer” (anexo), pedindo que identifiquem e escrevam nos retângulos em branco de acordo com as suas opiniões, as seguintes palavras IDENTIDADE, ORIENTAÇÃO, SEXO, EXPRESSÃO e solicitar que eles escrevam em seus respectivos bonequinhos, onde cabem as palavras. ■ Finalizar escutando os estudantes e perguntando se eles sabem a diferença entre: sexo, gênero e identidade de gêneros. Escutar contribuições. ■ Em seguida, mostrar uma espécie de gabarito (anexo), conceituando cada palavra de forma bem didática e pausada, de acordo com o desenho, projetado para que facilite a visualização. A partir de então, pedir que eles façam a correção de acordo com o que foi apresentado. 	
10'	ENCERRAMENTO <ul style="list-style-type: none"> ■ Finalizar perguntando aos estudantes o que eles destacariam como maior aprendizado desta aula. Aguardar contribuições e reforçar a importância de conceituar e refletir sobre sexo, gênero e identidade de gênero. Valorizar a diversidade das identidades humanas e o direito à liberdade de ser. Refletir sobre valores como respeito, empatia e autoconfiança. Reforçar que, na próxima aula, irão aprofundar a temática. 	

MATERIAL NECESSÁRIO

- Anexo - Sexualidade: prazer em conhecer (ESTUDANTE).
- Anexo - Gabarito Professores (Sexualidade: prazer em conhecer).
- Mídia (Material de suporte – online): Não entendeu? A gente desenha - <https://www.youtube.com/watch?v=wFazBWeFOhE>
- Canetas.

ORIENTAÇÃO AOS PROFESSORES

- É importante estar seguro em relação à condução do tema, os conceitos que permeiam. Sabemos que se trata de um tema delicado e que requer aprofundamentos.

AULA 13 - SAÚDE FÍSICA
**SEXUALIDADE:
PRAZER EM CONHECER**


ONDE FICAM NO DESENHO
ESTAS PALAVRAS?

SEXO

IDENTIDADE DE GÊNERO

ORIENTAÇÃO SEXUAL

EXPRESSÃO DE GÊNERO

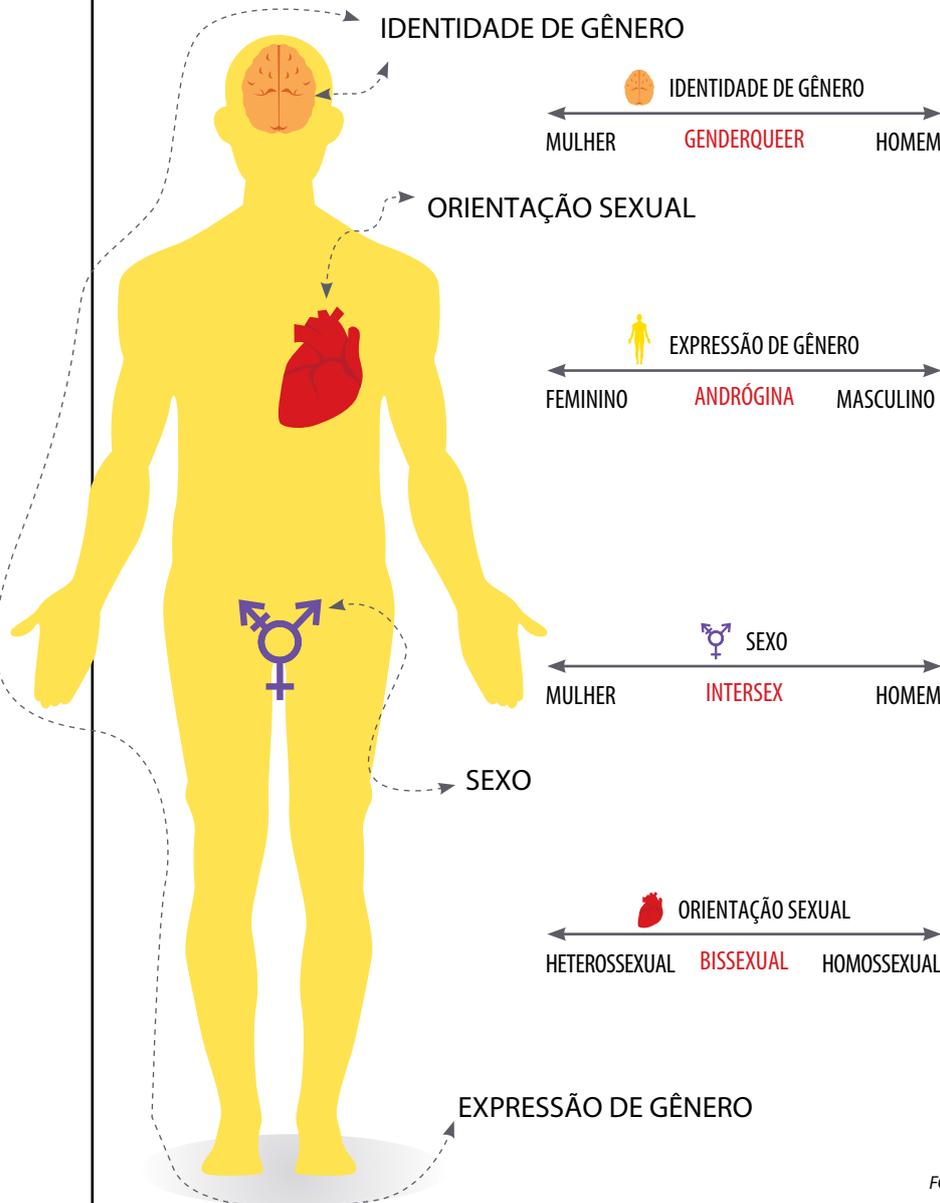
ANEXO

AULA 13 - SAÚDE FÍSICA

SEXUALIDADE: PRAZER EM CONHECER

GABARITO PROFESSOR

continuação



Como a pessoa se sente, organiza suas ideias, se reconhecendo como mulher, homem ou Genderqueer (termo "guarda chuva" que considera pessoas que não se reconhecem neste binário mulher e homem).

A forma como demonstra a Identidade de Gênero. Podendo ser relacionada às suas expressões como agir, vestir e comportar. Andrógina é um adjetivo que se refere ao que apresenta simultaneamente características do sexo masculino e feminino.

Relacionado ao sexo biológico, no sentido de órgão genitais (pênis e vagina). Intersex é o termo utilizado na pessoa que nasce com a combinação destes dois sexos.

Relacionado ao interesse, atração física, emocional e espiritual que as pessoas podem ter entre si. Dentre as variações de orientação sexual, podemos pensar em Heterossexual, Bissexual e Homossexual.

FONTE: PROJETO BOA SORTE. TRADUÇÃO DANI VENTURA

ADAPTAÇÃO PARA FINS PEDAGÓGICOS DO PROJETO BOA SORTE. TRADUÇÃO DANI VENTURA

AULA	TEMA	SAÚDE FÍSICA DIVERSIDADE: A DIFERENÇA SOMA E FAZ CRESCER!
14	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Refletir sobre o respeito à diversidade humana. ■ Dialogar sobre a importância da compreensão de que, ser diferente deve ser absolutamente normal. ■ Trabalhar valores como respeito, empatia e autoestima.
TEMPO	ATIVIDADE	
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Explicar que na aula de hoje, daremos continuidade às discussões tratadas nas aulas anteriores, como liberdade de ser e identidades. Em seguida cada um receberá uma tarjeta, e serão orientados a continuar a seguinte frase, “Ser diferente é...” ■ Em uma caixa com o nome “SER DIFERENTE É NORMAL” eles irão depositar suas tarjetas, SEM IDENTIFICAÇÃO, ao som da música sugerida Renato Luciano - Toda Cor. ■ Ao final, pedir licença a turma e escolher 5 tarjetas para compartilhar, dizendo que estas lidas podem representar as mais diversas formas da diversidade que pode ser encontrada em cada um, e que ao invés das diferenças serem um problema, elas devem servir como uma forma de somar e integrar as pessoas. 	
35'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Explicar que diariamente pessoas sofrem, são agredidas, assassinadas e vivem diversas formas de tortura, maus tratos, preconceito e discriminação, seja por sua cor, orientação sexual ou lugar onde nasceram. Em seguida dividir a turma em 7 grupos e orientar que irão criar uma frase em defesa da diversidade dos respectivos grupos: <ul style="list-style-type: none"> ■ Mulheres ■ LGBTT (Lésbicas, Gays, Bissexuais, Travestis, Transgêneros) ■ Negros ■ Populações Quilombolas/Indígenas ■ Refugiados (se necessário, o professor deverá explicar) ■ Intolerância Religiosa ■ Pessoas com deficiência ■ Após os grupos formados, dividir de forma equilibrada e entregar as tarjetas, orientando que eles devem pensar a partir das tarjetas que receberam. Cada grupo apresenta sua frase e diz qual a importância em falar deste assunto na escola. 	
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar a turma a assistir a mídia de Bráulio Bessa prestando bastante atenção. Ao final, pedir que procurem uma pessoa e diga o quanto ela é importante e, que na diferença de cada um está o bonito das relações. A diferença não diminui, pelo contrário, soma e faz crescer. 	

MATERIAL NECESSÁRIO

- Mídia Bráulio Bessa Diversidade - <https://www.youtube.com/watch?v=ip-m0eXo8c4>
- Música Renato Luciano – Toda Cor: https://www.youtube.com/watch?v=Ty4AJ_vTPe4

AULA	TEMA	SAÚDE FÍSICA ESTAMOS GRÁVIDOS! E AGORA?
15	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Refletir sobre os papéis da paternidade e da maternidade ■ Propiciar diálogos sobre famílias e seus novos arranjos familiares

TEMPO	ATIVIDADE
5'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar a aula pedindo para levantar a mão quem conhece alguma menina que está grávida e um menino que vai ser Pai? Aguardar as respostas. Em seguida falar que o assunto da aula de hoje é: “Estamos grávidos! E agora?”. E para isso, vamos conhecer cinco histórias, que poderiam ser a minha, de um amigo, um familiar, um vizinho. ■ Falar: “O exercício a partir de agora, é além de ser empático com a história do outro, ter a chance de nos expressar e opinar sobre a paternidade e a maternidade em suas mais diversas formas”.
40'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Neste momento dividir a turma em cinco grupos e entregar um “Estamos grávidos! E agora?” (anexo), para cada grupo. ■ Orientar que eles terão 10 minutos para ler e chegar ao consenso sobre o caso. Em seguida, cada equipe escolhe um relator para sintetizar as ideias. Cada equipe terá 5 minutos para apresentar e trocar ideias com os demais colegas sobre o seu caso específico.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Finalizar com a mídia Pais jovens e gravidez na adolescência; ■ Em seguida, reforçar a importância de conversar sobre estes estudos de caso, refletir sobre os papéis da paternidade e da maternidade, gravidez na adolescência, propiciando diálogos acerca da diversidade dos novos arranjos familiares, bem como as responsabilidades que uma gravidez traz às nossas vidas, seja para o homem, seja para a mulher.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Anexo – Casos
- Mídia **Pais jovens e gravidez na adolescência**: <https://www.youtube.com/watch?v=K8-3ETCdlWo&t=7s>

AULA 15 - SAÚDE FÍSICA

CASO 1

Marta e Carlos, ambos hoje com 17 anos, começaram a namorar durante o Ensino Médio. No último ano, seis meses antes da formatura, Marta descobriu que estava grávida. Foi logo contar à Carlos, que de forma assustada e imediata disse que não poderia assumir, que faz parte dos seus planos: se formar, trabalhar, juntar dinheiro para comprar seu primeiro carro, e que filhos não estão em seus projetos imediatos. Carlos ainda terminou o namoro com Marta e disse para que ela buscasse ajuda com sua família, pois ele morava com sua Tia, e ela não teria como ajudar.

CASO 2

César desde muito novo se sentia diferente. Na adolescência se descobriu homossexual. Já na vida adulta, através de uma prima, conheceu Júlio. Em pouco tempo começaram a namorar e dois anos depois se casaram, estando juntos há 7 anos. César sempre quis ser Pai e conversou com Júlio sobre a possibilidade de adotarem uma criança. Júlio disse que também sonha em ser Pai, mas precisa esperar mais cinco anos, tempo em que os seus estudos da pós-graduação terminarão, e já deixou claro que antes disso não cederá. A questão é que César acredita que mais cinco anos é muito tempo; e que isso afeta os seus projetos de ser Pai. Ele está confuso em aceitar esse tempo por ter medo de perder Júlio, mas teme também que daqui há cinco anos, Júlio possa trazer mais justificativas e seu sonho mais uma vez fique em segundo plano.

CASO 3

Pedro e Maíra se conheceram na faculdade, ficaram apenas duas vezes e Maíra engravidou. Ela procurou Pedro e contou a novidade. Ele imediatamente trouxe que mesmo pelo pouco tempo, ela não precisava se preocupar, estavam juntos e ele assumiria. Maíra disse não estar feliz, uma vez que isso mudaria todos os seus planos, mas que poderiam continuar juntos, apenas como namorados, não queria casar. Pedro aceitou e disse que seria ótimo até para que eles se aproximassem, se conhecessem melhor e quem sabe pudessem amadurecer a história do casamento depois que a criança nascesse, "tudo no seu tempo". Nove meses se passaram e o bebê nasceu. Hoje, mais amadurecidos, eles cuidam juntos do bebê, cada um em sua casa, dividindo responsabilidades. As famílias, sempre que possível, dão suporte também e o bebê se sente amado e cuidado por todos.

ANEXO**AULA 15 - SAÚDE FÍSICA****continuação****CASO 4**

Rafaela (28 anos) e Bárbara (39 anos) são lésbicas. Estão casadas há 4 anos e ambas querem ser mães. Fizeram seu cadastro no Banco Nacional de Adoção na tentativa de encontrar uma criança, porém, há 3 anos já estão nessa espera sem sucesso. Bárbara anda apreensiva, sabe que a idade influi na gestação, e que o tempo está passando. Sugeriu então, que se submetessem à inseminação artificial como uma nova alternativa. Rafaela demonstra preferir esperar pela adoção. Isso tem gerado alguns conflitos na relação. Bárbara já se disponibilizou para fazer o procedimento, sendo ela a engravidar e correr os possíveis riscos. Ainda assim, Rafaela não cede em relação a espera pela adoção.

CASO 5

Daniela tem 16 anos e está grávida. O pai não quis assumir e sumiu no mundo. Ela está preocupada, pois sabe que sua família não tem condições para cuidar de uma criança. São oito irmãos em casa, inclusive um recém-nascido, seu irmão. Ela contou aos seus pais, que disseram que iam tentar ajudar, mas não prometem nada. Explicaram que ela precisará sair da Escola, procurar um trabalho e arcar com as coisas do seu bebê. Daniela está perdida, sem saber como achar o pai da criança para que ele possa ajudar. Em meio a toda a falta de condições, tomou a decisão que, logo que seu bebê nascer, irá entregá-lo para adoção. Ela sabe que não poderá cuidar, não terá ajuda e jamais quer que esta criança passe por qualquer necessidade. Já decidida, comunicou a todos da família, que por sua vez não opinaram, alegando caber a ela a melhor decisão.

AULA	TEMA	SAÚDE FÍSICA UNIVERSO MASCULINO: UM PAPO NECESSÁRIO.
16	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Refletir sobre os padrões masculinos e suas ideias sobre cuidar de si. ■ Proporcionar diálogo sobre desejos, direitos, deveres e compromissos. ■ Dialogar sobre o conceito de paternidade ativa e responsável.

TEMPO	ATIVIDADE
5'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar reforçando que nas últimas aulas foram tratados assuntos como, “coisas de homens” e as “coisas de mulheres”, a construção dos universos masculino e feminino, gravidez, paternidade e maternidade. ■ Hoje, a conversa vai estar mais especificamente associada aos meninos. Isso não quer dizer que as meninas não poderão participar, pelo contrário, a opinião delas é muito importante. ■ Porém, é preciso entender este universo a partir de algumas estatísticas, por exemplo, que dizem que os homens se cuidam menos que as mulheres, pouco ou raramente buscam médicos, acabam morrendo mais cedo e se envolvem mais facilmente em acidentes e situações violentas que levam à morte. ■ Na sociedade, em pleno Século 21, ainda tem muita discriminação e preconceitos em relação aos homens que demonstram cuidado consigo e para com os outros. Muitas pessoas ainda pensam e agem como se o ato de cuidar, estivesse ligado a ser sensível, e isso é “coisa de mulher”. Nessa aula, conversaremos mais sobre tudo isso, na tentativa de compreender porque isso acontece, e se concordamos ou não.
40'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar a turma a assistir as duas mídias sugeridas, em sequência: Machismo não combina com saúde e Paizinho, vírgula. ■ Dividir a sala em cinco grupos e cada um receberá as respectivas tarjetas com as frases: <ul style="list-style-type: none"> ■ GRUPO 1 - “Homem que é homem não chora” ■ GRUPO 2 - “Homem que é homem vai pra balada e pega geral” ■ GRUPO 3 - “Homem que é homem convida pra sair e paga a conta” ■ GRUPO 4 - “Homem que é homem é bom de briga” ■ GRUPO 5 - “Homem que é homem não usa camisinha” ■ Orientar que, a partir do que assistiram, somados às suas experiências, cada grupo crie uma breve dramatização para falar sobre o conteúdo da frase que recebeu. Após a encenação, compartilhar a frase com os demais e perguntar brevemente: concordam? discordam? E por que? Terão 10 minutos para ler e ensaiar e 6 minutos para apresentar e conversar sobre suas respectivas frases.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Finalizar, refletindo sobre a importância de conversar, e ampliar as ideias sobre os padrões masculinos, as ideias que o homem tem sobre cuidar de si, pensando sobre os seus desejos, direitos, deveres e compromissos. E ainda para aqueles que já são ou pensam em exercer a função de pai, compreender o que é uma paternidade ativa e responsável. ■ Pedir para que 2 pessoas digam qual foi o maior aprendizado de hoje.

MATERIAL NECESSÁRIO
<ul style="list-style-type: none"> ■ Mídias: ■ Machismo não combina com saúde. Link: https://www.youtube.com/watch?v=u2PraFlpsoc ■ Paizinho, vírgula. Link: https://www.youtube.com/watch?v=q6KdKIHDs8g

AULA	TEMA	SAÚDE FÍSICA OS VÍCIOS E AS JUVENTUDES
17	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Promover uma reflexão crítica sobre a questão dos vícios da atualidade e os impactos nas juventudes. ■ Discutir os efeitos desse contexto na saúde física.

TEMPO	ATIVIDADE
15'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Informar à turma que irão iniciar uma discussão sobre outro tema que, apesar de polêmico, é de extrema importância, por seus impactos no corpo físico e por possuir um forte apelo entre os estudantes: os vícios na vida moderna. ■ Projetar ou distribuir aos estudantes o texto Hábito ou Vício e convidá-los a fazer uma leitura coletiva. ■ Após a leitura, discutir sobre os diferentes tipos de vícios e seus efeitos na vida diária, a partir das perguntas a seguir: <ul style="list-style-type: none"> ■ Qual a diferença entre hábito e vício? Um hábito pode se tornar um vício? ■ Quais os tipos de vícios mais conhecidos? Incluir os vícios digitais caso não surja por parte dos estudantes. ■ A partir de que momento um vício passa a ser considerado prejudicial? Quais as consequências para o corpo? ■ Como um vício pode influenciar nossos projetos de vida?
25'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Atividade: Formando e informando ■ Após a discussão inicial, dividir a turma em trios. Entregar uma situação e um título sobre diferentes vícios (anexo), embaralhados, para cada trio. ■ Colocar uma música animada e pedir que os trios circulem pela sala em busca do seu complemento (pergunta busca a resposta e vice-versa). ■ Na medida em que forem formando os sextetos, orientar que conversem sobre as situações de dependência formadas, emitindo suas opiniões sobre seu conteúdo para o sexteto. ■ Orientar os sextetos a se posicionarem formando um grande círculo. Quando todos estiverem no círculo, pedir que cada sexteto compartilhe as situações formadas (vícios) com o restante do grupo. ■ Ao final, fazer um fechamento sobre a necessidade de estar bem informado para se proteger de situações de vulnerabilidade e dependência, chamando a atenção para os desafios de cada um em se fortalecer diante desses apelos, refletindo sobre os impactos que podem desviá-los dos seus projetos de vida. ■ Enfatizar o importante papel da transparência no diálogo em família como um grande aliado nesse processo de fortalecimento. Informar que continuarão na próxima aula, o aprofundamento da temática.
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Diante da necessidade de estar bem informado e tangenciar a questão dos vícios, convidar a turma a assistir um vídeo que aborda um dos vícios tratados na aula de hoje: Proteger é preciso: prevenção ao uso das drogas. ■ Após o vídeo, agradecer a participação e informar que na aula seguinte essa reflexão será aprofundada.

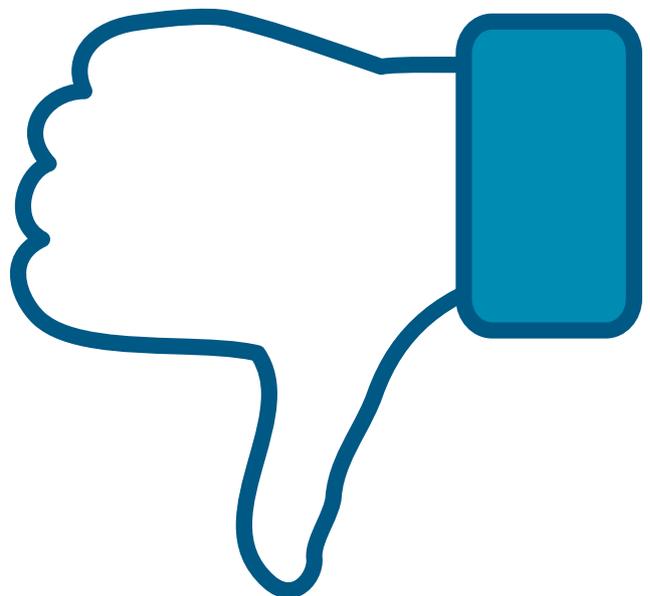
MATERIAL NECESSÁRIO

- Mídia: Proteger é preciso: prevenção ao uso das drogas. Link: https://www.youtube.com/watch?v=MPNh_MIUhTk
- Perguntas e respostas em anexo.

AULA 17 - SAÚDE FÍSICA**HÁBITO
OU VÍCIO? ¹⁴**

Muita gente não se dá conta de que pode estar ultrapassando a fronteira que divide o prazer da escravidão. A linha que separa o hábito do vício às vezes é tão tênue, que até mesmo os mais experientes desbravadores da vida não notam que já mudaram de território. No entanto, o caminho de volta é possível mesmo que o imigrante não porte bússola, mapas e lanterna. Afinal, a saída quase sempre está dentro de si mesmo, só depende de querer achá-la.

A questão que separa o hábito do vício pode deixar algumas pessoas confusas em relação aos seus costumes, já que nem sempre é fácil notar as proporções que as atitudes tomam em nossa vida. “Eu tenho o hábito de ir sempre pelo mesmo caminho para o trabalho, mas nada me impede de mudá-lo. Ao passo que parar de tomar meu uísque é uma escolha bem mais complicada”, avalia a engenheira Maria Sarmiento. Na opinião do psicólogo Jadir Lessa, Maria tem razão quando fala na questão de escolha. “O hábito é um condicionamento, a pessoa pode ou não fazê-lo. O vício não é fácil de deixar de fazer, passa a ser uma necessidade”, descreve o psicólogo.



¹⁴ Fonte: <https://www.vix.com/pt/bdm/estilo/habito-ou-vicio>. Acesso em 10/05/2018

ANEXO

AULA 17 - SAÚDE FÍSICA

HÁBITO OU VÍCIO?

continuação

Escovar os dentes, por exemplo, é um hábito diário e necessário. Todo mundo sabe. Mas ninguém vai ficar desesperado caso aconteça o imprevisto de dormir fora, sem uma escova de dentes por perto. Já o vício tem relação direta com a satisfação de um prazer. “O vício está ligado à dependência física ou psíquica. A pessoa pode até ter crises na falta do objeto, pessoa ou situação de que seja dependente”, relata a psicóloga Vera Soumar. O administrador de empresas Alexandre Barreto sabe muito bem o quanto custa largar uma atividade, digamos, frequente. “Tento fazer de tudo para largar o cigarro: acupuntura, adesivo colado na bunda, antidepressivo e por aí vai. E ainda não consegui, mas sou tão viciado no cigarro quanto na ideia de abandoná-lo”, garante ele.

O mais comum é pensar que o vício surge de uma prática indevida, o que pode não ser verdade absoluta. Bons hábitos, mal administrados, também podem acabar gerando transtornos. “Vivia em função do meu corpo e os resultados já não eram mais percebidos por mim. Isso gerava uma ansiedade enorme, uma sensação de querer me esforçar mais e mais. O que não era possível, pois já estava no meu limite máximo. Quando desabei, veio tudo junto: tive bulimia, inflamação nas articulações, depressão. Foi uma fase horrível”, lembra a economista Laura Müller.

Segundo Jadir Lessa, o vício tem raízes biológicas. “Em relação à atividade física, a pessoa fica viciada na sensação de bem-estar que a endorfina, produzida pelo estímulo do exercício, proporciona. É o mesmo mecanismo da nicotina e do alcatrão no organismo”, explica ele. A psicóloga Graça de Oliveira, da Napades – Núcleo de Medicina do Comportamento Humano, define que o hábito é de certa forma positivo e o vício seria um comportamento compulsivo, gerado por um alto grau de ansiedade, como beber, comer, jogar, fazer sexo, compras...

Só que no momento em que passamos a depender de um hábito para a nossa satisfação, realização ou felicidade, ele terá se transformado num vício. O que pode não somente acontecer com substâncias ou atividades que proporcionam prazer. A felicidade baseada numa entrega a outra pessoa pode também significar um vício, que muitas vezes virá seguido de frustração pela falta da satisfação esperada. “Relacionamentos baseados na total dependência acabam tornando-se difíceis, pois há uma perda da referência e até da identidade. E a busca da plena realização é substituída pela frustração”, adverte Vera Soumar, acrescentando que apenas nós mesmos somos capazes de gerar a nossa felicidade e não alguém ou algo externo.

AULA 17 - SAÚDE FÍSICA

HÁBITO OU VÍCIO?

continuação

Formando e Informando: Sugestões de informações combinadas

1 - VÍCIO EM EXERCÍCIOS FÍSICOS – CULTO AO CORPO

R - Muitas revistas de saúde recomendam o exercício como um estilo de vida saudável. Algumas pessoas levam isso muito a sério e se tornam viciadas em exercícios. Eles tornam-se obcecados com a busca por um corpo perfeito e o excesso de exercícios para se obter a forma desejada, garantem níveis de adrenalina e endorfina que alimentam a sensação de prazer.

2 - VÍCIO EM VIDEOGAMES

R - Muitos adolescentes estão sofrendo com vícios de videogame. Não há problema em entrar em jogos por algum tempo. Mas, passar horas a fio jogando videogames pode criar uma situação de dependência. Essas pessoas se esquecem de comer, dormir e até mesmo estudar até não completar um jogo de vídeo.

3 - VÍCIO EM CAFEÍNA

R - Um dos vícios mais comumente observados hoje é o vício em cafeína. As pessoas tendem a beber café e chá como bebida socialmente aceita. No entanto, a cafeína tende a ter efeitos estimulantes e ajuda a pessoa a ficar acordada. Dá agilidade mental e transmite efeitos calmantes sobre a mente. Mas, quando a pessoa tende a beber mais do que 4-5 xícaras de café ou chá em um dia já pode ajudar a compor um quadro de dependência.

4 - VÍCIO EM ÁLCOOL

R - Definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como um conjunto de fenômenos comportamentais, cognitivos e fisiológicos que se desenvolvem após o uso repetido de álcool, tipicamente associado aos seguintes sintomas: forte desejo de beber, dificuldade de controlar o consumo (não conseguir parar de beber depois de ter começado), uso continuado apesar das consequências negativas, maior prioridade dada ao uso da substância em detrimento de outras atividades e obrigações, dentre outros.

5 - DEPENDÊNCIA QUÍMICA

R - Se instala pelo encontro de 3 fatores básicos: a personalidade da pessoa, o produto (droga) que a pessoa usa e o contexto social/familiar que ela está inserida.

ANEXO

AULA 17 - SAÚDE FÍSICA

HÁBITO OU VÍCIO?

continuação

6 - VÍCIO EM NICOTINA

R - Fumantes são viciados em nicotina, um alcaloide encontrado no tabaco. A dependência da nicotina é a segunda principal causa de morte em todo o mundo. A nicotina é uma droga que provoca euforia e faz a pessoa se acostumar com a sensação. Ele também ajuda a reduzir a ansiedade e tem efeitos sedativos sobre a mente.

7 - VÍCIO EM INTERNET

R - O conceito científico de vício em internet teve início com um psiquiatra norte-americano chamado Ivan Goldberg, em 1995. Ele criou uma sigla para o distúrbio, denominada IAD (*Internet Addiction Disorder*, ou Desordem do Vício em Internet).

Assim como outros transtornos psicológicos, a dependência em internet pode afetar qualquer pessoa, atingindo, na maioria, jovens com personalidade introvertida e com dificuldades em manter relações interpessoais.

8 - VÍCIO EM JOGOS

R - É uma doença comportamental semelhante à dependência química dos usuários de álcool e outras drogas e, como elas, tem tratamento. O ideal é que os familiares e o próprio jogador patológico se convençam de que devem admitir o problema e procurar a orientação de profissionais especializados em saúde mental. O jogo patológico é um transtorno psiquiátrico e não um desvio de caráter.

AULA	TEMA	SAÚDE FÍSICA DROGAS: UMA FUGA DA REALIDADE?
18	OBJETIVO	■ Estimular a compreensão dos estudantes em relação aos riscos relacionados ao uso de drogas.

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Informar que a aula de hoje será a continuação da discussão da temática da aula anterior. ■ Convidar os estudantes para acompanharem com atenção a letra da música Tem alguém aí? De Gabriel o Pensador. Exibição da mídia legendada. ■ Após o término, perguntar aos estudantes: o que mais chama a atenção de vocês nesta música? Escutar e refletir com os estudantes as contribuições trazidas pelo grupo.
35'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Após a discussão inicial: ■ Dividir a turma em 6 equipes, entregar um trecho da música a cada equipe e pedir que leiam, discutam e anotem as considerações mais relevantes. ■ Após esse momento, pedir que rapidamente cada equipe traga o que foi discutido para a turma. ■ Em seguida, escrever no quadro ou projetar a frase: <i>"Droga é aquela substância responsável por tornar a sua vida aparentemente mais suportável. Confortável ilusão: parece liberdade, mas na verdade é uma prisão."</i> ■ Ao som de uma música tranquila, instrumental, solicitar que os estudantes produzam um texto-sentido sobre a frase acima, considerando também o texto lido. <p>Observação: Recolher as produções e na aula seguinte realizar uma devolutiva sobre os textos-sentido.</p>
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Após todos terminarem suas produções, em círculo, pedir que os estudantes que se sentirem à vontade, resumam a aula de hoje em 1 palavra.

MATERIAL NECESSÁRIO
<ul style="list-style-type: none"> ■ Kit multimídia ■ Trechos da música (anexo) ■ Música Tem alguém aí? - Gabriel Pensador. Link: https://www.youtube.com/watch?v=pakgmivJYmE



AULA 18 - SAÚDE FÍSICA

TEM ALGUÉM AÍ? ¹⁵

GABRIEL O PENSADOR

(TRECHOS DA LETRA PARA DISCUSSÃO)

Antes era só alegria, o mundo não mordida.
A vida era doce, nem ardia!
Mas aí um dia, ou quem sabe dois ou três, eu... só queria superar a timidez...

Eu queria fazer parte de alguma coisa.
Se crescer já é difícil, crescer sozinho é mais.
A gente tem que dar um jeito de gostar de alguma coisa.
A gente tem que dar um jeito... de ficar satisfeito!

Conversa vazia, cabeça vazia de prazer, cheia de dúvida e de vontade de fazer qualquer loucura que pareça aventura.
Qualquer experiência que altere o estado de consciência.
E que te dê a sensação de que você não tá perdido.
Que alguém te dá ouvidos. Que a vida faz sentido!

Ninguém prepara o jovem, nem os pais nem a TV, pra botar o pé na estrada e não se perder.
Ninguém prepara o jovem pra saber o que fazer quando bater na porta e ninguém atender.

Ninguém me dá a chave pra abrir a porta certa, mas a porta errada eu encontro sempre aberta!
Entrar numa roubada é mais fácil que sair.
Tem alguém aí? (...)

Eu sei que depende, mas se você depende da droga ela é a falsa rebeldia que te ajuda se enganar - a mentira que vicia - porque parece bem melhor do que a verdade do outro dia.

A doença tem cura pra quem procura.
Pra quem sabe olhar pra trás nenhuma rua é sem saída.

¹⁵ FONTE: <https://www.letras.mus.br/gabriel-pensador/67610/>

continua >

AULA 18 - SAÚDE FÍSICA

TEM ALGUÉM AÍ?

continuação

TEM ALGUÉM AÍ?

GABRIEL O PENSADOR -

Antes era só alegria, o mundo não mordida.
A vida era doce, nem ardia!
Mas aí um dia, ou quem sabe dois ou três, eu... só queria superar a timidez...
Eu queria fazer parte de alguma coisa.
Se crescer já é difícil, crescer sozinho é mais.
A gente tem que dar um jeito de gostar de alguma coisa.
A gente tem que dar um jeito... de ficar satisfeito!

Mas o tempo passa, e se a vida é sem graça, a gente disfarça, na mesa do jantar.
Pra depois tentar desabafar numa conversa, mas ninguém se interessa, na mesa do bar!
Ninguém tá escutando o que eu quero dizer!
Ninguém tá me dizendo o que eu quero escutar!
Ninguém tá explicando o que eu quero entender!
(X2)
Ninguém tá entendendo o que eu quero explicar!

Conversa vazia, cabeça vazia de prazer, cheia de dúvida e de vontade de fazer qualquer loucura que pareça aventura.
Qualquer experiência que altere o estado de consciência.
E que te dê a sensação de que você não tá perdido.
Que alguém te dá ouvidos. Que a vida faz sentido!

Chega! Não, eu quero mais!
Bebe, fuma, cheira, tanto faz.
Droga é aquela substância responsável por tornar a sua vida aparentemente mais suportável.
Confortável ilusão: parece liberdade e na verdade é uma prisão.
Refrão(X2)

Ninguém prepara o jovem, nem os pais nem a TV, pra botar o pé na estrada e não se perder.
Ninguém prepara o jovem pra saber o que fazer quando bater na porta e ninguém atender.
Ninguém me dá a chave pra abrir a porta certa, mas a porta errada eu encontro sempre aberta!
Entrar numa roubada é mais fácil que sair.
Tem alguém aí? (...)

Tem alguém aí ou saiu pra viajar?
Tem alguém aí ou saiu pra passear?
Você tá viajando?
Quando é que você volta?
Onde você quer chegar?
Refrão (X2)

Eu sei que depende, mas se você depende da droga ela é a falsa rebeldia que te ajuda se enganar - a mentira que vicia - porque parece bem melhor do que a verdade do outro dia.
Falsa fantasia é a droga, que parece mais real do que esse mundo de hipocrisia que te afoga!
A droga é só mais uma ferramenta do sistema, que te envenena e te condena.
Overdose de veneno só te deixa pequeno!
Muito álcool, muito crack, muita coca!
A vida de sufoca!
E vai batendo a onda a onda bate a onda soca!
A onda bate forte!
Apressando a morte feito um trem.
Você sabe que ele vem, mas se amarra bem no trilho, suicida!

A doença tem cura pra quem procura.
Pra quem sabe olhar pra trás nenhuma rua é sem saída

ANEXO

AULA 18 - MATERIAL DE SUPORTE DO PROFESSOR

O QUE SÃO DROGAS? ¹⁶

Droga é toda substância que, quando introduzida no organismo de um ser vivo, modifica uma ou mais de suas funções. Qualquer substância ou ingrediente que se usa em farmácia.

Droga de abuso (psicotrópicas) é a droga que, por agir sobre os mecanismos de gratificação do cérebro, é usada com propósitos não médicos, devidos aos efeitos estimulantes, euforizantes e/ ou tranquilizantes.

Substâncias entorpecentes, alucinógenas, excitantes, etc. (ex: a maconha, a cocaína, crack, morfina e outras), são ingeridos, em geral, com o objetivo de alterar transitoriamente a personalidade. É aquela que age no cérebro, modificando o seu funcionamento, trazendo como consequência alterações do comportamento e do psiquismo.

Vício é quando alguma droga causa dependência física. Quando uma pessoa está viciada em uma substância, ela depende da droga, assim como o organismo normal depende dos alimentos para o seu metabolismo. A pessoa normal adoece sem alimentos.

O viciado adoece sem a droga. E, não é apenas uma doença imaginária ou psicológica. Ele cria uma dependência físico-química, isto é, a droga modifica a química do organismo e este só irá funcionar se a droga estiver presente.

É a síndrome do caráter social, psicológico e biológico, que se manifesta quando o uso de uma determinada droga adquire maior importância do que outros tipos de comportamentos antes predominantes. Overdose é o uso de uma única vez, de uma quantidade de droga além da que o organismo, nas condições normais, suportaria.

Dependência Física é o aparecimento de transtornos físicos intensos, quando se interrompe o uso da droga. Na dependência física, a droga é necessária para que o indivíduo funcione normalmente e quando ela não é usada, aparecem os sintomas que se agrupam e passam a ser chamados de síndrome de abstinência, que irá variar dependendo do tipo de droga utilizada.

Dependência Psíquica é a condição na qual se encontra o usuário da droga que apresenta um sentimento intenso de satisfação e um impulso psicológico que o obriga a usar a droga periódica e continuamente para produzir prazer e evitar desconforto.



ANIS KLUCIS/SHUTTERSTOCK

¹⁶ Fonte: <http://www.tribosestudantes.com.br/modules.php?name=News&file=article&Acesso em 02.04.2018>

AULA	TEMA	SAÚDE FÍSICA EM BUSCA DOS PORQUÊS
19	OBJETIVO	■ Aprofundar a reflexão sobre os motivos que levam uma pessoa a usar drogas.

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar retomando com os estudantes o significado dos textos-sentido que foram feitos na aula anterior. Frisar que são produções que expressam as emoções sentidas sobre determinado tema ou situação. ■ Em seguida, fazer uma rápida devolutiva dos textos-sentido, ressaltando especialmente o que identificou de positivo. ■ Convidar então a turma para a atividade seguinte.
35'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dividir os estudantes em quartetos de forma aleatória. ■ A seguir, distribuir tiras de papel e uma caneta colorida para cada estudante do grupo. Explicar que a proposta de trabalho é propor uma reflexão sobre os motivos que levam um jovem estudante a cair no mundo das drogas. ■ Solicitar que cada grupo identifique o maior número de motivos que puder, sem censura, e que escreva cada um deles em uma tira de papel, bem grande e legível. ■ Quando os grupos tiverem terminado, solicitar que coleem cada tira com os motivos identificados na parede. Junto com os estudantes, o professor lê os motivos, tirando os repetidos e pedindo explicações quando não entender. ■ Em seguida, distribuir o texto “Em busca dos porquês” para todos, solicitar que alguém leia em voz alta e que os demais acompanhem a leitura. Ao final, perguntar o que acharam do texto.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Grupo em círculo ao som da música: Do lado de cá – Chimarruts, fazer o encerramento de forma positiva e pedir aos estudantes que digam uma palavra que fortaleça o compromisso. Sugestão: Drogas, tô fora!

MATERIAL NECESSÁRIO

- Canetas coloridas, tiras de papel de mais ou menos 6 cm e Fita adesiva
- Caderno do Estudante - Texto: Em busca dos Porquês
- Música: Do lado de cá – Chimarruts. Link <https://www.youtube.com/watch?v=JQIKMX2LLHg>



AULA 19 - SAÚDE FÍSICA

EM BUSCA DOS PORQUÊS...¹⁷

Às vezes, a gente fica se perguntando: *se todo mundo sabe que as drogas são prejudiciais à saúde, então por que tanta gente usa?*

Parece uma pergunta tão simples de responder e de repente percebemos que é justamente o contrário.

Para começo de conversa, é bom saber que, historicamente, a humanidade sempre procurou por substâncias que produzissem algum tipo de alteração em seu humor, em suas percepções, em suas sensações.

Em segundo lugar, não é possível determinar um único porquê. Os motivos que levam algumas pessoas a se utilizarem de drogas variam muito. Cada pessoa tem necessidades, impulsos ou objetivos que as fazem agir de uma forma ou de outra e a fazer escolhas diferentes.

Se fôssemos fazer uma lista, de acordo com o que os especialistas dizem sobre o que motiva as pessoas ao uso da droga, veríamos que as razões são muitas e que nossa lista ainda ficaria incompleta. Quer ver?

- Curiosidade;
- Para esquecer problemas, frustrações ou insatisfações;
- Para fugir do tédio;
- Para escapar da timidez e da insegurança;
- Por acreditar que certas drogas aumentam a criatividade, a sensibilidade e a potência sexual;
- Insatisfação com a qualidade de vida;
- Saúde deficiente;
- Busca do prazer;
- Enfrentar a morte, correr riscos;
- Necessidade de experimentar emoções novas e diferentes;
- Ser do contra;
- Procura pelo sobrenatural.

Bom, já deu para perceber que a tarefa não é fácil. Então, se queremos entender e combater o uso/abuso das drogas, precisamos saber que não é possível generalizar os motivos que levam uma pessoa a usar drogas. Cada usuário tem os seus próprios motivos. E é necessário conhecer as motivações das pessoas, para compreender atitudes aparentemente incompreensíveis. E esta regra vale para qualquer situação, não só para as drogas....

¹⁷ Fonte: <http://es.slideshare.net/eliana890/drogas-e-escola> Acesso em 18.09.2012

AULA	TEMA	SAÚDE FÍSICA DA REFLEXÃO À SUPERAÇÃO
20	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Promover uma discussão sobre a importância da superação em nossas vidas. ■ Resgatar relatos de superação provenientes das comunidades.

TEMPO	ATIVIDADE
15'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Informar que esta aula é o fechamento deste bloco em que se discutiu a temática das drogas, trazendo para a aula de hoje algumas histórias importantes de superação. ■ Escrever no quadro: “Vitorioso é aquele que consegue vencer a si mesmo, combatendo seus vícios e controlando suas paixões. A vitória sobre nós mesmos é muito mais difícil.” Autor Desconhecido. ■ Perguntar aos estudantes o que eles entendem por essa frase. E por superação? Eles já conseguiram mudar algo em suas vidas que era muito difícil, mas que, com foco e determinação quebraram barreiras? Em que se apoiaram? Precisaram de apoio de alguém em especial? Qual a sensação de vencer a si mesmo?
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar os estudantes a assistir ao vídeo: “A superação através do esporte”. ■ Após a mídia, perguntar o que acharam dessas histórias e o que eles levam como lição. ■ Lembrar que o problema do vício em drogas é complexo e difícil de ser vencido, mas que não é impossível e que podemos encontrar exemplos de superação, muitas vezes, próximos a nós. ■ Lançar a pergunta: Alguém conhece alguma história de superação em sua comunidade que queira compartilhar com a turma? Informar que não precisam dizer os nomes reais dos envolvidos e que o sigilo será mantido. ■ Ressaltar que esses exemplos servem de inspiração para nossas mudanças. No entanto, que é igualmente perigoso achar que, como uma pessoa já superou, não é algo tão difícil e então, descuidar de uma postura de autocuidado. ■ Em seguida, convidar a realizar a atividade “Meus desafios, minha superação”. ■ Distribuir meia folha de papel para cada estudante. Pedir que eles reflitam um pouco sobre tudo que foi visto até agora em relação a questão dos vícios e seus efeitos negativos para saúde e a qualidade de vida individual e coletiva, bem como sobre as experiências de superação partilhadas. ■ Orientar que do lado esquerdo da folha escrevam 02 desafios que considerem prioritários relacionados à superação de alguma droga e que queiram mudar ou ajudar a alguém a superar, em suas vidas. Do lado direito cada um irá escrever, para cada desafio, quais as atitudes necessárias para vencer (a si mesmo ou ajudar alguém que necessite); ou qual ação pode iniciar, para conseguir virar o jogo ou ajudar alguém que neste momento, precise deste suporte.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Em círculo, solicitar que os estudantes que se sintam à vontade compartilhem seus desafios e compromissos com a turma. ■ Guardar a produção no portfólio.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Mídia A superação através do esporte. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=W-sWBbxZByE>
- Papel A4.

ENTRE O SONHO E A AÇÃO



AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO MEU MUNDO INTERIOR
21	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Oportunizar um momento de busca pelo autoconhecimento ■ Convidar cada estudante a refletir sobre o seu mundo interior

TEMPO	ATIVIDADE
5'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Falar que se inicia, a partir de agora, o bloco de aulas “Entre o sonho e a ação”, explicado na 1ª Semana de Aulas. Ele vai ser uma consolidação das muitas informações sobre a importância da preservação da saúde, da valorização da vida e principalmente sobre o autoconhecimento, vistos neste bimestre. ■ Promover uma reflexão sobre buscar o autoconhecimento, buscar o conhecimento com quem se convive todos os segundos da sua vida: Você mesmo! ■ Explicar que tentar enxergar a si mesmo é um exercício que requer coragem e muita honestidade consigo mesmo, é uma jornada única.
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Distribuir folhas de papel ofício para toda a turma e disponibilizar lápis colorido, canetas coloridas e pedir para os estudantes ficarem atentos às orientações. ■ Com a folha na posição de paisagem, pedir aos estudantes para traçar um risco na vertical exatamente no meio da folha e em seguida traçar outro risco na horizontal. A partir disso, todos devem ter uma folha dividida em quatro quadros. ■ Escrever como títulos: no primeiro quadro a palavra PRESENTE ■ No segundo quadro escrever a palavra PASSADO ■ No terceiro quadro escrever a palavra FUTURO e ■ No quarto quadro, NÃO ESCREVER NADA. ■ Em seguida orientar aos estudantes que: <ul style="list-style-type: none"> ■ No primeiro quadro, eles desenharão algo que represente seu PRESENTE; ■ No segundo quadro, eles desenharão algo que represente o seu PASSADO; ■ No terceiro seu FUTURO e; ■ No quarto quadro, deixarão em branco. ■ Ao final dos desenhos os estudantes devem assistir ao vídeo A HISTÓRIA DO MUNDO EM 2 MINUTOS. ■ De acordo com o que assistiram no vídeo, os estudantes devem começar a enxergar a história da sua vida em três imagens (anexo). Olhando para o desenho que retrata seu passado, perguntar: O que você sente? Cada estudante deverá registrar no papel. ■ Os estudantes devem fazer o mesmo procedimento com o desenho do presente e do futuro, o quarto quadro ficará em branco para ser retomado na próxima aula.
15'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pedir que no decorrer da semana, pensem no 4º quadrante... o que será que ele vai conter? ■ Convidar aos estudantes para formarem um círculo de mãos dadas e ouvirem uma música. Sugestão: Levo a minha vida assim.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Mídia A história do mundo em 2 minutos: <https://www.youtube.com/watch?v=M7XKHii71F8>.
- Sugestão de música Levo a minha vida assim: <https://www.youtube.com/watch?v=H9XIneDhEI>.
- Kit multimídia.
- Papel ofício, canetas hidrocor, lápis de cor, giz de cera.

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO A HISTÓRIA DE SI MESMO
22	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Refletir com os estudantes sobre a importância de cada um acreditar em si. ■ Fortalecer a auto estima através do autoconhecimento.

TEMPO	ATIVIDADE
15´	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar a aula trazendo novamente a música Levo a minha vida assim. Pedir aos estudantes que fiquem atentos a letra da música ■ Em seguida, perguntar aos estudantes: <ul style="list-style-type: none"> ■ Vocês acreditam em si mesmos? ■ Para conseguir o que queremos, é necessário ter o autoconhecimento? ■ O exercício feito na aula anterior favoreceu ao autoconhecimento?
20´	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Com o exercício iniciado na aula anterior em mãos, pedir para que os estudantes revejam seus desenhos e releiam o que escreveram e questionar: <ul style="list-style-type: none"> ■ Olhando para a sua vida, é esta a vida que você quer? ■ Gostaria de ter outra vida? ■ O que você modificaria em sua vida? ■ O que é necessário para que as mudanças que você quer, aconteçam? ■ Cada um é a história que escreveu de si. Ao ver e ler a história da sua vida você se conheceu mais? Você é a sua própria história. ■ Colar no quadro a frase: “O que não enfrentamos em nós mesmos encontramos como destino” Autor desconhecido ■ Mas, e o quarto quadro em branco? ■ Convidar a turma a assistir um vídeo que fala sobre o quarto quadro da sua vida: A vida que você escolheu.
15´	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fazer o fechamento informando que O quarto quadro, o quadro em branco, este quadro é o seu DESTINO. ■ Questionar os estudantes: O que você vai fazer com o quadro em branco do seu exercício? ■ Orientar que Deixem que o quadro em branco do seu exercício continue em branco. Apenas olhe para ele e pense nas inúmeras possibilidades que cabem no que está em branco. ■ O destino, como na folha com seus desenhos, está junto do seu passado, do seu presente e fica ao lado do seu futuro. ■ Enfatizar que Viver é escrever uma história e este é um exercício para a vida inteira! Viver é ter uma folha em branco todos os dias. Viver é ter uma tela em branco diante de si. Nesse quadro em branco está todo o porvir e a aventura do viver... <i>Paulo Rogério da Motta</i> ■ Pedir que guardem sua produção no portfólio. ■ Encerrar a aula convidando os estudantes para rapidamente descreverem qual o sentimento que agora carregam com eles.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Kit multimídia.
- Sugestão de música: Levo a minha vida assim.
- Mídia (Material de suporte online) A vida que você escolheu <https://www.youtube.com/watch?v=Zpu0-el5Y2o>

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO CAMINHOS A ESCOLHER
23	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Refletir com os estudantes sobre a importância de se ter um objetivo definido. ■ Promover uma reflexão sobre seus sonhos e como transformá-los em metas.

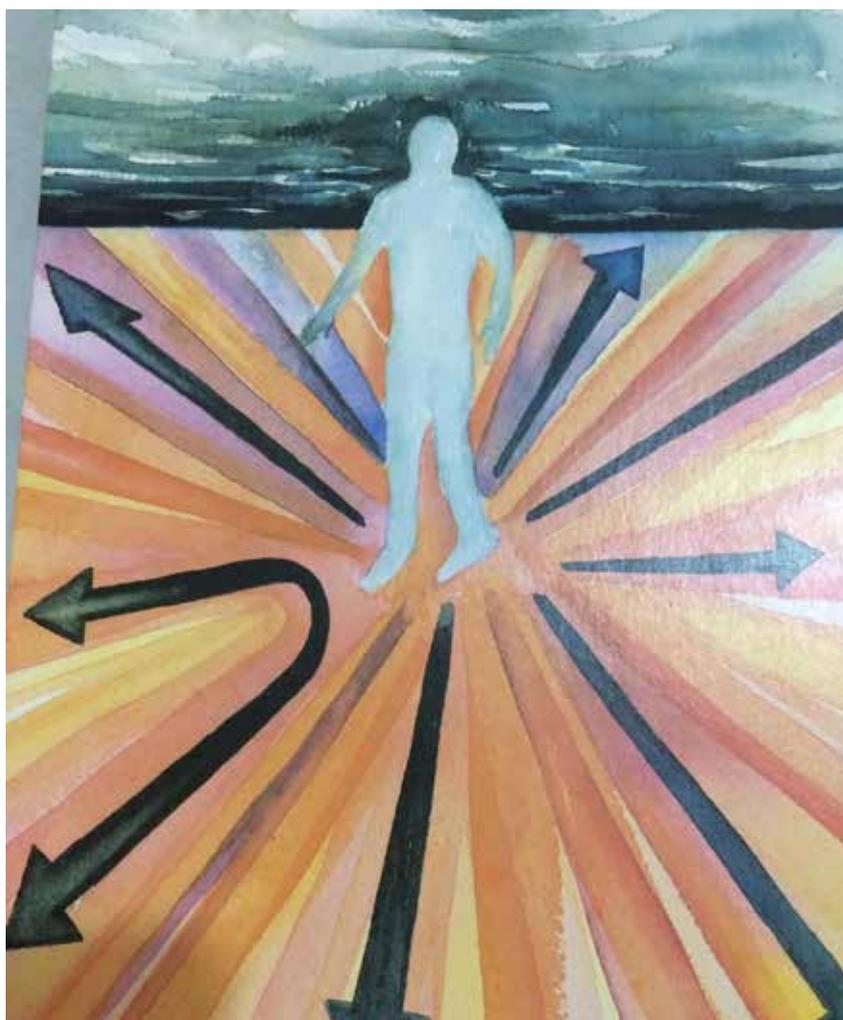
TEMPO	ATIVIDADE
15'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Solicitar, ao som de uma música instrumental, que os estudantes fechem os olhos. Com os estudantes ainda de olhos fechados, projetar a Imagem 1 (anexo). ■ Quando todos já estiverem relaxados, pedir que abram os olhos e olhem para a imagem projetada. Perguntar: <ul style="list-style-type: none"> ■ O que essa imagem provoca em vocês? ■ Já existiu algum momento na vida de vocês em que se sentiram perdidos, sem saber qual o caminho a seguir? ■ Em seguida, dizer que existe um personagem que se sentiu parecido com essa imagem que acabamos de projetar. Vocês imaginam quem é esse personagem? Vocês já ouviram falar da Alice no País das maravilhas? Contar a conversa que a Alice tem com o gato, na estória. ■ Segue a conversa: <ul style="list-style-type: none"> ■ <i>Alice é uma menina que brincava em um jardim, viu um coelho branco, saiu correndo atrás do coelho e caiu em um buraco. Nesse buraco, algumas coisas vão acontecendo e em um determinado momento ela chega numa estrada, se sentindo totalmente perdida, sem saber qual o caminho seguir.</i> ■ <i>Alice então pergunta a um gato que ali se encontra: Gato, pode me dizer aonde essa estrada termina?</i> ■ <i>Isso depende muito do lugar para onde você quer ir – disse o Gato.</i> ■ <i>Eu não sei para onde ir! – disse Alice.</i> ■ Se você não sabe para onde ir, qualquer caminho serve. ■ Após esse momento, perguntar: para onde você quer ir? Qual o seu objetivo nessa vida? Será que todos os caminhos nos levam ao nosso objetivo? Nos levam a realizar o nosso sonho?
20'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Orientar a leitura coletiva do Texto: Tenha o seu objetivo definido (anexo). ■ Após a leitura, seguir o roteiro para a discussão: <ul style="list-style-type: none"> ■ De acordo com o autor, para ser um campeão é necessário ter objetivo/metaspas claras. Você concorda com essa afirmação? ■ O autor afirma que quando você tem um bom motivo, um motivo forte, você tem um objetivo muito claro e busca sempre a melhor forma de realizar esse objetivo. Você concorda com essa afirmação? Por quê? ■ Qual era o bom motivo do gerente do hotel? O que o motivava? ■ E você, o que o motiva diante de um objetivo a conquistar?
15'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Em seguida, projetar a imagem 2 (anexo), e perguntar: <ul style="list-style-type: none"> ■ Como vocês se sentem ao olhar para essa imagem? ■ Qual a diferença da imagem 1 para a imagem 2? ■ Saber qual o caminho a seguir pode nos ajudar a chegar mais próximo do objetivo a ser conquistado? ■ Concluir a aula dizendo: Se você quer ser alguém bem-sucedido na vida, não será qualquer caminho que vai servir.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Texto (anexo): Tenha o seu Objetivo Definido
- Kit multimídia
- Imagem 1 (anexo) e Imagem 2 (anexo)

ANEXO

AULA 22 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO



Fonte: Imagem retirada do livro *Imagem retirada do Livro das Transformações* de Izabel Telles, da Editora Ágora, 2ª edição, para fins pedagógicos.

AULA 23 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

TENHA O SEU OBJETIVO DEFINIDO ¹⁸

Roberto Shinyashiki

Hoje vamos começar a conversar sobre os Segredos dos Campeões. O primeiro grande segredo é a importância de se ter um objetivo definido. Ter o seu objetivo definido é fundamental para tudo na vida. Em especial, é essencial em sua carreira profissional.

Infelizmente, a maioria das pessoas trabalha, vai todos os dias para a empresa, para seu emprego, mas não tem objetivos claros. Não coloca para si mesmo metas claras como “eu quero ser o gerente de marketing”, ou “quero ser um grande advogado”, “quero ser um arquiteto de grande valor”, “quero ter o meu próprio negócio”. Por isso, a grande maioria fica dando voltas em torno de um mesmo ponto e não cresce em sua carreira.

O cérebro da gente precisa de instruções claras. Se você não disser a ele para onde quer ir, ele só vai fazer você gastar suas energias à toa e você não vai chegar a lugar algum.

Se você diz “eu quero ter sucesso”, mas não define o que é sucesso pra você, não vai chegar lá. Talvez o seu objetivo seja fazer um doutorado, ou assumir uma gerência na sua empresa, ou gravar o CD da sua banda, ou quem sabe ser o ator principal de uma peça. Isso é você quem define..., mas tenha um objetivo claro.

Pessoas que têm um objetivo ficam mais fortes. Em especial quando existe um motivo forte por trás desse objetivo, quando você tem uma motivação para ir em busca dele.

Quando estive no Japão, me hospedei em uma pousada típica e tradicional. Foi uma das melhores hospedagens que já tive em minhas viagens. Quando fui pagar a conta para voltar para Tóquio, o gerente da pousada me agradeceu dizendo: “Roberto San, obrigado por me ajudar a criar meus filhos”.

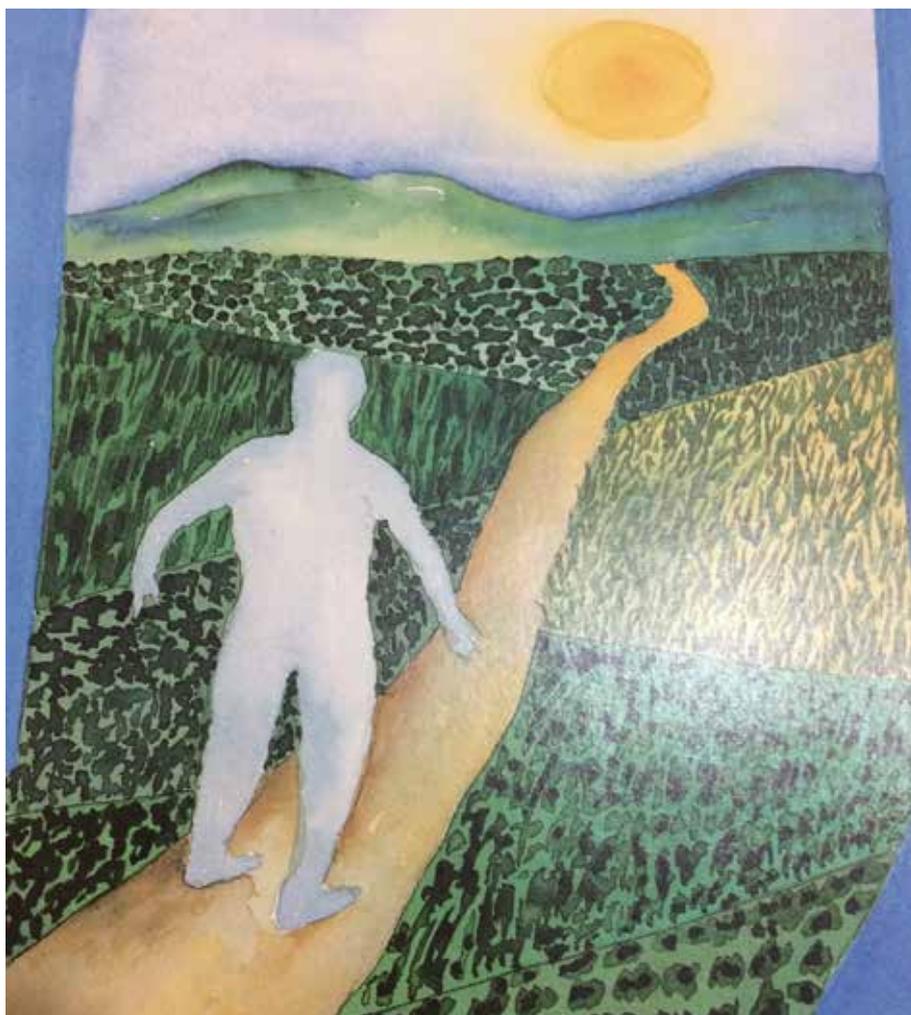
Aquele gerente tinha consciência de que cada cliente da pousada o ajudava a colocar comida dentro de casa, a pagar o estudo de seus filhos, a manter a educação deles. Por isso, ele trabalhava com ânimo e de uma maneira diferenciada, e atendia com prazer os clientes. Afinal, ele tinha um bom motivo para isso.

Quando você tem um bom motivo ao definir o seu objetivo, você é mais forte e se torna um melhor profissional. Quem tem um motivo forte, tem um objetivo muito claro e busca sempre a melhor forma de realizar esse objetivo.

¹⁸ Fonte: <http://shinyashiki.uol.com.br/blog/2013/01/tenha-o-seu-objetivo-definido/> - Acesso 07.02.2013

ANEXO

AULA 23 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO



Fonte: Imagem retirada do Livro das Transformações de Izabel Telles, da Editora Ágora, 2ª edição, para fins pedagógicos.

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO MEU PROPÓSITO DE VIDA
24	OBJETIVO	■ Refletir com os estudantes sobre as escolhas na construção do projeto de vida.

TEMPO	ATIVIDADE
15´	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Introduzir a aula com uma reflexão: “Na aula passada falamos sobre a importância de termos um objetivo claro na vida. Nessa aula iremos dialogar sobre o que é ter um propósito de vida”. ■ Em seguida perguntar: <ul style="list-style-type: none"> ■ Mas de fato, vocês sabem o que significa a palavra objetivo? ■ E o que seria para vocês ter um propósito de vida? ■ Será que existe diferença entre objetivo e propósito de vida? Será que tem significados diferentes? ■ Vamos descobrir se existe diferença entre ter um objetivo e ter um propósito de vida?
30´	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dividir a turma em 6 equipes e solicitar a leitura e discussão do texto: Qual é o seu propósito de vida? (anexo) ■ Após a leitura e discussão ressaltar os pontos: <ul style="list-style-type: none"> ■ Por que o autor relacionou o propósito de vida a fazer o que se ama? ■ Que relação existe entre os seus valores pessoais com o propósito de vida? ■ Para ser mais feliz, então, é necessário descobrir o nosso propósito de vida? ■ Em seguida, as equipes devem eleger um representante por equipe que trará o resumo do que foi discutido.
5´	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pedir que alguns estudantes expressem: qual o meu propósito de vida hoje?

MATERIAL NECESSÁRIO
■ Texto (anexo): Qual o seu propósito de vida?



AULA - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

QUAL O SEU PROPÓSITO DE VIDA? ¹⁹

Jael Coaracy

Você já conquistou um objetivo e mesmo assim, continuou sentindo um vazio por dentro, para em seguida, concluir que aquele objetivo não era tão importante?

Muitas pessoas perseguem um objetivo e ao alcançá-lo, não sentem mais do que uma satisfação momentânea.

Os Objetivos estão relacionados com o que você quer alcançar. **O Propósito** tem a ver com o porquê você escolhe um objetivo.

Sem um porquê suficientemente forte, de nada adianta traçar objetivos. A **realização** por alcançá-los só se torna duradoura e **verdadeira** quando suas conquistas estão alinhadas com seu **propósito de vida**.

Se você tivesse certeza absoluta de que teria sucesso, **a que dedicaria a sua vida?**

A questão é que ter clareza de seu propósito de vida ajuda a definir seus objetivos de futuro, pois a direção estará clara. E isto vale para todas as dimensões de sua vida: profissional, familiar, espiritual, da saúde, do lazer, entre outras. Isto significa que escolher um propósito está intimamente relacionado com a identificação de seus valores.

Os **valores** não definem a direção para onde se vai caminhar, mas servem como bússola para sinalizar se a escolha da direção está coerente com as coisas que se acredita, com o seu propósito de vida.

E isto varia de pessoa para pessoa. Para alguns, a família é o mais importante; para outros, o sucesso profissional; para outros ainda, a segurança financeira ou o conforto. Agora, se procurarmos por valores universais, encontramos palavras como respeito, responsabilidade, comprometimento, credibilidade, compaixão, generosidade, liberdade, interdependência, coragem, honra, entre tantos outros. Definindo com clareza seus valores, fica mais fácil construir o seu propósito de vida e se a direção estiver errada, corrigir o rumo rapidamente.

Quando conseguimos descobrir o nosso propósito de vida, tudo flui: fazemos escolhas mais acertadas, desempenhamos melhor o nosso papel no mundo, conquistamos paz e felicidade.

Para **descobrir** seu propósito de vida, reflita e responda as questões a seguir. Através das respostas que surgirem, você poderá descobrir seu propósito de vida.

- O que você **ama** fazer e que, quando está envolvido nessa atividade, não sente o tempo passar?
- Quais são seus principais **valores** e como eles se **conectam** com sua vida?
- Qual é o **verbo** que expressa o que é mais importante e caro na sua vida?

Quando **realizamos** nosso propósito de vida, o trabalho deixa de ser trabalho e passa a ser **fonte** de alegria, prazer e realização.

¹⁹ Fonte adaptada: <https://extra.globo.com/tv-e-lazer/vai-dar-certo/qual-o-seu-propósito-de-vida-9742563.html> - Acesso em 10.05.2018

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO ME CONHECENDO UM POUCO MAIS
25	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Estimular a turma a refletir sobre quem são ■ Refletir sobre o propósito de vida de cada um

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ao som de uma música suave, solicitar que os estudantes fechem os olhos e relaxem um pouco. Lembrar, de forma clara e pausada, os elementos centrais da aula anterior - o que é um propósito, como cada um respondeu às perguntas sobre o que ama fazer, sobre seus valores e sobre o verbo que expressa o que mais importa na vida de cada um... ■ Pedir que abram os olhos. ■ Em seguida, dizer que agora é o momento de trabalhar um pouco na identificação do propósito de vida de cada um através de um exercício prático. "O exercício é composto de 3 estágios; preencha cada um deles tranquilamente, e ao final terá mais clara a identificação de seu propósito de vida".
35'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ressaltar que no dia a dia, não nos permitimos pensar sobre nós mesmos, ficamos geralmente muito focados no "exterior". Convidar a iniciar esse exercício de "mergulhar para dentro de si". <ul style="list-style-type: none"> ■ Entregar para cada estudante o Instrumental Mais perto de mim (anexo) ■ Solicitar que cada estudante faça o seu individualmente. ■ Quando concluírem, separar a turma em duplas e solicitar que compartilhem com o colega o Instrumental que responderam. <p>Observação: em uma ficha de suporte para orientar o preenchimento do instrumental</p> <p>Concluir esse momento ressaltando que o processo de autoconhecimento é muito importante na busca do seu propósito de vida. Saber quem somos, o que gostamos de fazer e identificar quais os nossos valores nos aproximam ainda mais dessa descoberta. Os valores não definem a direção para onde se vai caminhar, mas servem como bússola para sinalizar se a escolha da direção está coerente com as coisas que se acredita, com o seu propósito de vida.</p>
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Solicitar que alguns estudantes falem como se sentiram ao se conhecer um pouco mais e ao conhecer mais do outro. ■ Guardar a produção no portfólio

MATERIAL NECESSÁRIO

- Kit multimídia
- Música instrumental (deixar a critério do professor essa escolha)
- Caderno do Estudante – Instrumental - Mais perto de mim

ANEXO

AULA 25 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

MAIS PERTO DE MIM

1º Estágio: Neste estágio, é importante se conscientizar quais são as competências centrais, as habilidades, talentos que reconhece que tem, mesmo aqueles que ainda não tenha posto em prática. Por exemplo, você pode ter um talento musical, artístico, esportivo, etc. com o qual não está conectado neste momento de sua vida.

Entrando em contato com suas capacidades, competências, talentos e habilidades: **o que você pode SER.** Pense nas qualidades/competências que lhe dão o sentido de ser quem você é. Faça uma lista dessas qualidades/competências sem censurar-se, sem racionalizar em excesso.

2º Estágio: Entrando em contato com a sua ação no mundo: **o seu FAZER.** Faça uma lista das coisas que mais gosta de fazer, mesmo que não tenha se permitido fazê-las nos últimos tempos.

3º Estágio: Neste estágio, entrará em contato com o mundo que o cerca, buscando um centro interior de serenidade. Anote os elementos-chave que gostaria de ver manifestados no mundo. Em que tipo de mundo quer viver? Faça uma lista desses valores/ qualidades/ atitudes.

Entrando em contato com valores/ qualidades/ atitudes: **o que se pode TER de mais valioso.**
Quais seus valores?

AULA 25 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

FICHA DE SUPORTE PARA O PROFESSOR

SER:

Alguns exemplos de competências/talentos (capacidade de):

governar
 fazer contato com a essência de tudo
 estudar
 liderar
 ajudar
 filosofar
 iniciar atividades
 restaurar
 criar estratégias
 decolar coisas do zero
 Educar
 discernir
 ter visão clara
 salvar
 abstrair
 apreender grandes conceitos
 ser abrangente
 analisar

FAZER:

Alguns exemplos do Fazer

orquestrar esforços coletivos
 sintetizar questões diversificadas
 questionar
 orientar as pessoas
 estudar
 coordenar grupos
 pintar
 tomar decisões
 administrar
 liderar grupos
 otimismo
 destruir o velho
 construir
 criar ordem
 plantar
 dar início a novos projetos
 gerar equilíbrio
 meditar
 conciliar pelo perdão

TER:

Alguns exemplos de valores

retidão de caráter
 altruísmo
 sinceridade
 positividade
 imparcialidade
 justiça
 equanimidade
 dignidade
 calma
 generosidade
 confiança

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO ESCOLHAS E CONSEQUÊNCIAS
26	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Desenvolver nos estudantes a capacidade de fazer escolhas. ■ Provocar a reflexão sobre os desdobramentos e consequências das escolhas realizadas na construção dos projetos de vida.
TEMPO	ATIVIDADE	
20'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ao som de uma música suave, pedir que fechem os olhos. Promover um relaxamento. Em seguida dizer que na vida, precisamos a todo instante fazer escolhas e que isso faz parte do cotidiano de qualquer ser humano. ■ Pedir que abram os olhos e explicar que farão agora, uma atividade que os fará pensar sobre o que é prioridade em suas vidas. <p>Vivência: Prioridades</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Entregar uma folha de papel A4 para cada estudante. ■ Solicitar que ele dobre a folha em oito partes iguais. ■ Informar que deve escrever em cada dobra, algo que não poderia viver sem. ■ Após todos terem preenchido, solicitar que cada estudante elimine dois elementos que escreveram no papel e assim, sucessivamente, mais dois, depois, mais outros dois, até restar um elemento apenas ou o grupo se recusar a continuar. <p>Observação: Essa vivência mexe com aquilo que é mais importante para as pessoas, então é preciso cuidado ao executá-la. Com muito jeito leve-os a realizar a tarefa, mas sem forçá-los. Muitos dirão que não dá mais para eliminar nada, perguntarão se podem deixar esse ou aquele elemento, dentre outras questões; mas esses comentários devem ser ignorados, pois qualquer informação a mais poderá estragar o desfecho da vivência.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ao final, dizer que ninguém precisava eliminar nada, que ele estava ali apenas para orientar a vivência e que só cada pessoa tem a condição de avaliar o que é importante em sua vida. Sempre teremos em nossa vida gente dizendo que as coisas “devem ser assim ou assado”, que tentarão realizar escolhas por nós, no entanto, só nós mesmos poderemos dar a resposta final. Relacionar essas questões com o projeto de vida de cada um, das opções e decisões que terão que tomar ao longo da vida. 	
25'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pedir que escrevam no caderno uma lista com 5 lugares em que você preferia estar agora, nesse instante. ■ Em seguida, refletir com eles que apesar de preferir estar em outros lugares, vocês escolheram estar aqui, na escola, hoje. ■ Em seguida, solicitar que escrevam 5 motivos para estar hoje aqui na escola. ■ Perguntar: Vocês conseguem perceber o impacto dessa escolha (estar na escola nesse momento) daqui a 5, 10 anos? ■ Concluir esse momento dizendo que estar hoje na escola além de ser uma escolha é também uma prioridade para muitos. Toda escolha tem sua consequência. A dica é que você reflita sobre suas atitudes, procure ser menos impulsivo e perceba que não existe o certo ou errado: tudo é uma questão de uma avaliação sobre o que se ganha e o que se perde com cada escolha que fazemos. 	
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ O professor solicita que cinco estudantes falem como se sentiram fazendo escolhas. ■ Pedir que guardem suas produções no portfólio. 	

MATERIAL NECESSÁRIO

- Folhas de Papel A4
- Caneta ou lápis

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO ABRINDO POSSIBILIDADES!
27	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Refletir com o grupo sobre os desafios na construção de projetos de vida. ■ Promover uma discussão sobre a obtenção de sucesso pessoal e profissional.

TEMPO	ATIVIDADE
15´	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ao som de uma música relaxante, solicitar que fechem os olhos e tentem lembrar das últimas aulas que tiveram de projeto de vida (enquanto os estudantes estão de olhos fechados o professor deve projetar a imagem anexa). ■ Solicitar que abram os olhos e olhem para a imagem refletida. Em seguida, promover as seguintes reflexões: <ul style="list-style-type: none"> ■ Que mensagem essa imagem traz? ■ Que conexão existe dessa imagem com as últimas aulas que tivemos de projeto de vida? ■ Percebam que na imagem tem uma chave. Para que serve uma chave? ■ A chave simboliza o objeto relacionado à abertura, a passagem, a mudança, uma vez que permite encontrar o outro lado, no caso de portas, cofres e tudo que contenha fechadura. Será que existe uma chave específica para o sucesso? Vamos descobrir?
25´	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Solicitar uma leitura coletiva do texto: As chaves para o sucesso (anexo). Promover uma breve reflexão sobre o texto ■ Em seguida, distribuir uma imagem de uma chave para cada estudante <ul style="list-style-type: none"> ■ Quais são as suas chaves de sucesso? Escreva dentro da imagem, o que seria uma chave de sucesso para você. (anexo) ■ Qual a cor da sua chave? Distribuir lápis de cor, canetinhas coloridas para que possam colorir as chaves. ■ Colar no meio do quadro branco uma imagem de cadeado, com a frase: Chaves para o sucesso (anexo). ■ Pedir que cada estudante cole ao redor do cadeado as chaves do sucesso. (modelo anexo)
10´	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Nós já falamos que a chave serve para abrir e que favorece a mudança. Mas ela também serve para fechar. Acabamos de fazer o painel com as chaves para o sucesso. ■ Pedir que 5 estudantes digam: o que será necessário fechar hoje em suas vidas para que consigam o sucesso? O que tem impedido vocês de avançarem? ■ Concluir dizendo que o sucesso é construído diariamente. Ele não chega da noite para o dia. Uma chave importante para o sucesso é ter a autoconfiança. Até para sonhar é preciso ter autoconfiança. Comece hoje mesmo a desenvolver um pouco mais a autoconfiança e feche a porta para todo desânimo e preguiça.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Kit multimídia.
- Cópia do texto: As chaves para o sucesso.
- Cópias das Chaves (anexo).
- Cópia do cadeado e da frase (anexo).

ANEXO

AULA 27 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

AS CHAVES PARA O SUCESSO

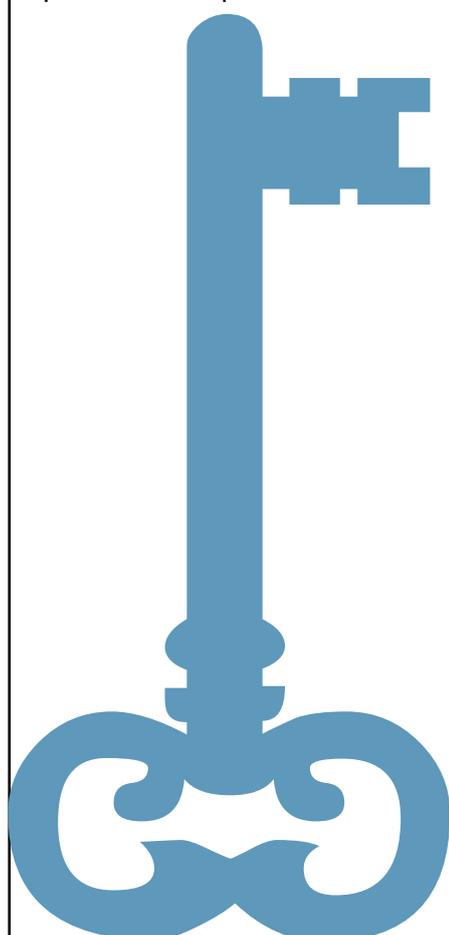
Adriano Lima de Oliveira

No mercado competitivo em que vivemos é de suma importância nos mantermos sempre focados em nosso crescimento profissional e pessoal. As pessoas para terem algum tipo de sucesso em sua vida precisam buscar um certo grau de conhecimento para se manterem vivas no mercado de trabalho e na sociedade. Devido às informações que hoje chegam de uma forma mais rápida, o nosso crescimento também precisa ser rápido, mas com qualidade.

Dentro desse contexto, é importante sabermos quem somos, aonde queremos chegar e quais são os recursos que iremos utilizar.

Diante desse cenário, segue algumas **Chaves** para obter sucesso e ter um propósito de vida.

Essas chaves quando colocadas em prática, lhe trarão um grande desenvolvimento profissional e pessoal.



1ª CHAVE PARA O SUCESSO:

SABER QUEM VOCÊ É - AUTOCONHECIMENTO

Conhecer suas competências, habilidades, talentos, o que ama fazer é fundamental para se ter uma vida com propósito.

2ª CHAVE PARA O SUCESSO: OBJETIVOS - FOCO

Objetivo é aquilo que você pretende fazer ou alcançar. Para começar com um Objetivo na Mente, tem que haver uma compreensão clara do destino, dar os passos na direção correta.

3ª CHAVE PARA O SUCESSO: VALORES PESSOAIS

Honestidade, respeito, ética são alguns valores que sempre valem a pena ser cultivados, garantindo o alcance de uma vida mais harmoniosa e plena.

continua >

AULA 27 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

AS CHAVES PARA O SUCESSO

continuação

4ª CHAVE PARA O SUCESSO: DEFINA AS PRIORIDADES

O que é prioridade? significa eleger o que vem em primeiro lugar, ou seja, o que mais importa para nós.

5ª CHAVE PARA O SUCESSO: CULTIVE BONS RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS

Construir relacionamentos e saber cultivá-los é uma tarefa um pouco difícil, mas essencial a qualquer ser humano.

6ª CHAVE PARA O SUCESSO: SEJA RESILIENTE

Utilizar o potencial da adversidade e construir forças através das diferenças, entender seus pontos fortes e pontos fracos e trabalhar com o propósito de mudanças comportamentais.

7ª CHAVE PARA O SUCESSO: APRENDIZADO CONSTANTE

É preciso aplicar o processo de melhoria contínua em sua vida, para que assim possa atingir um equilíbrio na vida pessoal e profissional.

Na realidade, cada pessoa tem as chaves que precisa dentro de si. Basta cada um buscar se conhecer melhor e a partir desse autoconhecimento perceber quais são os motivos que o fazem prosseguir para alcançar seus objetivos e propósitos de vida. Mas e aí, você já pensou quais são as suas chaves de sucesso? Se não, comece hoje mesmo essa jornada!



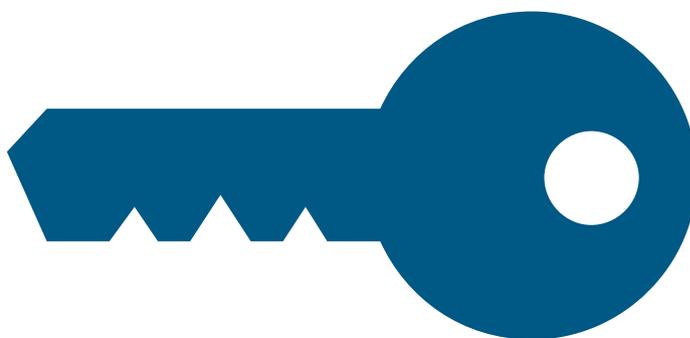
ANEXO

AULA 27 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

AS CHAVES PARA O SUCESSO

continuação

CHAVES PARA O SUCESSO



continua >

ANEXO

AULA 27 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

AS CHAVES PARA O SUCESSO

continuação

MODELO PARA O PROFESSOR



AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO CUIDAR DE SI E DO OUTRO: MAIS QUE DIREITOS, UM DEVER.
28	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Refletir com os estudantes sobre noções básicas sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente. Lei 8.069/90. ■ Estimular nos estudantes a auto avaliação sobre sua integridade física, compreendendo o que é risco e proteção. ■ Facilitar que os estudantes identifiquem possíveis situações de risco e que possam acionar pessoas e instituições que ofereçam proteção em suas regiões.

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Quem já ouviu falar do Estatuto da Criança e do Adolescente? Se sim, pedir para falar algo que sabem. Fazer breve escuta e logo em seguida, convidar a ler o Artigo 3º do ECA, que trata da Proteção Integral: ■ ECA - Lei nº 8.069 de 13 de julho de 1990. ■ Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. ■ Art. 3º A criança e ao adolescente gozam de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se lhes, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, a fim de lhes facultar o desenvolvimento físico, mental, moral, espiritual e social, em condições de liberdade e de dignidade. ■ Parágrafo único. Os direitos enunciados nesta Lei aplicam-se a todas as crianças e adolescentes, sem discriminação de nascimento, situação familiar, idade, sexo, raça, etnia ou cor, religião ou crença, deficiência, condição pessoal de desenvolvimento e aprendizagem, condição econômica, ambiente social, região e local de moradia ou outra condição que diferencie as pessoas, as famílias ou a comunidade em que vivem. (incluído pela Lei nº 13.257, de 2016).
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ A partir das informações do ECA e de suas experiências, entregar duas tarjetas e pedir para escrever em uma, coisas que podem colocar em risco uma criança e um adolescente. E na outra, coisas que podem protegê-las (NÃO DEVERÃO SE IDENTIFICAR). ■ Recolher e colocar em uma caixa ou envelope. A caixa já deverá conter algumas situações para dar exemplos e estimular a participação. Situações em anexo. ■ Pedir então que todos fiquem de pé. Dividir a turma em dois grandes grupos. Em seguida dizer que agora, irão fazer um QUIZ para saber como está a noção de cuidados e atenção deles, seja para si mesmos ou com os outros. ■ É dado início: a cada tarjeta lida, um representante do grupo deverá correr até à caixa/envelope que estará com o professor. Quem chegar primeiro, representa seu grupo e tem direito de responder se aquela situação/palavras trata de RISCO OU PROTEÇÃO (duas tarjetas afixadas no quadro com estas duas palavras, e conforme for tirando do envelope e eles respondendo, colar embaixo de cada uma. Fazer assim sucessivamente, até que todas as tarjetas sejam contempladas. ■ A cada tarjeta lida é imprescindível que o professor faça observações relevantes e possa alinhar de forma pedagógica o assunto.
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Em círculo, pedir que alguns estudantes identifiquem no seu município/ bairro/ localidade, quais órgãos oferecem serviços de apoio e proteção à crianças e adolescentes.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Tarjetas de RISCO E PROTEÇÃO (sugestões em anexo) e uma CAIXA/ENVELOPE.
- Texto (anexo): Sistema de Garantia de Direitos (apenas suporte professor)

AULA 28 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO
TARJETAS RISCO E PROTEÇÃO

RISCO	PROTEÇÃO
Envolvimento com drogas	Bom convívio com suas famílias
Fazer dietas sem acompanhamento para emagrecer	Frequentar escola
Uma criança e adolescente viver em situação de rua	Saber da existência (e acionar quando necessário) da rede de proteção de crianças e adolescentes (Conselho Tutelar, CRAS, CREAS, CAPS, CAPSad...)
Não frequentar a escola	Ser responsável e cuidar do seu corpo
Manter uma vida sexual ativa e não se proteger	Ter respeitados os direitos e a sua proteção integral



AULA 28 - SUPORTE PARA O PROFESSOR

O SISTEMA DE GARANTIA DE DIREITOS ²⁰

O Sistema de Garantia de Direitos da Criança e do Adolescente constitui-se na articulação e integração das instâncias públicas governamentais e da sociedade civil na aplicação de instrumentos normativos e no funcionamento dos mecanismos de promoção, defesa e controle para a efetivação dos direitos da criança e do adolescente, nos níveis Federal, Estadual, Distrital e Municipal. Compreendem este Sistema, prioritariamente, os seguintes eixos:

Eixo da Defesa dos Direitos Humanos: os órgãos públicos judiciais; ministério público, especialmente as promotorias de justiça, as procuradorias gerais de justiça; defensorias públicas; advocacia geral da união e as procuradorias gerais dos estados; polícias; conselhos tutelares; ouvidorias e entidades de defesa de direitos humanos incumbidas de prestar proteção jurídico-social.

Eixo da Promoção dos Direitos: A política de atendimento dos direitos humanos de crianças e adolescentes operacionaliza-se através de três tipos de programas, serviços e ações públicas: 1) serviços e programas das políticas públicas, especialmente das políticas sociais, afetos aos fins da política de atendimento dos direitos humanos de crianças e adolescentes; 2) serviços e programas de execução de medidas de proteção de direitos humanos e; 3) serviços e programas de execução de medidas socioeducativas e assemelhadas.

Eixo do Controle e Efetivação dos Direitos: realizado através de instâncias públicas colegiadas próprias, tais como: conselhos dos direitos de crianças e adolescentes; conselhos setoriais de formulação e controle de políticas públicas; e os órgãos e os poderes de controle interno e externo definidos na Constituição Federal. Além disso, de forma geral, o controle social é exercido soberanamente pela sociedade civil, através das suas organizações e articulações representativas.

Dentro do Sistema de Garantia de Direitos os Conselhos de Direitos e Tutelares desempenham uma função estratégica: a de zelar pelo cumprimento dos direitos da criança e do adolescente. Como fruto de ações direcionadas do Estado e da sociedade civil organizada, a rede dos Conselhos Tutelares está em expansão e esse avanço, cabe dizer, é o reconhecimento de uma luta que vem antes de 1990, ano da aprovação do Estatuto da Criança e do Adolescente – **ECA**, que traz em seu cerne o paradigma da proteção integral e que ainda impõe uma série de mudanças sociais, políticas e administrativas.

²⁰ Fonte: Adaptado site <http://www.sdh.gov.br/assuntos/criancas-e-adolescentes/programas/fortalecimento-de-conselhos/garantia-de-direitos-da-crianca-e-do-adolescente>. Acesso em 02/05/2018.

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO MEU PROJETO DE VIDA É MEU CUIDADO COM A MINHA QUALIDADE DE VIDA
29	OBJETIVO	■ Refletir com os estudantes sobre a qualidade de vida e aquisição de hábitos saudáveis em seu cotidiano.

TEMPO	ATIVIDADE
10´	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Relembrar que no início do bimestre conversaram sobre hábitos saudáveis. ■ Retomar: O que vocês entendem hoje por qualidade de vida? <ul style="list-style-type: none"> ■ O que são hábitos? Quais os hábitos que vocês conhecem? ■ Quais aqueles hábitos que são estranhos? Engraçados? Positivos, no sentido de saudáveis? Quais os necessários? ■ Quais as interferências desses hábitos na sua qualidade de vida? ■ Convidar o grupo a refletir e retomar, durante esta aula, os hábitos que possuem e aqueles que precisam incorporar.
35´	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Entregar o instrumental Meus Hábitos para cada estudante e informar que eles deverão refletir sobre seus hábitos e preenchê-lo de acordo com a realidade do seu cotidiano. Após o preenchimento, orientar que formarão equipes e discutirão as semelhanças e diferenças em seus hábitos diários. ■ Em seguida, cada equipe apresenta o que foi discutido no grupo para a turma. ■ Ao final, fazer um fechamento da atividade destacando a importância de colocar em prática o que foi elencado como hábitos a serem incorporados. <p>Refletir: O que me impede de incorporar esses hábitos ao meu cotidiano?</p>
5´	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Solicitar que alguns estudantes elejam, dentre os hábitos citados na atividade, os que eles pretendem modificar a curto prazo. ■ Exemplo: ainda esse ano eu vou...

MATERIAL NECESSÁRIO
<ul style="list-style-type: none"> ■ Folha de Papel Ofício ■ Instrumental: Meus Hábitos (anexo)

 ANEXO**AULA 29 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO**
MEUS HÁBITOS

HÁBITOS QUE JÁ INCORPOREI	HÁBITOS QUE DESEJO INCORPORAR

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO O TEMPO DE CONQUISTAR É HOJE
30	OBJETIVO	■ Refletir com os estudantes sobre os ciclos da vida, em especial a adolescência.

TEMPO	ATIVIDADE
10´	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar os estudantes para uma leitura compartilhada do Poema: Torcida da Vida, de Carlos Drummond de Andrade (sabem quem é? conhecem outros poemas dele?) ■ Após a leitura promover uma reflexão: <ul style="list-style-type: none"> ■ O que você achou do texto? ■ O texto retrata várias etapas da vida. Quais são elas? ■ No texto temos retratada uma noção de ciclo. O que acham sobre os ciclos da vida? ■ Qual etapa estão vivenciando hoje? O que é mais forte nela?
30´	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pensando nessas etapas, solicitar que, em grupos, os estudantes façam uma lista das possíveis conquistas da fase da adolescência. ■ Em seguida, cada equipe terá dois minutos para apresentar a sua lista. ■ Refletir sobre a importância de cada um conquistar aquilo em que acredita. Lembrar que o caminho, o destino, é conquistado a cada escolha, em cada fase.
10´	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar a turma a ficar de pé e formar um grande círculo. Informar que agora terão um desafio: passar a bola de forma que ela passe pela mão de todos e chegue de volta ao início sem deixar cair no chão. ■ Iniciar a primeira rodada cronometrando o tempo para servir de base de comparação. Dizer então que eles podem criar estratégias para melhorar o tempo (dar 1 minuto para eles planejarem). ■ Em seguida, promover a segunda rodada cronometrando o tempo. ■ Comparar com o tempo anterior e perguntar se eles acham que podem melhorar o tempo. Fazer uma última rodada cronometrada. ■ Observações: O professor deverá estimular as tentativas e as estratégias de superação encontradas por eles, destacando ao final, o sentimento de perseverança, o foco nos objetivos, o trabalho em equipe, a mobilização do corpo e mente para atingir os resultados e dizer que a mobilização de todas essas competências impacta de forma positiva na qualidade de vida de cada um.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Kit multimídia.
- Música animada.
- Uma bola.
- Papel ofício; Canetas ou lápis.
- Texto - Torcida da vida.
- Sugestão de música: Sonhar nunca desistir Mc Gui.



AULA 30 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

A TORCIDA

Carlos Drummond de Andrade ²¹

Mesmo antes de nascer,
já tinha alguém torcendo por você.

Tinha gente que torcia para você ser menino.
Outros torciam para você ser menina.

Torciam para você puxar a beleza da mãe,
o bom humor do pai.

Estavam torcendo para você nascer perfeito.

Daí continuaram torcendo.

Torceram pelo seu primeiro sorriso, pela primeira
palavra, pelo primeiro passo.

O seu primeiro dia de escola foi a maior torcida. E o
primeiro gol, então?

E de tanto torcerem por você, você aprendeu a torcer.

Começou a torcer para ganhar muitos presentes e
flagrar Papai Noel.

Torcia o nariz para o quiabo e a escarola.

Mas torcia por hambúrguer e refrigerante.

Começou a torcer até para um time.

Provavelmente, nesse dia, você descobriu que tem
gente que torce diferente de você.

Seus pais torciam para você comer de boca fechada,
tomar banho, escovar os dentes, estudar inglês e piano.

Eles só estavam torcendo para você
ser uma pessoa bacana.

Seus amigos torciam para você usar brinco,
cabular aula, falar palavrão.

Eles também estavam torcendo para você ser bacana.

Nessas horas, você só torcia para não ter nascido.

E por não saber pelo que você torcia, torcia torcido.

Torceu para seus irmãos se ferrarem, torceu para o
mundo explodir. E quando os hormônios começaram a
torcer, torceu pelo primeiro beijo, pelo primeiro amasso.

Depois começou a torcer pela sua liberdade.

Torcia para viajar com a turma, ficar até tarde na rua.

Sua mãe só torcia para você chegar vivo em casa.
Passou a torcer o nariz para as roupas da sua irmã, para
as ideias dos professores e para qualquer opinião dos
seus pais. Todo mundo queria era torcer o seu pescoço.

Foi quando até você começou a torcer pelo seu futuro.

Torceu para ser médico, músico, advogado.

Na dúvida, torceu para ser físico nuclear
ou jogador de futebol.

Seus pais torciam para passar logo essa fase.

No dia do vestibular, uma grande torcida se formou.

Pais, avós, vizinhos, namoradas e todos os santos
torceram por você.

Na faculdade, então, era torcida pra todo lado. Para a
direita, esquerda, contra a corrupção, a fome na Albânia
e o preço da coxinha na cantina.

E, de torcida em torcida, um dia teve um torcicolo de
tanto olhar para ela.

Primeiro, torceu para ela não ter outro.

Torceu para ela não te achar muito baixo, muito alto,
muito gordo, muito magro.

Descobriu que ela torcia igual a você.

E de repente vocês estavam torcendo
para não acordar desse sonho.

Torceram para ganhar a geladeira, o micro-ondas e a
grana para a viagem de lua-de-mel.

E daí pra frente você entendeu que a vida é uma grande
torcida. Porque, mesmo antes do seu filho nascer, já
tinha muita gente torcendo por ele.

Mesmo com toda essa torcida, pode ser que você ainda
não tenha conquistado algumas coisas.

Mas muita gente ainda torce por você!

Se procurar bem você acaba encontrando.

Não a explicação (duvidosa) do mundo, mas a poesia
(inexplicável) da vida.

Eu torço por você!

²¹ Fonte: <https://www.pensador.com/frase/MTE5MDAxOA/> Acesso em 28.08.2018

AULA 30 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

LETRA DA MÚSICA SONHAR

MC Gui²²



Não nasci na rua
 Mas me joguei nela
 Sou mero aprendiz
 Na vida de favela
 Onde eu tenho certeza
 Que a fé nunca morre
 E a vida real não parece novela
 Se hoje eu tenho quero dividir
 Ostentar pra esperança levar
 Pras crianças nunca desistir
 Um sonho que leve a gente acreditar
 Eu peço pra Deus o caminho iluminar
 Que a luta que eu travo não me traga dor

Eu faço o possível pra gente ganhar
 A guerra de miséria que a gente criou
 Cê ta ligado o quanto é difícil quando
 La em cima querem derrubar
 Mas quando embaixo se pede ajuda
 Ninguém dá a mão se é pra te levantar
 Sonhar, nunca desistir
 Ter fé, pois fácil não é nem vai ser
 Tentar até se esgotar suas forças
 Se hoje eu tenho quero dividir ostentar
 Pra esperança levar
 Sonhar, nunca desistir ... Ter fé, ...



²² Fonte: https://www.google.com.br/search?q=Letra+da+M%C3%BAsica+Sonhar++MC+Gui+N%C3%A3o+nasci+na+rua+Mas+me+joguei+nela+Sou+mero+aprendiz&rlz=1C1CHMO_pt-brBR575BR575&oq=Letra+da+M%C3%BAsica+Sonhar++MC+Gui+N%C3%A3o+nasci+na+rua+Mas+me+joguei+nela+Sou+mero+aprendiz&aqs=chrome..69i57.829j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8 Acesso em 28.09.2018

3º BIMESTRE



DISTRIBUIÇÃO DAS AULAS

EEEP

1º SÉRIE

3º BIMESTRE

TEMA	AULA	CONTEÚDOS / AULAS	CARGA HORÁRIA
ACOLHIDA 3H	1	O que é Saúde Intelectual?	50'
	2	Mente sã e corpo são!	50'
	3	Afinal, o que são gerações?	50'
SAÚDE INTELLECTUAL 17H	4	Identidade Cultural	50'
	5	Conhecer para crescer: O mito da caverna	50'
	6	Aprender a Aprender	50'
	7	O sentido da Aprendizagem	50'
	8	Eu, Aprendiz!	50'
	9	inteliGENTE!	50'
	10	Conhecendo e expressando	50'
	11	O Jogo das Inteligências	50'
	12	Inteligência Linguística: a importância da leitura	50'
	13	Aprendendo a ler o mundo	50'
	14	Juventudes e suas conexões	50'
	15	A assertividade que há em nós!	50'
	16	Ressignificando as Juventudes	50'
	17	Histórias que inspiram histórias	50'
	18	Bakulos, os bem lembrados!	50'
	19	Escrevendo as linhas de minha história escolar	50'
	20	Escrevendo as linhas de minha história escolar I	50'
ENTRE O SONHO E A AÇÃO 10H	21	A bússola	50'
	22	As minhas rotas	50'
	23	As minhas inteligências múltiplas	50'
	24	Potencializando minhas inteligências múltiplas	50'
	25	Identificando os tipos de inteligência	50'
	26	Minha Estrela Intelectual I	50'
	27	Minha Estrela Intelectual II	50'
	28	Habilidade de Aprender I	50'
	29	Habilidade de Aprender II	50'
	30	Que tal um tempinho a mais?	50'

CARGA HORÁRIA TOTAL DO 1º BIMESTRE

30h/a

AULA	TEMA	SAÚDE INTELECTUAL O QUE É SAÚDE INTELECTUAL?
1	OBJETIVO	■ Elaborar e discutir o conceito de Saúde Intelectual e a sua importância para os jovens.

TEMPO	ATIVIDADE
15'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar relembando os bimestres anteriores onde o assunto central esteve relacionado às saúdes Emocional e Física. Falar que há uma conexão entre todos esses assuntos e que eles são fundamentais para construir um projeto de vida bem alicerçado e reflexivo. Comunicar aos estudantes que eles iniciarão, nesta aula, uma sequência de aulas cujo assunto central será a Saúde Intelectual, outro ponto importante para a construção do Projeto de Vida. As próximas vinte aulas serão destinadas a discussão da importância da Saúde Intelectual. ■ Convidar a turma a ficar em círculo e lançar a pergunta: O que vocês entendem por saúde intelectual? ■ Distribuir, no centro da sala, imagens referentes à saúde intelectual solicitando que alguns voluntários opinem sobre as imagens associando ao tema da aula. Exemplo de imagens: ler e acessar a Internet, assistir filmes, estudar partituras, poemas e etc. (imagens sugeridas no material de suporte do drive) <p>Questionar os estudantes: O que estas imagens escolhidas têm a ver com os conceitos que vocês trazem sobre Saúde Intelectual?</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Vamos entender mais um pouco sobre isso? ■ Concluir com uma rápida explicação acerca da sutil diferença entre saúde intelectual x saúde mental. Por que não utilizamos o segundo termo? São semelhantes? <p>(Observação: Existe uma sutil diferença entre o entendimento de saúde mental (ou sanidade mental) e saúde intelectual. <i>Saúde Mental</i> é um termo mais usado para descrever um nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional ou a ausência de uma doença mental; enquanto que a <i>Saúde Intelectual</i> se associa aos processos cognitivos mantidos ativos, na perspectiva de um bom desenvolvimento intelectual, como o hábito da leitura, da escrita, da emissão de opiniões fundamentadas, da curiosidade epistemológica, entre outros)</p>
25'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Com os estudantes em círculo, colocar uma música animada e passar um envelope ou caixa previamente preparado com várias letras recortadas, e ao parar da música, quem estiver com o envelope/caixa, deverá dizer uma palavra que inicie com a letra sorteada por ele, que seja uma ação relacionada a saúde intelectual. Exemplo: Ler, Assistir filmes, Elaborar textos, Pintar, Desenhar... ■ Convidar então os estudantes para leitura coletiva e discussão do texto: O que é Saúde Intelectual? (anexo) ■ Ao final, comentar sobre os pontos trazidos pelo texto e complementar caso não tenha aparecido, acerca de processos intelectivos muito valorizados no mundo de hoje: a capacidade de tornar uma informação relevante, útil e contextualizada; a criatividade; a argumentação; o posicionamento crítico e a boa e correta utilização do vocabulário. Provocar: aprender uma segunda língua tem a ver com nossa saúde intelectual? Como? (Diferentes idiomas são armazenados em diferentes áreas do cérebro, ao conciliá-los no método de aprendizado, podem ser criadas ligações antes inexistentes ou inoperantes, essenciais para uma mente lúcida por mais tempo).
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Estimular os estudantes a pensar sobre o quanto eles têm se dedicado a “aquisição do conhecimento”. (explorar: como se adquire conhecimento? como se constrói conhecimento? Qual a diferença entre informação e conhecimento?) ■ Entregar a imagem de um termômetro (Anexo), pedir que reflitam e assinalem em que grau está o seu empenho intelectual hoje. Quanto maior a temperatura, maior o seu empenho. ■ Ouvir alguns estudantes sobre como se percebem. ■ Orientar que guardem os termômetros, pois irão retomá-los ao final do bimestre para reavaliarem.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Imagens sobre Saúde Intelectual (imagens sugeridas no material de suporte do drive)
- ANEXO: Texto: O Que é Saúde Intelectual?
- ANEXO: Imagem de Termômetro

AULA 1 - SAÚDE INTELECTUAL

O QUE É SAÚDE INTELECTUAL? ²³

Ter uma boa saúde intelectual é estar contribuindo com sua própria qualidade de vida.

Como estabelecer tal saúde?

Simples, mantenha-se informado, tenha o hábito de ler, de preferência leituras que agreguem algo de bom a você, à sua dimensão profissional, social, religiosa.

Assista bons filmes: atualmente podemos observar que existem filmes belíssimos que nos passam mensagens de sabedoria, otimismo, esperança, confiança, mudança, coragem, etc.

Ocupe sua mente com coisas boas e proveitosas. Não dê espaço à inutilidade e futilidade, você é merecedor do que há de bom e melhor!

Não use como muleta, desculpas como “já estou velho pra isso”, “meu tempo é corrido”. Se você se organizar, consegue desenvolver essa capacidade de melhoria na sua qualidade de vida.

Com o tempo, você estará tão habituado a realizar a tarefa de ler um livro, que o que antes exigia disciplina e esforço, torna-se algo prazeroso e desejável. Experimente experimentar!

Existem pessoas que sabem muito e não conseguem aplicar o conhecimento no dia-a-dia. Conhecimento precisa ser útil e isso acontece quando ele é colocado em prática, quando circula.

Sua saúde intelectual representa o quanto você tem se dedicado ao conhecimento e as maneiras que escolhe para adquiri-lo.

A vida por si só, já é uma grande fonte de conhecimento para quem tem sabedoria.

Ampliar seus horizontes, melhorar seu desempenho pessoal e profissional através de cursos, filmes, viagens, participação em eventos, teatro, cinema e principalmente na internet - torna possível o aprendizado de algo novo.

A mais acessível forma de trabalhar essa saúde é através do hábito da leitura, que desenvolve o intelecto, a memória, melhora a criatividade, contribui para que você se expresse melhor, seja mais seguro e capaz. Busque ainda emitir opiniões sobre os fatos que você acessa, em seu cotidiano, de forma a também desenvolver o raciocínio crítico. Pergunte-se o “por que” e o “como” dos acontecimentos, ao invés de se contentar com o “o que”.

Fazer escolhas certas, ler notícias que tragam o conhecimento necessário, preferir programas saudáveis na televisão, e as boas amizades, são fontes para o conhecimento.

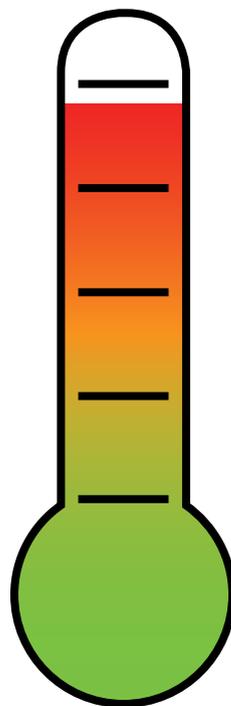
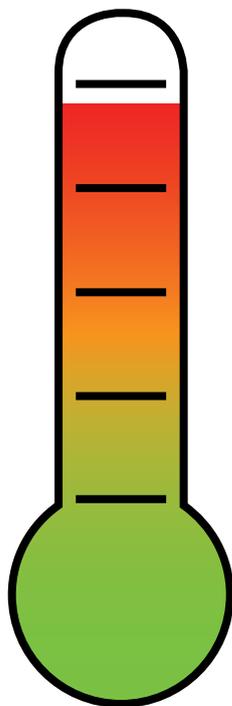
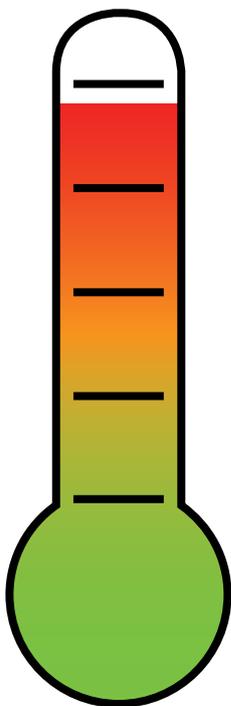
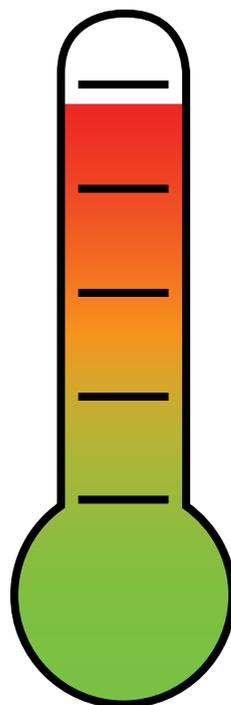
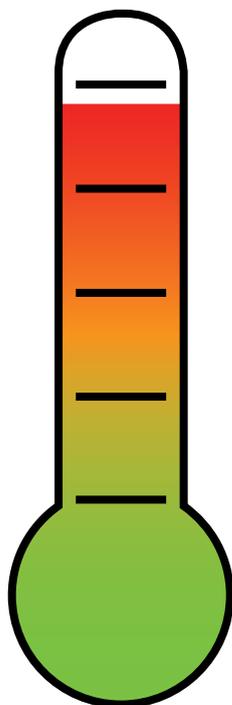
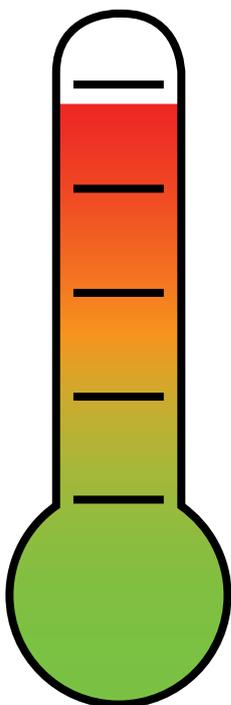
Aproveite para dedicar tempo para saber quem é você e como estão suas relações com os outros e com o Mundo. Através do autoconhecimento e do acesso a conteúdos e informações significativas, construímos, ao mesmo tempo, uma percepção mais ampla, mais real, mais crítica de nosso entorno – e isto é fundamental no conjunto das saúdes que representam uma boa qualidade de vida!

²³ Fonte: Adaptado a partir do original disponível em <http://www.blog.geninhogoes.com.br/o-que-e-saude-intelectual-Acesso> Acesso em 01.08.2013

ANEXO

AULA 1 - SAÚDE INTELECTUAL

O QUE É SAÚDE INTELECTUAL?



AULA	TEMA	SAÚDE INTELECTUAL MENTE SÃ, CORPO SÃO!
2	OBJETIVO	■ Proporcionar aos estudantes espaço de reflexão para que percebam a relação entre o bem-estar físico e intelectual.

TEMPO	ATIVIDADE
15'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Relembrar com os estudantes o bimestre anterior, quando conversamos sobre a saúde física e os impactos para nossa vida. Perguntar quem lembra da atividade “Corpo, Mente e Ação” onde eles mostraram ludicamente a harmonia entre essas. ■ Convidar os estudantes a formarem um grande círculo e escolher 6 voluntários para virem ao centro e formarem dois trios. Cada trio receberá um bambolê e deverá apoiá-lo no dedo indicador e juntos, sem deixar o bambolê cair, nem inclinar, deverão colocar o bambolê no chão. O restante do grupo ficará observando os trios que iniciarem, podendo formar novos trios ao final da primeira tentativa. ■ Perguntar aos trios: <ul style="list-style-type: none"> ■ Foi difícil manter o equilíbrio do bambolê? ■ O que mais dificultou a atividade? ■ Existe relação desta atividade com a nossa mente e nosso corpo? ■ É importante tentar encaminhar a discussão para a relação entre esses termos. Destacar que naturalmente, mente e corpo se integram na busca do equilíbrio humano. Nesse caso, os grupos integraram mente e corpo na perspectiva espacial. E quando falamos em saúde, como fica essa integração? ■ Caso os estudantes não citem, é importante que o professor explique que manter o corpo saudável é também cuidar da mente.
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ É a célebre frase: Mente sã, corpo são! Buscar o equilíbrio entre o corpo e a mente é uma escolha para viver com qualidade. O corpo sempre dá sinais de que alguma coisa não está legal e é a hora de pensar em novas atividades que deem prazer e façam bem de dentro pra fora. O equilíbrio entre corpo e mente é fundamental para atingir os objetivos e estar com a saúde em dia. ■ Entregar o quadro do anexo 1 a cada estudante e pedir que escrevam pensamentos ou atividades que eles realizam e lhes causam sentimentos/reações diversas, considerando o emoji de cada espaço (1- alegria, 2-tristeza, 3-vergonha, 4-raiva). ■ Pedir que os estudantes compartilhem seus quadros inicialmente em duplas, em seguida algumas duplas apresentam ao grupão. ■ Indagar aos estudantes as seguintes questões: <ul style="list-style-type: none"> ■ Os pensamentos de vocês têm refletido boas atitudes/reações? ■ As atividades que causam raiva são opcionais? o que podem fazer para mudar? ■ Como seu corpo reage aos pensamentos e atitudes que causam alegria? ■ É possível um equilíbrio entre o corpo e a mente?
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dizer aos estudantes que a busca desse equilíbrio é constante e que precisamos dar o primeiro passo, sendo perseverantes. ■ Pedir para alguns estudantes falarem sobre o que foi mais significativo na aula. ■ Pedir que guardem suas produções no portfólio

MATERIAL NECESSÁRIO

- Bambolês
- Anexo: Quadro Mente e Ação

ANEXO

AULA 2 - SAÚDE INTELECTUAL MENTE E AÇÃO



ALEGRIA



RAIVA



TRISTEZA



VERGONHA

AULA	TEMA	SAÚDE INTELECTUAL AFINAL, O QUE SÃO GERAÇÕES?
3	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Proporcionar um entendimento acerca das gerações. ■ Refletir sobre o modo como os jovens de hoje se comportam e como isso impacta na sociedade como um todo

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Retomar o assunto da aula anterior sobre como pensamentos impactam sobre sentimentos e reações. ■ Perguntar se eles acham que hoje, essas questões podem ser mais bem controladas, e se elas se apresentavam de forma diferente, em outras gerações (a forma de pensar e raciocinar era diferente? Mais rápida, mais lenta? Mais ou menos linear?) ■ Lançar as perguntas para os estudantes: <ul style="list-style-type: none"> ■ Vocês já ouviram falar sobre as Gerações? O que significa esse conceito? ■ O que é Geração X? Geração Y? Geração Z? ■ Durante a tempestade de ideias, é importante acolher as mais diversas interpretações sobre o tema.
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Exibir a mídia Geração Z e após assistirem, lançar algumas indagações: <ul style="list-style-type: none"> ■ Vocês conseguem identificar a qual geração pertencem? ■ Quantas e quais gerações convivem juntas na sua família? ■ Qual a principal diferença entre elas? ■ Será que as distintas gerações reagem intelectualmente diferente? ■ Vocês imaginam qual será impacto das características da sua geração no mercado de trabalho? ■ Com entusiasmo, dizer à turma que a geração Z é conhecida pela característica de se lançar a novos desafios com facilidade e convida a todos para participarem do Game das Gerações. ■ Perguntar se os estudantes gostam de desafio e dizer que trouxe uma lista de objetos/desenhos/músicas/brinquedos de diferentes épocas, e que eles deverão identificar quais são esses objetos (nome, função) e qual sua época. ■ Dividir a turma em 4 equipes. ■ Organizar a ordem de participação das equipes. ■ Apresentar o PPT Desafio das Gerações, disponibilizando tempo para as equipes responderem. Em caso de erro, a oportunidade passa para a outra equipe.
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realizar o fechamento da aula destacando a importância de reconhecer as qualidades que cada geração possui e o quanto cada geração pode aprender com a outra. ■ Lembrar que, na elaboração dos projetos e planos para sua Vida, é muito importante ter essa consciência dos diferenciais geracionais, pois eles costumam ser valorizados e potencializados, tanto no campo acadêmico como profissional. <p>Professor: Atenção para não reforçar nenhum tipo de estigma negativo a qualquer geração que for citada durante aula.</p>

MATERIAL NECESSÁRIO

- **Texto de suporte ao professor:** Os Baby Boomers, a Geração X, Geração Y, Geração Z e Geração Alpha
- **Mídia Geração Z:** <https://www.youtube.com/watch?v=343MfnjIS88>
- Kit multimídia
- PPT Desafio das Gerações
- Mídia: Gerações (pasta do drive material de suporte)

ANEXO

AULA 3 - SAÚDE INTELECTUAL

OS BABY BOOMERS, A GERAÇÃO X, GERAÇÃO Y, GERAÇÃO Z E GERAÇÃO ALPHA ²⁴

O estudo das gerações engloba os Baby Boomers, a Geração X, a Geração Y, a Geração Z e a Geração Alpha. Esse estudo vem se tornando cada vez mais relevante para as organizações criarem oportunidades contextualizadas com seu público ou mesmo para atingir novos clientes e demandas.

A primeira informação importante ao falarmos de gerações é lembrarmos que os comportamentos e anseios direcionados a elas ultrapassam a idade, ou seja, alguém com idade da geração Y pode apresentar comportamentos, anseios e desejos de gerações anteriores ou posteriores.

Essas características também são influenciadas por culturas e situações econômicas, mas de modo geral elas representam uma energia comum para determinados grupos e podem ser usadas como uma referência relevante para as empresas construírem seus serviços.

ATUALMENTE FALAMOS DE CINCO GERAÇÕES: OS BABY BOOMERS, A GERAÇÃO X, GERAÇÃO Y, A GERAÇÃO Z E OS ALPHAS.

O Estudo das Gerações: Baby Boomers – Nascimento entre 1945 e 1960

Citação: *“O trabalho é importante para construir o caráter e para conquistar coisas na vida evoluindo socialmente. Vamos trabalhar duro”*

Inicialmente essa nomenclatura não era uma geração, mas era um termo usado para descrever quem nasceu logo após a Segunda Guerra Mundial, quando houve um grande aumento no número de nascimentos, provavelmente resultado da empolgação dos soldados que voltaram da guerra para seus países de origem. O termo foi usado pela primeira vez em um artigo do Washington Post em 1970.

Agora o termo é usado para representar um grupo que nasceu no final da Segunda Guerra Mundial e que explorou movimentos libertários da sexualidade, do uso das drogas e se tornaram os hippies na década de 1970.

Foi a geração que vivenciou a Guerra Fria, mas também foram os primeiros que tiveram a oportunidade de viajar para outro país, não para uma guerra, mas para tomar sol na praia. Eles puderam também comprar um carro próprio e uma casa para si. De modo geral, é a geração que iniciou o recomeço pós-guerra sonhando galgar novas posições financeiras a partir do trabalho duro.

²⁴ Fonte: <http://www.hellerdepaula.com.br/geracoes/> 2017. Acesso em 28/05/2018

continua >

AULA 3 - SAÚDE INTELECTUAL

OS BABY BOOMERS, A GERAÇÃO X, GERAÇÃO Y,
GERAÇÃO Z E GERAÇÃO ALPHA

continuação

O Estudo das Gerações: Geração X – Nascimento entre 1961 e 1980

Citação: *“Minha vida é intensa, mas é exatamente assim que eu quero. Vamos ser intensos”*

Com o nome baseado no livro de Douglas Copeland “Geração X: Contos para uma cultura acelerada”, essa geração é a herdeira do recomeço experimentado pelos Baby Boomers. Jovens demais para terem lutado em alguma grande guerra, mas velhos suficientes para terem experimentado o avanço na educação, eles são os que mais gastaram tempo da sua fase adulta em cafés falando em como consertar o mundo.

Pressionados para serem os melhores, é a geração que experimentou os livros de autoajuda, programas de auto-treinamento e viveram em permanente estado de ansiedade – social, financeira e sexual. Entre as diversas segmentações do grupo da Geração X, vimos, por exemplo, nascerem os Yuppies: os jovens que queriam enriquecer rápido e ostentar um estilo de vida luxuoso.

De modo geral, é a geração da intensidade, do aprimoramento pessoal e da busca pelo enriquecimento e reconhecimento rápidos.

O Estudo das Gerações: Geração Y ou Millennials – Nascimento entre 1980 e 1997

Citação: *“Vou me interessar se você for interessante. Vamos ser interessantes”*

Nascidos e crescendo em meio a um mundo onde a tecnologia digital e a internet se proliferava e se barateava, essa é a geração moldada pela influência high tech. Alguns, herdando os anseios dos Yuppies, se tornaram bilionários da tecnologia com serviços como redes sociais.

O nome Geração Y foi usado primeiro em um artigo de Ad Age, já o termo millennials foi cunhado por Neil Howe e William Strauss. Confortáveis em compartilhar toda sua vida online, essa é uma geração que experimenta o crescimento da individualidade e da autossuficiência. De modo geral, é a geração onde ser relevante no mundo é vivenciar experiências exclusivas e ser interessante.

continua >

ANEXO

AULA 3 - SAÚDE INTELECTUAL

OS BABY BOOMERS, A GERAÇÃO X, GERAÇÃO Y,
GERAÇÃO Z E GERAÇÃO ALPHA

continuação

O Estudo das Gerações: Geração Z – Nascimento entre 1998 e 2009

Citação: *“Um discurso bacana não é suficiente, é preciso por a mão na massa. Vamos sujar as mãos”*

Nascidos em meio a um turbilhão político e financeiro, a Geração Z é preocupada com seu dinheiro e em fazer do mundo um lugar melhor. É a primeira geração 100% digital e já nasce em um mundo conectado. Desse modo, se usam da internet e das tecnologias digitais para se tornarem mais inteligentes, seguros e maduros, mesmo muito novos.

Costumam ser dispostos a trabalhos voluntários, conscientes da importância da educação e possuem fortes noções éticas e sociais. De modo geral, é a geração que abraça a diversidade absorvida na internet e lidera a mudança ao agir no mundo por meio de ações práticas.

O Estudo das Gerações: Os Alphas – Nascimento de 2010 até (em aberto)

Citação: *“Ser único me faz conectar melhor com as pessoas e me fundir com o mundo e com o universo. Vamos expressar nossa autenticidade”*

Herdeiros da segurança e das noções éticas da geração Z, os Alphas vibram em uma energia de transformação como nunca antes. De modo geral, é a geração dos conectados e autossuficientes que não verão mais a tecnologia como algo separado da vida humana. Tudo será tecnologia digital e tudo estará conectado com o resto do mundo.

AULA	TEMA	SAÚDE INTELLECTUAL IDENTIDADE CULTURAL
4	OBJETIVO	■ Refletir com o grupo sobre as influências de hábitos e costumes que compõem a nossa cultura.

TEMPO	ATIVIDADE
15'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar retomando a aula anterior, sobre as gerações e dizer que a interação social entre os seres humanos fez surgir as diversas culturas, ou seja, o conjunto de costumes e tradições de um povo, as quais são transmitidas de geração em geração. ■ Convidar então os estudantes a tentar identificar elementos de nossa cultura que todos, de alguma forma, conheçam. ■ Dividir a turma em quatro grupos. Entregar uma folha de papel A4 a cada grupo. Pedir que recortem a folha em quatro partes. ■ Na primeira parte da folha deverão escrever, em um minuto, o maior número de nomes de comidas. ■ Na segunda parte da folha deverão escrever, em um minuto, o maior número de nomes de brincadeiras/jogos. ■ Na terceira parte da folha deverão escrever, em um minuto, o maior número de nomes de livros. ■ Na quarta parte da folha deverão escrever, em um minuto, o maior número de nomes de filmes. ■ Ao final, recolher os papéis separando-os pelas 4 partes solicitadas: comidas, brincadeiras/jogos, livros, filmes.
25'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ainda em quartetos, entregar os papéis, de modo que cada grupo fique com uma temática. Grupo 1: comidas, grupo 2: brincadeiras/jogos, grupo 3: livros e grupo 4: filmes. ■ Orientar os grupos a ler os papéis, identificando o que é comum em todos e o que menos se repetiu, o que conhecem e o que desconhecem. ■ O exercício será refletir sobre os elementos da cultura que são comuns, que todos conhecem, que acessam, que se interessam e que, de algum modo interferem e influenciam o modo de vida dos grupos, o comportamento e os valores dos integrantes de uma determinada comunidade/ sociedade. ■ Cada grupo deverá apresentar suas conclusões, e a medida que forem se apresentando, o professor mediará provocando os estudantes: <ul style="list-style-type: none"> ■ As semelhanças encontradas provocam sentimento de pertencimento? ■ A diversidade cultural é fruto de interações entre grupos diferentes ao longo de décadas. Vocês identificaram algo que não fazia parte do seu cotidiano, porém, foi introduzido por outros grupos? ■ Como você lida com manifestações culturais diferentes? ■ Dizer então que o Brasil é um país com dimensões continentais e que apresenta elementos culturais representativos de um determinado povo, como a língua, crenças, comportamentos, valores, costumes, religião, folclore, dança, culinária, arte, dentre outros. Conhecer essas manifestações e exercitar o respeito e a tolerância é fundamental para termos uma convivência harmoniosa e sadia.
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Lembrar que nenhuma cultura é superior à outra. Cada uma carrega suas heranças culturais e sociais que se desenvolvem segundo diversos fatores que envolvem a diversidade cultural. ■ Pedir que os estudantes falem sobre como se sentiram e o que mais chamou atenção na aula de hoje. Destacar a importância dessa reflexão sobre a cultura - que integra e conecta o grupo - e do quanto ela é relevante quando pensamos no sentido de pertencimento, ao darmos cara e voz aos nossos sonhos, ao estruturarmos metas para fazermos nossa vida acontecer. A cultura nos provoca à identificação com o que é coletivo, com o que é comum - e contribui para que não nos sintamos solitários ou "ilhados" em nossa estrada, a caminho de nossos destinos.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Papel A4

AULA	TEMA	SAÚDE INTELECTUAL CONHECER PARA CRESCER: O MITO DA CAVERNA
5	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Estimular os estudantes a perceber as diferentes formas de apropriação do conhecimento. ■ Estabelecer relações entre o senso comum e o científico.

TEMPO	ATIVIDADE
15'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar perguntando aos estudantes se eles já ouviram falar no Mito da Caverna de Platão. Ouvir os estudantes que queiram expressar opiniões, acolhendo suas falas. ■ Convidá-los a assistir a mídia Mito da Caverna - por Maurício de Sousa. ■ Questionar os estudantes: <ul style="list-style-type: none"> ■ Qual a relação do vídeo com a aquisição do conhecimento? ■ Porque o prisioneiro que conseguiu sair da caverna resolveu voltar? ■ Qual a relação entre o mito da caverna e nossa realidade? ■ Para vocês, o que quer dizer a frase: "O conhecimento liberta!" ■ Dizer então, que com o Mito da Caverna, Platão revela a importância da educação e da aquisição do conhecimento, sendo esse o instrumento que permite aos seres humanos estar a par da verdade e estabelecer o pensamento crítico.
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ A soma dos saberes do cotidiano, formado a partir de hábitos, crenças, preconceitos e tradições é o que chamamos de Senso comum, que tem como característica a subjetividade que reflete sentimentos e opiniões construídos por um grupo de indivíduos. ■ Em contraponto, o senso crítico é baseado no uso da razão e vai contra ao senso comum por não aceitar nenhuma verdade sem questioná-la. Quem pensa criticamente tem a capacidade de fazer a avaliação, o julgamento e discernir com base no equilíbrio. ■ Solicitar então, que cada estudante escreva em uma tarjeta, um saber/ditado popular ou uma superstição que conheça. ■ Em um envelope ou caixa, colocar algumas Crenças e Superstições conforme anexo e solicitar aos estudantes que insiram a sua tarjeta. ■ Afixar na parede da sala três plaquinhas, com as frases: Eu acredito, É mentira, Tenho dúvidas. ■ Convidar os estudantes a ficarem de pé e iniciar a leitura das tarjetas do envelope. Ao ler a tarjeta, o grupo deverá se posicionar em frente a plaquinha que representa seu pensamento com relação ao que foi lido. Dar alguns minutos para conversarem sobre o porquê de acreditarem, não acreditarem ou terem dúvidas sobre a situação colocada. Ouvir um representante por grupo. ■ Sortear nova tarjeta e repetir o processo até acabarem as tarjetas ou o tempo de aula. <p>Observação: Identificar conhecimentos científicos importantes, derivados da observação de crenças populares. Quando o grupo não tiver certeza se o "saber" trazido pelos participantes é superstição ou é verdade, sugerir que todos pesquisem e tragam na próxima aula.</p>
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <p>Questionar: Tenho desenvolvido meu senso crítico ou ainda estou muito voltado ao senso comum?</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dizer ao final que a saída da caverna se dá por meio da educação. Por isso é um processo gradual. Neste processo encontramos dificuldades que são as resistências àquilo que é novo, que é diferente, somos presos pelas correntes do preconceito, da ignorância, das opiniões sem fundamento, representadas na caverna pela escuridão. ■ O senso crítico, que é a capacidade de questionar, refletir, investigar, por sua vez nos levará ao conhecimento científico, baseado em comprovações, que é representado pela luz.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Vídeo: **Mito da caverna - versão Maurício de Sousa** <https://www.youtube.com/watch?v=XoU4YAhJzLY>
- Envelope/Caixa das Crenças
- **Anexo:** Crenças e superstições
- Tarjetas
- Texto: **SENDO COMUM – falso ou verdadeiro?** (Material de suporte ao professor)

AULA 5 - SAÚDE INTELECTUAL**CRENÇAS E SUPERSTIÇÕES**

O número 13 é considerado de má sorte

Vestir as meninas recém-nascidas de vermelho traz sorte

Chá de boldo cura problemas no fígado

Ao cortar o cabelo no período da lua crescente, ele cresce mais rápido e mais bonito

Passar embaixo de escada dá azar

Quando o dente de leite cai, é preciso lançá-lo para cima do telhado para que o novo dente nasça mais rápido.

Manga com leite é uma mistura mortal

Diz-me com quem andas, que direi quem és



AULA 5 - MATERIAL DE SUPORTE AO PROFESSOR

SENSO COMUM – FALSO OU VERDADEIRO? ²⁵

Para se entender o que é pesquisar, devemos partir, em primeiro lugar, da compreensão de que o homem, em sua vida cotidiana, tem encontrado formas de apreender e explicar a realidade. Ele transmite esses conhecimentos através da família, dos vizinhos, das comunidades e sociedades, ao longo dos anos.

“Nessa vida cotidiana, vamos construindo a realidade, vamos fazendo a História, uns com consciência, outros sem nem saber que estão fazendo a História. Mas a realidade e a vida não param e nós somos os sujeitos. Na vida cotidiana, vamos nos familiarizando com as coisas que nos rodeiam, aprendendo a manejar essas coisas para orientar a nossa vida... E, nesse momento do dia-a-dia, vamos formando ideias e representações sobre essas coisas, ou seja, vamos formando um pensamento a partir do que vemos, do que sentimos, do que ouvimos dizer, do que é transmitido pela família, pelos vizinhos, pela televisão. E esse pensamento formado na vida cotidiana é o SENSO COMUM.”²⁶

Para a maioria dos autores, o senso comum é um conhecimento **empírico, difuso, fragmentado**, experimentado, ao longo dos anos, na vida prática. É um conhecimento sem comprovação, é um modo espontâneo de entender e de atuar na realidade.

Por exemplo, as donas de casa sabem que o forno não pode ser aberto enquanto o bolo assa, senão ele fica ‘solado’. Quando as formigas criam asas e o mandacaru bota flor, o homem do campo enxerga sinais da natureza avisando um bom inverno. Outros exemplos são as inúmeras plantas medicinais que servem de remédios para determinadas doenças e que foram descobertas pelo senso comum. Como esses saberes foram apreendidos pelas pessoas? Eles foram passados de geração a geração, assimilados e transformados ao longo do tempo.

Assim, se o conhecimento é produto de uma prática que se faz social e historicamente, todas as explicações para a vida, para as regras de comportamento social, para o trabalho, para os fenômenos da natureza, etc., passam a fazer parte das explicações para tudo o que observamos e vivenciamos.

²⁵ Inspirado em texto da ESPLAR, O que é pesquisar (mimeog.), Fortaleza-CE, s/d.

²⁶ ESPLAR, O que é pesquisar (mimeog.), Fortaleza-CE, s/d.

continua >

AULA 5 - MATERIAL DE SUPORTE AO PROFESSOR

SENSO COMUM – FALSO OU VERDADEIRO?

continuação

“Todos estes elementos são assimilados ou transformados de forma espontânea. Por isso, raramente há questionamentos sobre outras possibilidades de explicações para a realidade. (...) São inúmeros os exemplos presentes na vida social, construídos pelo ‘ouvi dizer’, que formam uma visão de mundo fragmentada e assistemática. Mesmo assim, é uma forma usada pelo homem para tentar resolver seus problemas da vida cotidiana. Isso tudo é denominado de senso comum ou conhecimento espontâneo”²⁷.

Então, podemos concluir que:

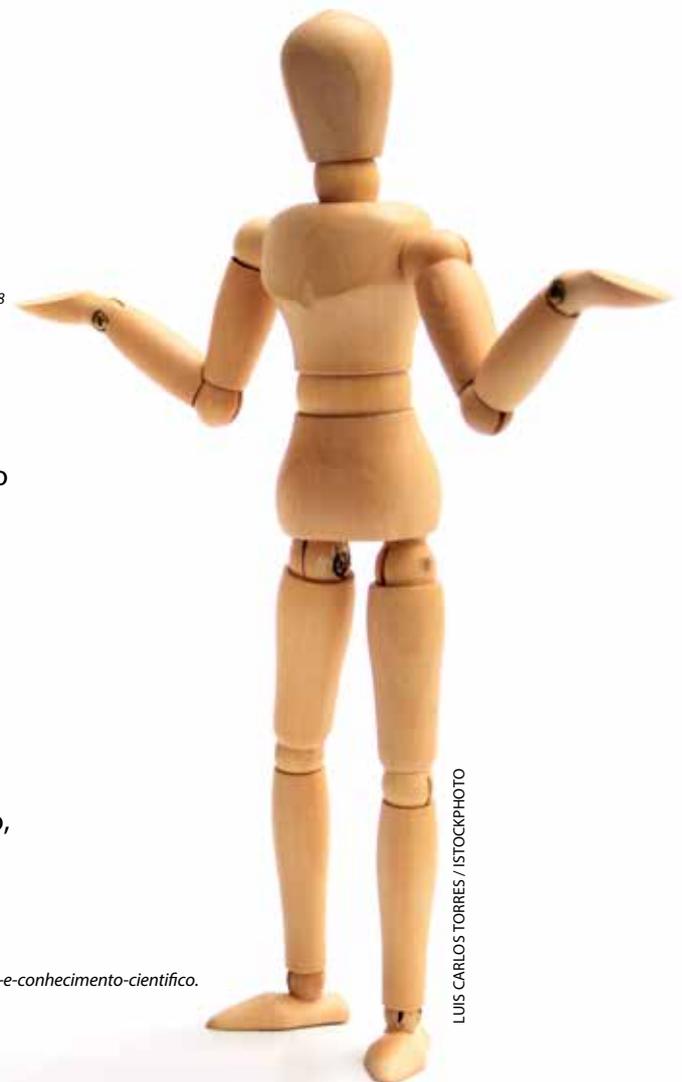
“O senso” comum é o conhecimento acumulado pelos homens, de forma empírica, porque se baseia apenas na experiência cotidiana, sem se preocupar com o rigor que a experiência científica exige e sem questionar os problemas colocados justamente pelo cotidiano. Portanto, é também um saber ingênuo uma vez que não possui uma postura crítica.”²⁸

Os ditos populares expressam bem o que vem a ser senso comum. Falam de saberes que foram construídos na prática da vida cotidiana e transmitidos por gerações. Quando se diz “Água mole em pedra dura, tanto bate até que fura”, não se sabe quem foi autor da frase, porém sabe-se que foi transmitida por gerações ao longo dos anos, sabe-se também que ensinamento ela traz e em que situações ela pode ser útil como um conhecimento em seu sentido simbólico.

Há ditados, ou ditos populares que inspiram força, outros conformismo, outros preconceito, mas no geral, todos trazem um conhecimento produzido e reproduzido socialmente.

²⁷ Fonte: <http://karlamoraessociologia.blogspot.com/2009/03/senso-comum-e-conhecimento-cientifico.html>, acesso em 24.01.2012

²⁸ Idem



AULA	TEMA	SAÚDE INTELECTUAL APRENDER A APRENDER
6	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Provocar uma percepção mais ampla acerca das diferentes formas de apropriação do conhecimento. ■ Desenvolver com o grupo uma reflexão sobre “Aprender a Aprender” e seus impactos no Aprendizado Escolar.
TEMPO	ATIVIDADE	
20'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar com a mídia “O Aprendiz” – Aprender a Aprender ■ A partir da mídia, relembrar a aula anterior, onde se indagaram sobre a importância de buscar o conhecimento, de refletir, questionar e estar sempre disponível a aprender. Diariamente, temos possibilidades de criar novas conexões, novas aprendizagens, por isso educação é algo que nunca chega ao fim. Ela faz parte do ser humano, está em todos os lugares, nas mais diversas situações. ■ Destacar na mídia o papel do “mestre” – estimulando o aprendiz a buscar, aprender, descobrir... e chegar à “luz” do conhecimento. ■ Convidar então a turma a formar um grande círculo e perguntar se eles conhecem a dança das cadeiras. Dizer que o desafio será fazer a dança das cadeiras de modo diferente do que conhecemos. Explicar que farão a dança das cadeiras ao contrário: ■ Levar a turma para um lugar com espaço adequado para a realização da atividade. Organizar as cadeiras de acordo com o número de participantes (ex.: se forem 30 estudantes, iniciará com 29 cadeiras, onde 1 estudante está em pé e 29 estão sentados). ■ Dizer aos estudantes que o desafio consiste em garantir que todos se sentem, ninguém deverá ficar em pé ao parar da música, mesmo com a diminuição das cadeiras. No entanto, atenção!! - não é permitido sentar no colo uns dos outros. ■ Iniciar a atividade, retirando uma cadeira quando a música parar, porém, todos os estudantes permanecem e terão que encontrar uma forma de sentar. A música só recomeça quando todos estiverem sentados. <p>Atenção professor: Deixar que o grupo encontre alternativas - entrelace dos braços como suporte para que se sentem em “cadeiras imaginárias”.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Perceber o momento de encerrar a atividade, considerando a impossibilidade de mais pessoas conseguirem sentar. ■ Provocar a reflexão, ao final: <ul style="list-style-type: none"> ■ Como vocês se sentiram ao serem desafiados a fazer algo novo? ■ Vocês sentiram que o grupo foi cooperativo, buscando resolver a situação? ■ O esforço comum foi prazeroso ou gerou incômodos? ■ Vocês conseguiram executar a atividade? ■ Se não conseguiram, por quê? O que faltou? ■ Se conseguiram, o que fizeram para isso? ■ O que aprendemos quando cooperamos? <p>■ O ser humano é o centro de um processo educacional no qual há quatro aprendizagens fundamentais que, ao longo de toda a vida, serão de algum modo para cada indivíduo, os pilares do conhecimento: Aprender a CONHECER, Aprender a FAZER, Aprender a CONVIVER e Aprender a SER.</p>	

continua >

AULA	TEMA	SAÚDE INTELECTUAL APRENDER A APRENDER
6	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Provocar uma percepção mais ampla acerca das diferentes formas de apropriação do conhecimento. ■ Desenvolver com o grupo uma reflexão sobre “Aprender a Aprender” e seus impactos no Aprendizado Escolar.

continuação

TEMPO	ATIVIDADE
25'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Provocar: O que seria um Pilar? Aguardar que os estudantes tragam contribuições e dizer que Pilar significa sustentação, apoio, base. Fazer uma relação com a atividade das cadeiras, onde foi necessário todo o apoio e cooperação para fortalecer a base e conseguir dar a sustentação ao grupo. ■ Convidar os estudantes a formar quatro grupos e realizar a leitura do texto Os 4 pilares da educação, anexo. ■ Orientar que pensem rapidamente em situações do cotidiano referentes a cada pilar estudado, dividindo um para cada grupo. <ul style="list-style-type: none"> ■ Grupo 1: Aprender a CONHECER ■ Grupo 2: Aprender a FAZER ■ Grupo 3: Aprender a CONVIVER ■ Grupo 4: Aprender a SER ■ Questionar: Que situações do cotidiano mais precisam desse pilar? Pedir que discutam e registrem três situações discutidas em uma tarjeta. ■ Apresentações dos grupos com reflexão do professor. <p>OBS: após as apresentações, recolher as tarjetas pois serão utilizadas na aula seguinte. Aprender a conhecer faz menção a busca pelo conhecimento, o que nos faz querer aprender. Aprender a fazer nos fala da prática, das habilidades. Aprender a conviver ressalta o respeito ao próximo, o pluralismo de ideias, a cooperação. Aprender a ser menciona a compreensão de si mesmo, a introspecção. Não há como cultivarmos árvores sem entender de sementes.</p> <p>Professor: Ver anexo Os 4 Pilares Segundo a UNESCO.</p>
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Provocar os estudantes a pensar em como se sentem com relação aos pilares. ■ Iniciando pelo professor, em círculo, todos deverão completar a frase: Preciso aprender mais a...

MATERIAL NECESSÁRIO

- **Anexo:** Os 4 pilares da educação
- **Anexo:** Os 4 Pilares segundo a UNESCO e Bernardo Toro (Material para o professor)
- **Vídeo** “O Aprendiz” – Aprender a Aprender https://www.youtube.com/watch?v=Pz4vQM_EmzI



AULA 6 - MATERIAL DE SUPORTE AO PROFESSOR

OS 4 PILARES SEGUNDO A UNESCO

Aprender a conhecer

- Domínio da leitura e da escrita
- Capacidade de receber criticamente os meios de comunicação
- Aprender a acessar informações
- Valorizar o conhecimento e o saber social
- Desenvolver habilidades para a vida cotidiana
- Ter condições de compreender e operar o seu entorno social
- Aprender a zelar pela saúde
- Ser capaz de calcular e de resolver problemas
- Domínio da língua oral

Aprender a fazer

- Formação profissional
- Desenvolver comportamentos sociais
- Aptidão de trabalhar em equipe
- Aptidão de decidir em grupo
- Aprender a gerir e resolver conflitos
- Boa articulação verbal
- Espírito de iniciativa
- Flexibilidade
- Criatividade

Aprender a conviver

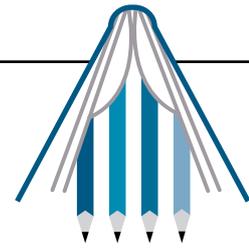
- Aprender a aproximar-se dos outros
- Aprender a ouvir o outro
- Aprender a propor sem impor
- Aprender a lidar com as diferenças
- Aprender a ceder sem se sentir perdedor
- Aprender a administrar conflitos
- Aprender a compartilhar outros modos de pensar, sentir, atuar
- Aprender a buscar a unidade na diversidade
- Desenvolver solidariedade e cooperação

Aprender a ser

- Aprender a se conhecer
- Aprender conhecer o mundo que o rodeia
- Aprender a perceber os outros
- Relacionar-se com o outro de modo responsável e justo
- Aprender a lidar com forma construtivista com suas potencialidades e limite
- Ser capaz de elaborar pensamentos autônomos e críticos
- Aprender a lidar com os sentimentos
- Respeitar a vida
- Ser capaz de viver a própria intimidade
- Respeitar a vida íntima dos outros

AULA 6 - MATERIAL DE SUPORTE AO PROFESSOR

OS 4 PILARES DA EDUCAÇÃO



Os “Quatro Pilares da Educação” são conceitos de fundamento da educação baseados no Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI, coordenada por Jacques Delors. Esse conceito tem por objetivo a construção de uma educação significativa para os estudantes que os coloque como sujeitos da aprendizagem e valorize suas competências e potencialidades. Estruturar todo o conceito da educação em quatro fundamentos parece uma tarefa difícil, mas é possível!



Aprender a conhecer

Essa aprendizagem refere-se à aquisição dos “instrumentos do conhecimento”, ou seja, despertar e promover nos estudantes suas habilidades de pensar, raciocinar, compreender e encontrar soluções para as problemáticas que surgem no dia a dia.



Aprender a fazer

Essa aprendizagem está intimamente ligada a anterior, já que o FAZER surge junto com o CONHECER. Aprendemos a fazer na medida em que aprendemos a conhecer. É a partir do domínio de nossas competências que aplicamos esses conhecimentos na prática.



Aprender a conviver

Essa aprendizagem refere-se à capacidade das pessoas de se relacionarem consigo próprias, com os outros e com a sociedade. Ela está ligada às questões de valores, atitudes e consciência.



Aprender a ser

Esta aprendizagem está ligada as anteriores na medida em que defende uma educação que vise o desenvolvimento do indivíduo e tudo o que dele constitui: espírito e corpo, sensibilidade, sentido estético, responsabilidade pessoal e espiritualidade, para que ele possa desenvolver a sua personalidade, sua capacidade e autonomia.

Uma Educação baseada nesses Quatro Pilares vai muito além da informação ou mera aquisição de conhecimentos e saberes. Ela visa uma formação abrangente dos estudantes em seus contextos intelectuais, pessoais, sociais e emocionais, visando a formação humana e social da pessoa.

Sandra de Andrade²⁹

²⁹ Fonte: <http://sandradeandrade.com.br/?p=4724> acesso em 22.05.2018.

AULA	TEMA	SAÚDE INTELECTUAL O SENTIDO DA APRENDIZAGEM
7	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Promover a continuidade da discussão sobre os 4 pilares da educação dentro do contexto dos estudantes. ■ Fomentar uma reflexão individual sobre o desenvolvimento de competências dentro da perspectiva das 4 dimensões educativas.

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar perguntando aos estudantes se eles lembram quais os 4 pilares da educação trabalhados na aula anterior. Para vocês, qual a importância de se conhecer para aprender? ■ Informar que hoje aprofundarão a discussão sobre os pilares da educação contrastando com situações do cotidiano.
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar a turma para realizar a atividade O quebra-cabeça da educação. ■ Após a atividade, ressaltar que cada indivíduo, por possuir características próprias, se difere dos demais no processo de aprendizagem e que não existe uma única forma de aprender. ■ Lembrar que cada um de nós deve “aprender a aprender”, de acordo com nossas características, e que nesse processo de produção de conhecimento a utilização dos cinco sentidos se coloca como fundamental.
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Em círculo, pedir que cada estudante defina a aula de hoje em uma palavra (que não seja aprendizagem). ■ Fazer um fechamento destacando que o processo de descoberta faz parte da aprendizagem e que a forma de se aprender é bastante variável. Ela é desenvolvida de acordo com o contexto de vida e a cultura de cada indivíduo.

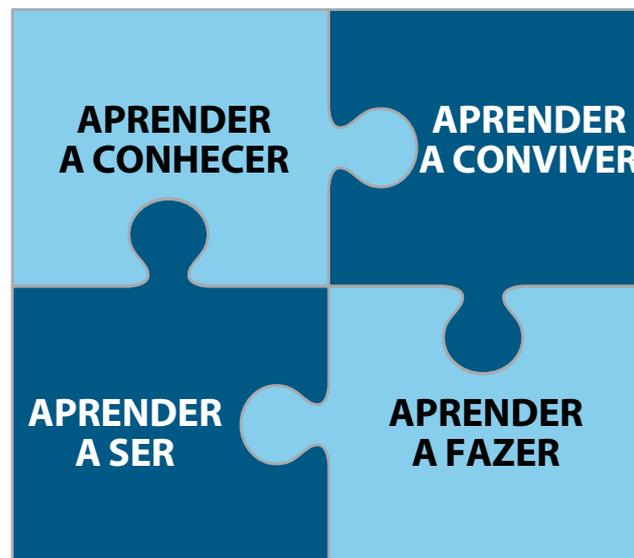
MATERIAL NECESSÁRIO

- Atividade o Quebra-cabeça da educação (**Anexo**).
- Cartolinas; canetinhas, lápis de cor e giz de cêra.

AULA 7 - SAÚDE INTELECTUAL

ATIVIDADE 0 QUEBRA-CABEÇA DA EDUCAÇÃO

Preparar previamente em cartolinas (sugestão: usar 2 cartolinas – 2 pilares por cartolina), o quebra-cabeça como mostra o modelo abaixo (obs: não necessita ser exatamente igual, mas sim que se destaque o nome do pilar em cada parte):



- Dividir a sala em quatro grupos, entregar uma parte do quebra-cabeça para cada juntamente com as tarjetas contendo as situações descritas na aula anterior relativas a cada pilar recebido.
- Pedir que leiam e discutam entre si as contribuições dos colegas, analisando se realmente representam situações vinculadas ao pilar em questão e contribuindo com novas situações conhecidas por eles.
- Após alguns minutos, entregar a cada grupo um conjunto de habilidades referente ao pilar específico, pedir que observem essas características e a partir delas pensem em uma situação que já vivenciaram e que foram necessárias a utilização dessas habilidades (Ex: Domínio da língua oral – apresentações de trabalhos).
- Após a definição das situações pedir que personalizem suas peças e que registrem nelas as situações trazidas pelo grupo.
- Ao final, convidar cada grupo a compartilhar sua peça com a turma, correlacionando as situações com as habilidades de cada pilar da aprendizagem. Após a exposição, levar a peça ao centro da sala até todos os grupos terminarem e formar o quebra-cabeça.
- Uma vez completo, perguntar a turma **o que representa para eles esse quebra-cabeça completo? Será que temos prestado atenção à essas competências e conseguido desenvolvê-las durante nosso caminho? Nosso projeto de vida está equilibrado e abrangendo as quatro dimensões?**

continua >

ANEXO

AULA 7 - SAÚDE INTELECTUAL

ATIVIDADE O QUEBRA-CABEÇA DA EDUCAÇÃO

continuação

CONJUNTO DE HABILIDADES (1 PARA CADA GRUPO)

Aprender a conhecer

- Domínio da leitura e da escrita
- Capacidade de receber criticamente informações dos meios de comunicação
- Aprender a zelar pela saúde
- Ser capaz de calcular e de resolver problemas
- Domínio da língua oral

Aprender a conviver

- Aprender a aproximar-se dos outros
- Aprender a ouvir o outro
- Aprender a lidar com as diferenças
- Aprender a administrar conflitos
- Desenvolver solidariedade e cooperação

Aprender a fazer

- Formação profissional
- Aptidão de trabalhar em equipe
- Aptidão de decidir em grupo
- Espírito de iniciativa
- Flexibilidade e Criatividade

Aprender a ser

- Aprender a se conhecer
- Aprender conhecer o mundo que o rodeia
- Aprender a lidar com forma construtivista com suas potencialidades e limite
- Aprender a lidar com os sentimentos
- Respeitar a vida íntima dos outros

AULA	TEMA	SAÚDE INTELECTUAL EU, APRENDIZ!
8	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Apresentar os diferentes estilos de aprendizagem. ■ Promover uma reflexão sobre os estilos de aprendizagem dos estudantes.
TEMPO	ATIVIDADE	
20'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar retomando a questão da aula anterior, quando refletiram sobre as formas como cada indivíduo “organiza” uma forma própria de construir conhecimento. Informar que hoje partilharão os principais estilos de aprendizagem e suas características. ■ Convidar a turma a participar da Atividade: Adivinhando através dos sentidos ■ Organizar a sala em círculo e solicitar quatro voluntários para participarem da atividade. Quando estes voluntários se apresentarem, vão escolher um colega para auxiliá-los. Cada voluntário será vendado e terá que adivinhar o que lhe for apresentado pelo colega escolhido ou pelo professor. <p>OBS: caso algum kit não seja descoberto, pedir que outro voluntário vendado tente até que consigam desvendar todos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kit 1 (Paladar): pimenta, açúcar, limão, sal, achocolatado ■ Kit 2 (Olfato): farinha, milho, goma seca, café ■ Kit 3 (Audição): caixa de fósforo, caixa com grãos, caixa com metais ■ Kit 4 (Tato): Lixa, algodão, geleca, água <ul style="list-style-type: none"> ■ Após as apresentações, refletir com os estudantes sobre a experiência a partir de algumas perguntas feitas inicialmente aos voluntários: ■ Como foi esse processo de adivinhação para você? ■ Que sentido você utilizou predominantemente? Foi fácil? O que foi mais difícil? ■ O que você aprendeu com essa experiência? ■ Após as colocações abrir para o restante da turma com a seguinte pergunta: Vocês acham que teriam mais facilidade em descobrir algum dos elementos? Por que? Se consideram com algum sentido ou característica específica mais desenvolvida e que facilitaria a descoberta? 	

AULA	TEMA	SAÚDE INTELECTUAL EU, APRENDIZ!
8	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Apresentar os diferentes estilos de aprendizagem. ■ Promover uma reflexão sobre os estilos de aprendizagem dos estudantes.

continuação

TEMPO	ATIVIDADE
25'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Escrever no quadro os três estilos de aprendizagem: VISUAL; AUDITIVO e CINESTÉSICO. Pedir que os estudantes rapidamente digam o que entendem por cada estilo, bem como algumas características que eles identificam como referentes a cada um. Anotar as contribuições no quadro de acordo com cada estilo. ■ Após a chuva de ideias inicial, convidar três estudantes à frente e entregar uma tarjeta para cada um, contendo uma das três definições de estilo de aprendizagem (ANEXO). Pedir que, um por vez, façam a leitura e perguntar à turma qual seria esse estilo. Fixar a tarjeta no quadro. Ao final, esclarecer as diferenças entre o proposto pela turma e o conceito. ■ Após esse momento, ressaltar a importância do autoconhecimento para identificar qual o estilo que melhor se adequa à cada um. ■ Informar que agora é o momento de conhecer mais sobre as características que influenciam os processos de aprendizagem em cada um. ■ Convidar a turma a responder o Teste - Estilos de Aprendizagem. <ul style="list-style-type: none"> ■ Distribuir o teste para cada estudante ou projetar e pedir que respondam em uma folha (Controlar bem o tempo da projeção) ■ Solicitar que leiam e respondam o teste. ■ Após todos terem terminado, pedir para que compartilhem seus resultados. <ul style="list-style-type: none"> ■ Qual o seu estilo de aprendizagem? ■ O resultado surpreendeu você? Por que? ■ Em que a descoberta de meu estilo de aprendizagem pode contribuir em meu desempenho nos estudos? ■ Esclarecer, ao final, que este teste está mais relacionado com os três sentidos que mais mobilizamos no contato com as informações, mas que também utilizamos o olfato e o paladar nesse processo. <p>Observação: Importante iniciar um trabalho de associação entre a aprendizagem através dos sentidos e as “inteligências” que nos ajudam a decodificar as informações (veremos na próxima aula).</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ressaltar que o conhecimento pode ser adquirido por modos diferentes e que cada pessoa pode se apropriar de seu estilo.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Finalizar com a exibição da mídia Estilos de Aprendizagem (GoogleDrive) ■ Agradecer a presença de todos e informar que na próxima aula irão incrementar a discussão sobre aprendizagem trazendo novos elementos do processo: as inteligências. ■ Pedir que guardem suas produções no portfólio.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Tarjetas com as definições (ANEXO).
- Mídia Estilos de aprendizagem. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=JVxpGVb7RnI>

AULA 8 - SAÚDE INTELECTUAL**DEFINIÇÕES SOBRE
OS ESTILOS DE APRENDIZAGEM ³⁰**

Estilo visual: Neste estilo estão aqueles que possuem habilidades de conhecer, interpretar e diferenciar os estímulos recebidos através do olhar,. Os estudantes desse grupo conseguem memorizar matérias, nomes e dados com mais facilidade. A partir da visualização das imagens, é possível estabelecer relações entre ideias e abstrair conceitos.

Estilo Auditivo: Estudantes com estilo auditivo possuem habilidades de conhecer, interpretar e diferenciar os estímulos recebidos pela palavra falada, sons e ruídos, organizando suas ideias, conceitos e abstrações. Precisam de silêncio e concentração para ouvir a explicação dos professores e repassar o conteúdo em voz alta, mais tarde, na hora de estudar.

Estilo Cinestésico: Encontramos neste grupo estudantes que possuem habilidades de conhecer, interpretar e diferenciar os estímulos recebidos pelo movimento corporal. Este estilo também contempla a aprendizagem em Libras, onde o movimento se coloca como imprescindível na aprendizagem.



³⁰ Fonte: http://www.gestoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/sem_pedagogica/julho_2016/dee_anexo1.pdf Acesso em 17.05.2018



AULA 8 - SAÚDE INTELECTUAL

TESTE - ESTILOS DE APRENDIZAGEM

<p>1 - Gostaria mais de estar fazendo este exercício:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) por escrito b) oralmente c) realizando tarefas 	<p>2 - Gosto mais de ganhar presentes que seja:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) bonito b) sonoro c) útil
<p>3 - Tenho mais facilidade de lembrar nas pessoas:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) fisionomia b) a voz c) os gestos 	<p>4 - Aprendo mais facilmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) lendo b) ouvindo c) fazendo
<p>5 - As atividades que mais me motivam:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) fotografia, pintura b) música, palestra c) escultura, dança 	<p>6 - Na maioria das vezes, prefiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) observar b) ouvir c) fazer
<p>7 - Ao lembrar um filme me vem a mente:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) as cenas b) os diálogos c) as sensações 	<p>8 - Nas férias, gosto mais de:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) conhecer novos lugares b) descansar c) participar de atividades
<p>9 - O que mais valorizo nas pessoas é:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) a aparência b) o que elas dizem c) o que elas fazem 	<p>10 - Percebo que alguém gosta de mim:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) pelo jeito de me olhar b) pelo jeito de falar c) pelas suas atitudes
<p>11 - Meu carro preferido tem principalmente que ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) bonito b) silencioso c) confortável 	<p>12 - Quando vou comprar algo, procuro:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) olhar bem o produto b) ouvir o vendedor c) experimentar

continua >

AULA 8 - SAÚDE INTELECTUAL

TESTE - ESTILOS DE APRENDIZAGEM

continuação

<p>13 - Tomo decisões com base principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) no que vejo b) no que ouço c) no que sinto 	<p>14 - Em excesso, o que mais me incomoda é:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) claridade b) barulho c) ajuntamento
<p>15 - O que mais me agrada num restaurante:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) o ambiente b) a conversa c) a comida 	<p>16 - Num show, valorizo mais:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) a iluminação b) as músicas c) a interpretação
<p>17 - Enquanto espero alguém fico:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) observando o ambiente b) ouvindo as conversas c) andando, mexendo com as mãos 	<p>18 - Eu mais me entusiasmo quando:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) me mostram b) me falam c) me convidar para participar
<p>19 - Ao consolar alguém, procuro:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) mostrar um caminho b) levar uma palavra de conforto c) abraçar a pessoa 	<p>20 - O que me dá mais prazer:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) ir ao cinema b) assistir uma palestra c) praticar esportes

RESULTADO: Efetuar o somatório.

ORIENTAÇÃO:

LETRA A - VISUAL

LETRA B - AUDITIVO

LETRA C - CINESTÉSICO

AULA	TEMA	SAÚDE INTELECTUAL InteliGENTE!
9	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Estimular o desenvolvimento da inteligência interpessoal e corporal. ■ Fomentar uma discussão introdutória em torno do conceito de inteligência e sua tipologia.
TEMPO	ATIVIDADE	
20'	INTRODUÇÃO <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar retomando a importância de descobrir seus estilos de aprendizagem e como esse aprimoramento ajuda no desenvolvimento de nossos projetos de vida. ■ Refletir com o grupo que, ao longo das últimas aulas, muitas questões acerca da APRENDIZAGEM foram trazidas: que competências são mobilizadas quando aprendo; que sentidos utilizamos; o que o mundo contemporâneo pede a cada geração; as diferentes dimensões das aprendizagens - o ser, o conviver, o fazer, o aprender. . . ■ Hoje, eles irão conhecer um pouco mais sobre inteligência! ■ Convidar para a atividade. Criando formas com o corpo (Anexo) ■ Ao final, promover uma discussão a partir das seguintes perguntas: que habilidades foram exigidas de vocês nesta atividade? Como se sentiram ao realizá-la? 	
25'	DESENVOLVIMENTO <ul style="list-style-type: none"> ■ Informar que iniciarão um bloco de discussão sobre as distintas inteligências e sua importância para o desenvolvimento de cada um. ■ Lançar a pergunta: o que vocês entendem por inteligência? O que define uma pessoa inteligente? (Professor: Ficar atento caso não apareçam referências voltadas às emoções no processo de aprendizagem - socioemocionais) ■ Convidar a turma para apresentação da mídia O que é inteligência? (GoogleDrive). <p>OBS: Durante o vídeo foram citadas 09 inteligências, sendo a nona, a inteligência espiritual. Aprofundaremos esse tema no próximo bimestre.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Após o vídeo, dividir a turma em 8 equipes e entregar para cada, tarjetas com informações sobre uma das inteligências múltiplas (ANEXO). Informar que terão 10 minutos para discutir e que ao final devem explicar de uma maneira criativa para a turma o que compreenderam do vídeo relacionando com as informações que receberam nas tarjetas. ■ Ao final das apresentações, destacar que diferentemente dos estilos de aprendizagem, que são vinculados à forma como fazemos algo, as inteligências são capacidades intelectuais, ou seja, estão vinculadas às diferentes formas de processar informações e se adaptar a diferentes situações. Todas as pessoas possuem todas as Inteligências, com desenvolvimentos diferenciados. É possível aprender um mesmo conceito de diferentes formas inteligentes. É preciso valorizar todas as Inteligências e aprender a trabalhar com elas nas atividades de aprendizagem. Por exemplo, uma pessoa pode ter facilidade em aprender idiomas somente prestando atenção às aulas, outras precisam anotar tudo que é dito, outras através de uma discussão e debate. <p>OBS: Professor, consultar o material de suporte para aprofundamento (ANEXO).</p>	
5'	ENCERRAMENTO <ul style="list-style-type: none"> ■ Avaliação do dia - Solicitar aos estudantes que digam o que mais lhes chamou a atenção na aula de hoje. 	

MATERIAL NECESSÁRIO

- Informações sobre as 8 Inteligências de Gardner (Anexo).
- Atividade Criando formas com o corpo (Anexo).
- Mídia: O que é inteligência? Link: <https://www.youtube.com/watch?v=jqlvwVtHdtc>.

AULA 9 - SAÚDE INTELECTUAL

ATIVIDADE: FORMAS COM O CORPO

Iniciar dividindo a turma em grupos de aproximadamente 7 pessoas.

Orientar que os grupos se espalhem pela sala. Explicar que dirá uma palavra e, simultaneamente, cada grupo deverá compor com seus corpos, sem falar, uma imagem que corresponda à palavra dita.

A cada palavra dita, estipular um pequeno tempo para criação da forma. Sugestões de formas: casa; coração; avião; cama; ponte; barco; vela; estrela; etc.

Após as rodadas (quantidade de rodadas acordo com o tempo disponível), discutir com toda a turma como foi a atividade, analisando a criatividade dos grupos, a cooperação e como se sentiram durante a construção das formas.

CONSIDERAÇÕES SOBRE A ATIVIDADE:

Nesta atividade, a inclusão do corpo possibilita que algumas dificuldades de expressão sejam observadas e levanta elementos que indicarão a direção a tomar no trabalho com a turma. Ex: grupos cujos movimentos são contidos e presos necessitam desenvolver habilidades vinculadas com atividades corporais.

Além disso, essa atividade promove a cooperação e alegria, valiosos para o desenvolvimento coletivo, bem como abre novas possibilidades para trabalhos semelhantes que pretendam aprofundar aspectos como cooperação, criatividade, familiaridade com o corpo, etc.

Como o grupo é dividido e todos realizam a atividade ao mesmo tempo, evitam-se críticas e a autocensura e possibilita-se uma expressão mais solta e espontânea. A divisão dos grupos deve ser feita de forma a possibilitar a ampliação dos vínculos no grupo.

O fato dos estudantes não falarem entre si estimula a criatividade. É importante que o facilitador observe como cada grupo toma suas decisões e chega ao resultado final – se há liderança, se todos contribuem, se alguém fica de fora ou é excluído, se a regra do silêncio é respeitada, etc.

ANEXO

AULA 9 - SAÚDE INTELECTUAL

TRABALHO EM EQUIPE - INFORMAÇÕES SOBRE AS INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS

1. Inteligência lógico-matemática

Esse tipo de inteligência é mais voltado para conclusões baseadas na razão, e descreve a capacidade de resolver equações e provas, de ter pensamento lógico, detectar padrões, fazer cálculos e resolver problemas abstratos.

Por muito tempo esse foi o principal tipo utilizado para medir a inteligência de uma pessoa, através do teste de QI.

O estilo de aprendizado que mais se encaixa com esse perfil é utilizando números e lógica. E as profissões que se destacam para esse tipo de inteligência são de engenheiros, cientistas, contadores, estatísticos e analistas.

2. Inteligência espacial-visual

Essa inteligência está ligada à percepção visual e espacial, à interpretação e criação de imagens visuais, e à imaginação pictórica. Ela permite que as pessoas compreendam melhor informações gráficas, como mapas.

O estilo de aprendizado está mais relacionado à imagens, gravuras, formas, e ao espaço tridimensional.

Profissões como artistas, arquitetos, fotógrafos, designers e escultores estão mais ligados a esse tipo de inteligência.

3. Inteligência linguística

A inteligência linguística se refere não apenas à capacidade oral, mas também a outras formas de expressão, como a escrita ou mesmo o gestual.

A inteligência verbo-linguística refere-se à capacidade de um indivíduo de se expressar, seja por meio da linguagem ou de gestos; assim como à forma de analisar e interpretar ideias e informações, e produzir trabalhos envolvendo linguagem oral e escrita.

Pessoas com esse tipo de inteligência mais desenvolvido costumam ser ótimos comunicadores e oradores, e aprendem idiomas com certa facilidade. O estilo de aprendizagem está relacionado à linguagem e às palavras.

As profissões que mais se encaixam com esse tipo de inteligência são: escritores, advogados, poetas, jornalistas, redatores e relações públicas.

4. Inteligência interpessoal

A inteligência interpessoal reflete a capacidade de reconhecer e entender os sentimentos, motivações, desejos e intenções de outras pessoas.

Diz respeito à capacidade de se relacionar com os outros, e o estilo de aprendizado ligado a esse tipo de inteligência envolve contato humano, trabalho em equipe e comunicação.

continua >

AULA 9 - SAÚDE INTELECTUAL

TRABALHO EM EQUIPE - INFORMAÇÕES SOBRE AS INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS

continuação

Profissões como terapeutas, professores, psicólogos, médicos, profissionais de RH e políticos são mais relacionados com esse tipo de inteligência.

5. Inteligência intrapessoal

A inteligência intrapessoal refere-se à capacidade das pessoas de reconhecerem a si mesmos, percebendo seus sentimentos, motivações e desejos. Está ligado à capacidade de identificar seus hábitos inconscientes, transformar suas atitudes, controlar vícios e emoções.

A principal forma de aprendizado está ligada à autorreflexão. Essa inteligência pode ser aplicada a qualquer profissão, pois diz respeito a conhecer a si mesmo.

6. Inteligência naturalista

A inteligência naturalista refere-se à capacidade de compreender o mundo natural, identificando e distinguindo entre diferentes tipos de plantas, animais e formações climáticas.

O tipo de aprendizagem relacionado com essa inteligência é por meio do contato com a natureza, e as profissões relacionadas são as de biólogos, geólogos, engenheiros climáticos, jardineiros e meteorologistas.

Apesar desse tipo de inteligência não fazer parte do estudo original de Gardner, ele decidiu incluí-lo em 1995, por ser uma inteligência essencial para a sobrevivência no futuro.

7. Inteligência corporal-cinestésica

A inteligência corporal-cinestésica implica o uso do próprio corpo para resolver problemas. Diz respeito à capacidade de controlar os movimentos corporais, ao equilíbrio, coordenação, e de se expressar por meio do corpo.

As profissões mais ligadas a esse tipo de inteligência são: dançarinos, atores, esportistas, mergulhadores, bombeiros e motoristas.

O tipo de aprendizado é geralmente relacionado com a experiência física e movimento, sensações e toque.

8. Inteligência musical

A inteligência musical permite aos indivíduos produzir, compreender e identificar os diferentes tipos de som, reconhecendo padrões tonais e rítmicos.

O tipo de aprendizado é relacionado com músicas, ritmos e sons, e as profissões mais ligadas a esse tipo de inteligência são como músicos, compositores, DJs, cantores, produtores musicais e engenheiros acústicos.

 ANEXO**AULA 9 - MATERIAL DE SUPORTE AO PROFESSOR**

A TEORIA DAS INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS E SUAS IMPLICAÇÕES PARA EDUCAÇÃO ³¹

Autora: Maria Clara S. Salgado Gama

Doutora em Educação Especial pela Universidade de Colúmbia, Nova Iorque

No início do século XX, as autoridades francesas solicitaram a Alfredo Binet que criasse um instrumento pelo qual se pudesse prever quais as crianças que teriam sucesso nos liceus parisienses. O instrumento criado por Binet testava a habilidade das crianças nas áreas verbal e lógica, já que os currículos acadêmicos dos liceus enfatizavam, sobretudo, o desenvolvimento da linguagem e da matemática. Este instrumento deu origem ao primeiro teste de inteligência, desenvolvido por Terman, na Universidade de Standford, na Califórnia: o Standford-Binet Intelligence Scale.

Subsequentes testes de inteligência e a comunidade de psicometria tiveram enorme influência, durante este século, sobre a ideia que se tem de inteligência, embora o próprio Binet (Binet & Simon, 1905 Apud Kornhaber & Gardner, 1989) tenha declarado que um único número, derivado do desempenho de uma criança em um teste, não poderia retratar uma questão tão complexa quanto a inteligência humana. Neste artigo, pretendo apresentar uma visão de inteligência que aprecia os processos mentais e o potencial humano a partir do desempenho das pessoas em diferentes campos do saber.

As pesquisas mais recentes em desenvolvimento cognitivo e neuropsicologia sugerem que as habilidades cognitivas são bem mais diferenciadas e mais específicas do que se acreditava (Gardner, 1985). Neurologistas têm documentado que o sistema nervoso humano não é um órgão com propósito único nem tão pouco é infinitamente plástico. Acredita-se, hoje, que o sistema nervoso seja altamente diferenciado e que diferentes centros neurais processem diferentes tipos de informação (Gardner, 1987).

Howard Gardner, psicólogo da Universidade de Harvard, baseou-se nestas pesquisas para questionar a tradicional visão da inteligência, uma visão que enfatiza as habilidades linguística e lógico-matemática. Segundo Gardner, todos os indivíduos normais são capazes de uma atuação em pelo menos sete diferentes e, até certo ponto, independentes áreas intelectuais. Ele sugere que não existem habilidades gerais, duvida da possibilidade de se medir a inteligência através de testes de papel e lápis e dá grande importância a diferentes atuações valorizadas em culturas diversas. Finalmente, ele define inteligência como a habilidade para resolver problemas ou criar produtos que sejam significativos em um ou mais ambientes culturais.

³¹ Fonte: <http://www.homemdemello.com.br/psicologia/intelmult.html> - Acesso em 15.03.2018

continua >

AULA 9 - MATERIAL DE SUPORTE AO PROFESSOR

A TEORIA DAS INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS E SUAS IMPLICAÇÕES PARA EDUCAÇÃO

continuação

A TEORIA

A Teoria das Inteligências Múltiplas, de Howard Gardner (1985) é uma alternativa para o conceito de inteligência como uma capacidade inata, geral e única, que permite aos indivíduos uma *performance*, maior ou menor, em qualquer área de atuação. Sua insatisfação com a ideia de QI e com visões unitárias de inteligência, que focalizam, sobretudo, as habilidades importantes para o sucesso escolar, levou Gardner a redefinir inteligência à luz das origens biológicas da habilidade para resolver problemas.

Através da avaliação das atuações de diferentes profissionais em diversas culturas, e do repertório de habilidades dos seres humanos na busca de soluções, culturalmente apropriadas, para os seus problemas, Gardner trabalhou no sentido inverso ao desenvolvimento, retroagindo para eventualmente chegar às inteligências que deram origem a tais realizações.

Na sua pesquisa, Gardner estudou também: (a) o desenvolvimento de diferentes habilidades em crianças normais e crianças superdotadas; (b) adultos com lesões cerebrais e como estes não perdem a intensidade de sua produção intelectual, mas sim uma ou algumas habilidades, sem que outras habilidades sejam sequer atingidas; (c) populações ditas excepcionais, tais como *idiot-savants* e autistas, e como os primeiros podem dispor de apenas uma competência, sendo bastante incapazes nas demais funções cerebrais, enquanto as crianças autistas apresentam ausências nas suas habilidades intelectuais; (d) como se deu o desenvolvimento cognitivo através dos milênios.

Psicólogo construtivista muito influenciado por Piaget, Gardner distingue-se de seu colega de Genebra na medida em que Piaget acreditava que todos os aspectos da simbolização partem de uma mesma função semiótica, enquanto que ele acredita que processos psicológicos independentes são empregados quando o indivíduo lida com símbolos linguísticos, numéricos gestuais ou outros. Segundo Gardner uma criança pode ter um desempenho precoce em uma área (o que Piaget chamaria de pensamento formal) e estar na média ou mesmo abaixo da média em outra (o equivalente, por exemplo, ao estágio sensorio-motor).

Gardner descreve o desenvolvimento cognitivo como uma capacidade cada vez maior de entender e expressar significado em vários sistemas simbólicos utilizados num contexto cultural, e sugere que não há uma ligação necessária entre a capacidade ou estágio de desenvolvimento em uma área de desempenho e capacidades ou estágios em outras áreas ou domínios (Malkus e col., 1988). Num plano de análise psicológico, afirma Gardner (1982), cada área ou domínio tem seu sistema simbólico próprio; num plano sociológico de estudo, cada domínio se caracteriza pelo desenvolvimento de competências valorizadas em culturas específicas.

ANEXO

AULA 9 - MATERIAL DE SUPORTE AO PROFESSOR

A TEORIA DAS INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS E SUAS IMPLICAÇÕES PARA EDUCAÇÃO

continuação

Gardner sugere, ainda, que as habilidades humanas não são organizadas de forma horizontal; ele propõe que se pense nessas habilidades como organizadas verticalmente, e que, ao invés de haver uma faculdade mental geral, como a memória, talvez existam formas independentes de percepção, memória e aprendizado, em cada área ou domínio, com possíveis semelhanças entre as áreas, mas não necessariamente uma relação direta.

AS INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS

Gardner identificou as inteligências linguística, lógico-matemática, espacial, musical, cinestésica, interpessoal, intrapessoal e naturalista. Postula que essas competências intelectuais são relativamente independentes, têm sua origem e limites genéticos próprios e substratos neuroanatômicos específicos e dispõem de processos cognitivos próprios. Segundo ele, os seres humanos dispõem de graus variados de cada uma das inteligências e maneiras diferentes com que elas se combinam e organizam e se utilizam dessas capacidades intelectuais para resolver problemas e criar produtos. Gardner ressalta que, embora estas inteligências sejam, até certo ponto, independentes uma das outras, elas raramente funcionam isoladamente. Embora algumas ocupações exemplifiquem uma inteligência, na maioria dos casos as ocupações ilustram bem a necessidade de uma combinação de inteligências. Por exemplo, um cirurgião necessita da acuidade da inteligência espacial combinada com a destreza da cinestésica.

1. Inteligência lógico-matemática

Esse tipo de inteligência é mais voltado para conclusões baseadas na razão, e descreve a capacidade de resolver equações e provas, de ter pensamento lógico, detectar padrões, fazer cálculos e resolver problemas abstratos.

Por muito tempo esse foi o principal tipo utilizado para medir a inteligência de uma pessoa, através do teste de QI.

O estilo de aprendizado que mais se encaixa com esse perfil é utilizando números e lógica. E as profissões que se destacam para esse tipo de inteligência são de engenheiros, cientistas, contadores, estatísticos e analistas.

continua >

AULA 9 - MATERIAL DE SUPORTE AO PROFESSOR

A TEORIA DAS INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS E SUAS IMPLICAÇÕES PARA EDUCAÇÃO

continuação

2. Inteligência espacial-visual

Essa inteligência está ligada à percepção visual e espacial, à interpretação e criação de imagens visuais, e à imaginação pictórica. Ela permite que as pessoas compreendam melhor informações gráficas, como mapas.

O estilo de aprendizado está mais relacionado à imagens, gravuras, formas, e ao espaço tridimensional.

Profissões como artistas, arquitetos, fotógrafos, designers e escultores estão mais ligados a esse tipo de inteligência.

3. Inteligência linguística

A inteligência linguística se refere não apenas à capacidade oral, mas também à outras formas de expressão, como a escrita ou mesmo o gestual. A inteligência verbo-linguística refere-se à capacidade de um indivíduo de se expressar, seja por meio da linguagem ou de gestos. Assim como a forma de analisar e interpretar ideias e informações, e produzir trabalhos envolvendo linguagem oral e escrita. Pessoas com esse tipo de inteligência mais desenvolvido costumam ser ótimos comunicadores e oradores, e aprendem idiomas com certa facilidade. O estilo de aprendizagem está relacionado à linguagem e às palavras. As profissões que mais se encaixam com esse tipo de inteligência são: escritores, advogados, poetas, jornalistas, redatores e relações públicas.

4. Inteligência interpessoal

A inteligência interpessoal reflete a capacidade de reconhecer e entender os sentimentos, motivações, desejos e intenções de outras pessoas. Diz respeito à capacidade de se relacionar com os outros, e o estilo de aprendizado ligado a esse tipo de inteligência envolve contato humano, trabalho em equipe e comunicação. Profissões como terapeutas, professores, psicólogos, médicos, profissionais de RH e políticos são mais relacionados com esse tipo de inteligência.

5. Inteligência intrapessoal

A inteligência intrapessoal refere-se à capacidade das pessoas de reconhecerem a si mesmos, percebendo seus sentimentos, motivações e desejos. Está ligado à capacidade de identificar seus hábitos inconscientes, transformar suas atitudes, controlar vícios e emoções. A principal forma de aprendizado está ligada à autorreflexão. Essa inteligência pode ser aplicada a qualquer profissão, pois diz respeito a conhecer a si mesmo.

continua >

ANEXO

AULA 9 - MATERIAL DE SUPORTE AO PROFESSOR

A TEORIA DAS INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS E SUAS IMPLICAÇÕES PARA EDUCAÇÃO

continuação

6. Inteligência naturalista

A inteligência naturalista refere-se à capacidade de compreender o mundo natural, identificando e distinguindo entre diferentes tipos de plantas, animais e formações climáticas. O tipo de aprendizagem relacionado com essa inteligência é por meio do contato com a natureza, e as profissões relacionadas são as de biólogos, geólogos, engenheiros climáticos, jardineiros e meteorologistas. Apesar desse tipo de inteligência não fazer parte do estudo original de Gardner, ele decidiu incluí-lo em 1995, por ser uma inteligência essencial para a sobrevivência no futuro.

7. Inteligência corporal-cinestésica

A inteligência corporal-cinestésica implica o uso do próprio corpo para resolver problemas. Diz respeito à capacidade de controlar os movimentos corporais, ao equilíbrio, coordenação, e de se expressar por meio do corpo.

As profissões mais ligadas a esse tipo de inteligência são: dançarinos, atores, esportistas, mergulhadores, bombeiros e motoristas. O tipo de aprendizado é geralmente relacionado com a experiência física e movimento, sensações e toque.

8. Inteligência musical

A inteligência musical permite aos indivíduos produzir, compreender e identificar os diferentes tipos de som, reconhecendo padrões tonais e rítmicos. O tipo de aprendizado é relacionado com músicas, ritmos e sons, e as profissões mais ligadas a esse tipo de inteligência são como músicos, compositores, DJs, cantores, produtores musicais e engenheiros acústicos.

9. Inteligência Existencial/Espiritual

A mais recente das inteligências propostas, implica consciência de si no universo. Capacidade de ver o todo, mais que a soma das partes, capacidade de sermos nós próprios e estarmos bem conosco próprios e com o mundo. Saber quem é, de onde vem e para onde vai. Típica de pessoas como o Dalai Lama (TRATAREMOS NO PRÓXIMO BIMESTRE).

continua >

AULA 9 - MATERIAL DE SUPORTE AO PROFESSOR

A TEORIA DAS INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS E SUAS IMPLICAÇÕES PARA EDUCAÇÃO

continuação

O DESENVOLVIMENTO DAS INTELIGÊNCIAS

Na sua teoria, Gardner propõe que todos os indivíduos, em princípio, têm a habilidade de questionar e procurar respostas usando todas as inteligências. Todos os indivíduos possuem, como parte de sua bagagem genética, certas habilidades básicas em todas as inteligências. A linha de desenvolvimento de cada inteligência, no entanto, será determinada tanto por fatores genéticos e neurobiológicos quanto por condições ambientais. Ele propõe, ainda, que cada uma destas inteligências tem sua forma própria de pensamento, ou de processamento de informações, além de seu sistema simbólico. Estes sistemas simbólicos estabelecem o contato entre os aspectos básicos da cognição e a variedade de papéis e funções culturais.

A noção de cultura é básica para a Teoria das Inteligências Múltiplas. Com a sua definição de inteligência como a habilidade para resolver problemas ou criar produtos que são significativos em um ou mais ambientes culturais, Gardner sugere que alguns talentos só se desenvolvem porque são valorizados pelo ambiente. Ele afirma que cada cultura valoriza certos talentos, que devem ser dominados por uma quantidade de indivíduos e, depois, passados para a geração seguinte.

Segundo Gardner, cada domínio, ou inteligência, pode ser visto em termos de uma sequência de estágios: enquanto todos os indivíduos normais possuem os estágios mais básicos em todas as inteligências, os estágios mais sofisticados dependem de maior trabalho ou aprendizado.

A sequência de estágios se inicia com o que Gardner chama de habilidade de padrão cru. O aparecimento da competência simbólica é visto em bebês quando eles começam a perceber o mundo ao seu redor. Nesta fase, os bebês apresentam capacidade de processar diferentes informações. Eles já possuem, no entanto, o potencial para desenvolver sistemas de símbolos, ou simbólicos.

O segundo estágio, de simbolizações básicas, ocorre aproximadamente dos dois aos cinco anos de idade. Neste estágio as inteligências se revelam através dos sistemas simbólicos. Aqui, a criança demonstra sua habilidade em cada inteligência através da compreensão e uso de símbolos: a música através de sons, a linguagem através de conversas ou histórias, a inteligência espacial através de desenhos etc.

No estágio seguinte, a criança, depois de ter adquirido alguma competência no uso das simbolizações básicas, prossegue para adquirir níveis mais altos de destreza em domínios valorizados em sua cultura. À medida que as crianças progredem na sua compreensão dos sistemas simbólicos, elas aprendem os sistemas que Gardner chama de sistemas de segunda ordem, ou

continua >

ANEXO

AULA 9 - MATERIAL DE SUPORTE AO PROFESSOR

A TEORIA DAS INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS E SUAS IMPLICAÇÕES PARA EDUCAÇÃO

continuação

seja, a grafia dos sistemas (a escrita, os símbolos matemáticos, a música escrita etc.). Nesta fase, os vários aspectos da cultura têm impacto considerável sobre o desenvolvimento da criança, uma vez que ela aprimorará os sistemas simbólicos que demonstrem ter maior eficácia no desempenho de atividades valorizadas pelo grupo cultural. Assim, uma cultura que valoriza a música terá um maior número de pessoas que atingirão uma produção musical de alto nível.

Finalmente, durante a adolescência e a idade adulta, as inteligências se revelam através de ocupações vocacionais ou não-vocacionais. Nesta fase, o indivíduo adota um campo específico e focalizado, e se realiza em papéis que são significativos em sua cultura.

TEORIA DAS INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS E A EDUCAÇÃO

As implicações da teoria de Gardner para a educação são claras quando se analisa a importância dada às diversas formas de pensamento, aos estágios de desenvolvimento das várias inteligências e à relação existente entre estes estágios, a aquisição de conhecimento e a cultura.

A teoria de Gardner apresenta alternativas para algumas práticas educacionais atuais, oferecendo uma base para: (a) o desenvolvimento de avaliações que sejam adequadas às diversas habilidades humanas (Gardner & Hatch, 1989; Blythe Gardner, 1990) (b) uma educação centrada na criança com currículos específicos para cada área do saber (Konhaber & Gardner, 1989); Blythe & Gardner, 1990) (c) um ambiente educacional mais amplo e variado, e que dependa menos do desenvolvimento exclusivo da linguagem e da lógica (Walters & Gardner, 1985; Blythe & Gardner, 1990).

Quanto à avaliação, Gardner faz uma distinção entre avaliação e testagem. A avaliação, segundo ele, favorece métodos de levantamento de informações durante atividades do dia-a-dia, enquanto que testagens geralmente acontecem fora do ambiente conhecido do indivíduo sendo testado. Segundo Gardner, é importante que se tire o maior proveito das habilidades individuais, auxiliando os estudantes a desenvolver suas capacidades intelectuais, e, para tanto, ao invés de usar a avaliação apenas como uma maneira de classificar, aprovar ou reprovar os estudantes, esta deve ser usada para informar o estudante sobre a sua capacidade e informar o professor sobre o quanto está sendo aprendido.

continua >

AULA 9 - MATERIAL DE SUPORTE AO PROFESSOR

A TEORIA DAS INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS E SUAS IMPLICAÇÕES PARA EDUCAÇÃO

continuação

Gardner sugere que a avaliação deve fazer jus à inteligência, isto é, deve dar crédito ao conteúdo da inteligência em teste. Se cada inteligência tem um certo número de processos específicos, esses processos têm que ser medidos com instrumento que permitam ver a inteligência em questão em funcionamento. Para Gardner, a avaliação deve ser ainda ecologicamente válida, isto é, ela deve ser feita em ambientes conhecidos e deve utilizar materiais conhecidos das crianças sendo avaliadas. Este autor também enfatiza a necessidade de avaliar as diferentes inteligências em termos de suas manifestações culturais e ocupações adultas específicas.

Assim, a habilidade verbal, mesmo na pré-escola, ao invés de ser medida através de testes de vocabulário, definições ou semelhanças, deve ser avaliada em manifestações tais como a habilidade para contar histórias ou relatar acontecimentos. Ao invés de tentar avaliar a habilidade espacial isoladamente, deve-se observar as crianças durante uma atividade de desenho ou enquanto montam ou desmontam objetos. Finalmente, ele propõe a avaliação, ao invés de ser um produto do processo educativo, seja parte do processo educativo, e do currículo, informando a todo o momento de que maneira o currículo deve se desenvolver.

No que se refere à educação centrada na criança, Gardner levanta dois pontos importantes que sugerem a necessidade da individualização. O primeiro diz respeito ao fato de que, se os indivíduos têm perfis cognitivos tão diferentes uns dos outros, as escolas deveriam, ao invés de oferecer uma educação padronizada, tentar garantir que cada um recebesse a educação que favorecesse o seu potencial individual. O segundo ponto levantado por Gardner é igualmente importante: enquanto na Idade Média um indivíduo podia pretender tomar posse de todo o saber universal, hoje em dia essa tarefa é totalmente impossível, sendo mesmo bastante difícil o domínio de um só campo do saber.

Assim, se há a necessidade de se limitar a ênfase e a variedade de conteúdos, que essa limitação seja da escolha de cada um, favorecendo o perfil intelectual individual.

Quanto ao ambiente educacional, Gardner chama a atenção para o fato de que, embora as escolas declarem que preparam seus estudantes para a vida, a vida certamente não se limita apenas a raciocínios verbais e lógicos. Ele propõe que as escolas favoreçam o conhecimento de diversas disciplinas básicas; que encorajem seus estudantes a utilizar esse conhecimento para resolver problemas e efetuar tarefas que estejam relacionadas com a vida na comunidade a que pertencem; e que favoreçam o desenvolvimento de combinações intelectuais individuais, a partir da avaliação regular do potencial de cada um.

AULA	TEMA	SAÚDE INTELECTUAL CONHECENDO E EXPRESSANDO!
10	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Estimular os estudantes a identificar características das diferentes inteligências existentes na turma. ■ Promover a discussão sobre as distintas inteligências e seu uso prático. ■ Estimular o grupo a correlacionar os diferentes aprendizados sobre Saúde Intelectual.

TEMPO	ATIVIDADE
15'	<p>INTRODUÇÃO</p> <p>Atividade: Apresentação caracterizada</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Os estudantes ficarão em círculo. Pedir que cada um se apresente e, no momento dessa apresentação, fale o seu nome e uma habilidade pessoal (Ex: comunicativo, alegre, bem relacionado, objetivo, simpático, apreciador de música, gosta de ler, etc.). O próximo estudante falará o seu nome tentando incorporar a característica dita pelo colega, assim todos irão se apresentar e expressar o que foi dito na apresentação anterior. Ex: "Eu sou Maria e gosto de andar de bicicleta". O seguinte: "eu sou Andréa (fazendo o movimento de andar de bicicleta) e gosto de sambar"; o seguinte: eu sou Roberto (sambando) e gosto de nadar.... ■ OBS: É importante inicialmente fazer uma simulação com 3 estudantes de como será. ■ Após o aquecimento, convidar a turma a pensar nas diferentes inteligências que usamos todos os dias (a partir deste exercício) e convidá-los ao momento seguinte.
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar a turma para assistir a apresentação do PPT Inteligências Múltiplas - Da teoria à prática (GoogleDrive) ■ Ao final, perguntar aos estudantes: ■ O que mais chamou a atenção de vocês? Agora está mais fácil identificar em nós características que denotem alguma das inteligências múltiplas? ■ Quem conseguiu se ver em alguma dessas inteligências? Qual característica se destacou para essa escolha? <p>OBS: pedir que os estudantes fiquem atentos e façam anotações das partes principais que foram trabalhadas sobre as inteligências múltiplas. Pedir que tragam na próxima aula pois utilizarão essas anotações em um jogo (iniciar o clima) que envolverá esse tema.</p>
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Finalizar a aula lembrando que todas as inteligências são importantes e que não há superioridade entre elas. Pelo contrário, elas nos fazem mais fortes quando conseguimos combiná-las diante de qualquer situação cotidiana.

MATERIAL NECESSÁRIO

- PPT **Inteligências Múltiplas** (GoogleDrive)

OBSERVAÇÃO AO PROFESSOR

- Preparar com antecedência um "prêmio" a ser entregue ao grupo vencedor na próxima aula após a atividade do Jogo da Inteligência. Ex: caixa de chocolate, troféu criativo, etc. Uma decisão da escola.

AULA	TEMA	SAÚDE INTELECTUAL O JOGO DAS INTELIGÊNCIAS
11	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Estimular o uso das inteligências múltiplas em situações específicas. ■ Consolidar o conhecimento sobre inteligências. ■ Provocar o grupo a refletir sobre a pertinência do conhecimento das diferentes expressões das Inteligências em suas vidas.

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Receber os estudantes com uma música animada e informar que hoje a aula será repleta de desafios. ■ Lançar a pergunta: Quem gosta de desafios? Quais os tipos de desafios que vocês mais gostam? Foram desafiados recentemente? Como se sentiram? Quem está preparado para ser desafiado hoje? ■ Finalizar informando que a vida está cheia de desafios que, se enfrentados de forma criativa, transformam-se em oportunidades.
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar os estudantes a participar da atividade Jogo das Inteligências (ANEXO). <p>OBS: Lembrar aos estudantes que poderão utilizar as anotações que fizeram na aula anterior para auxiliar nas respostas.</p>
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Após o término do jogo, fazer a entrega do prêmio ao grupo vencedor. ■ Agradecer a participação de todos e enfatizar que ao final deste jogo todos saíram vencedores, pois o verdadeiro desafio do jogo era compartilhar informação e fazer com que cada um interiorizasse que todos somos inteligentes e capazes de desenvolver melhor nossas competências e habilidades.

MATERIAL NECESSÁRIO
<ul style="list-style-type: none"> ■ Material específico para elaboração do Jogo. ■ Premiação (a critério da escola).

ANEXO

AULA 11 - SAÚDE INTELECTUAL

O JOGO DAS INTELIGÊNCIAS (ROLETA)

Com antecedência preparar uma folha (pode ser em cartolina), de acordo com a figura abaixo, contendo as oito inteligências propostas por Gardner. Atenção ao formato, pois a proposta é que seja uma roleta, onde os estudantes girarão algum objeto previamente adaptado (ex: garrafa pequena; um lacre de plástico; Spinner adaptado; etc).

OBS: Importante determinar em qual a extremidade do objeto apontará para a inteligência.

Dividir a turma e dois grandes grupos e explicar que iniciaremos um jogo que testará nossos conhecimentos em relação às inteligências múltiplas.

OBS: organizar a sala de forma que os grupos tenham como trocar informação e se organizar para responder.

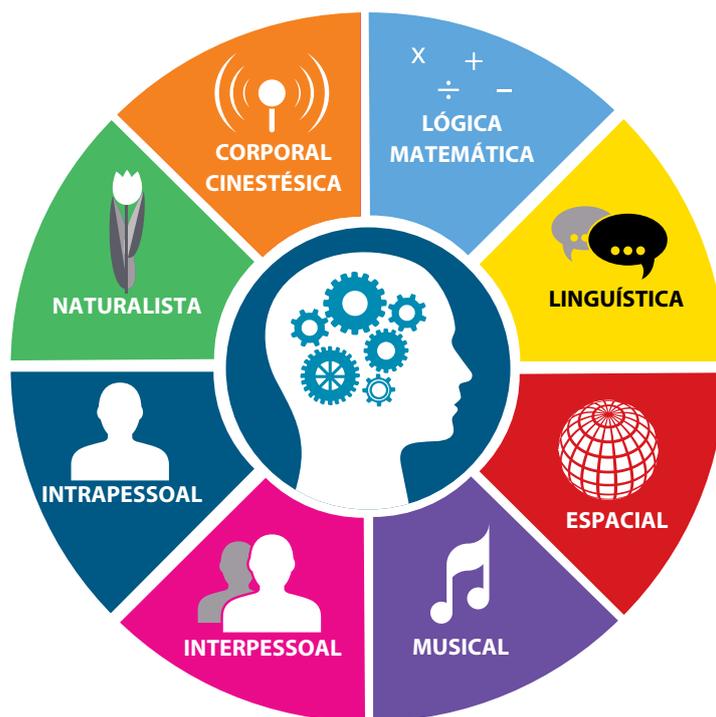
Lógica do Jogo: Cada equipe escolherá um representante por vez para girar a roleta. Quando a roleta parar, o professor se certificará em qual inteligência parou e perguntará se a equipe escolhe a pergunta ou o desafio (a seguir).

Cada equipe terá 1 minuto para responder à pergunta ou 02 minutos para completar o desafio. Vale ressaltar que a equipe pode e deve discutir entre os integrantes, mas somente o representante poderá dar a resposta final. No caso de um desafio, mais pessoas da equipe podem participar.

Outra questão é enfatizar o uso das anotações feitas na aula anterior.

Cada resposta correta ou desafio cumprido valerá 01 ponto. Vencerá a equipe que atingir 05 pontos primeiro ou que estiver liderando quando acabar o tempo da atividade.

OBSERVAÇÕES: Estimular que todas as inteligências sejam contempladas. Caso alguma inteligência se repita, girar novamente a roleta até que caia em uma outra que não tenha sido apontada ainda.



continua >

AULA 11 - SAÚDE INTELECTUAL

O JOGO DAS INTELIGÊNCIAS (ROLETA)

continuação

PERGUNTAS (V OU F)/DESAFIOS (DIVIDIDOS POR INTELIGÊNCIA)

1ª INTELIGÊNCIA - linguística

1.1 - VERDADEIRO OU FALSO?

Aqueles que possuem essa inteligência mais desenvolvida gostam muito de ler e, embora tenham suas preferências por este ou aquele assunto, preferem ler qualquer assunto a estarem sem ler.

(VERDADEIRO)

1.2 - DESAFIO - Encontrar alguém em sua equipe que saiba 02 regras da língua portuguesa (gramática) ou que escrevam as palavras abaixo da forma correta: EXTRAORDINÁRIO e EXCEÇÃO.

OBS: Mostrar que a equipe tem essas duas opções a serem escolhidas, porém as palavras só serão reveladas caso a equipe escolha a segunda opção.

2ª INTELIGÊNCIA - Lógico-matemática

2.1 - VERDADEIRO OU FALSO?

Aqueles que possuem essa inteligência mais desenvolvida adoram chegar tarde aos compromissos e costumam aceitar os atrasos dos outros. Gostam de números, mas não consideram as disciplinas de exatas as suas preferidas. (FALSO)

2.2 - DESAFIO:

Professor escreve no quadro e pede que resolvam a seguinte expressão numérica - $[(18 + 3 \cdot 2) \div 8 + 5 \cdot 3] \div 6 = 3$

OBS: A equipe pode ajudar, mas somente 1 representante irá escrever a solução no quadro.

3ª INTELIGÊNCIA - Espacial

3.1 - VERDADEIRO OU FALSO

Aqueles que possuem essa inteligência mais desenvolvida lêem mapas com facilidade, criam imagens mentais, possuem bom gosto para combinar cores, possuem uma memória fotográfica aguçada e pensam relacionando as informações à figuras.

(VERDADEIRO)

ANEXO

AULA 11 - SAÚDE INTELECTUAL

O JOGO DAS INTELIGÊNCIAS (ROLETA)

continuação

3.2 - DESAFIO

Escolher até 03 integrantes do grupo (caso necessário), e pedir que eles tentem fazer com que o restante de sua equipe adivinhe o seguinte provérbio através de mímica: “Em terra de cego, quem tem um olho é rei”.

OBS: O restante da equipe não poderá saber o provérbio.

4ª INTELIGÊNCIA - Interpessoal

4.1 - VERDADEIRO OU FALSO

Quem possui essa inteligência mais desenvolvida consegue relacionar-se bem com os demais, é cooperativo, comunica-se muito bem e pode ser até manipulador algumas vezes e consegue interpretar bem situações sociais e intenções de terceiros.

(VERDADEIRO)

4.2 - DESAFIO

Desafiar a equipe a encenar uma resolução de conflito que costuma ocorrer na escola. A equipe deve escolher um tema interessante e que termine de forma positiva.

5ª INTELIGÊNCIA - Intrapessoal

5.1 - VERDADEIRO OU FALSO

Aqueles que possuem essa inteligência mais desenvolvida são pessoas insensíveis, que possuem pouca consciência sobre suas potencialidades e fraquezas mas que são pessoas que gostam de estar sempre em evidência.

(FALSO)

5.2 - DESAFIO

Encontrar 02 pessoas em sua equipe que possuam essa inteligência desenvolvida. Cada escolhido deve dizer porque se identifica com as características referentes à essa inteligência.

6ª INTELIGÊNCIA - Naturalista

6.1 - VERDADEIRO OU FALSO

Quem possui essa inteligência mais desenvolvida tem uma relação com positiva com a natureza, gosta de acampar e praticar esportes ao ar livre, bem como se interessa por estudar os ecossistemas e os animais. Faz campanha a favor da natureza.

(VERDADEIRO)

continua >

AULA 11 - SAÚDE INTELECTUAL**O JOGO DAS INTELIGÊNCIAS (ROLETA)****continuação****6.2 - DESAFIO**

Encontrar 02 pessoas da equipe que tenham feito alguma ação em prol do meio ambiente nos últimos 06 meses. Cada estudante deve revelar à turma que ação foi essa e quando foi feita.

7ª INTELIGÊNCIA - Corporal-cinestésica**7.1 - VERDADEIRO OU FALSO**

Quem possui essa inteligência mais desenvolvida não gosta muito de estar parado, gosta de estar sempre em contato com algum objeto ou fazendo algum movimento. Aprende melhor se movimentando e possui um controle diferenciado do próprio corpo.

(VERDADEIRO)

É a inteligência que mais está vinculada à comunicação por libras. (VERDADEIRO)

7.2 - DESAFIO

Encontrar pelo menos 01 pessoa em sua equipe que esteja treinando algum esporte visando ser profissional.

8ª INTELIGÊNCIA - Musical**8.1 - VERDADEIRO OU FALSO**

Quem possui essa inteligência mais desenvolvida não possui vínculos fortes com ritmo, timbre e entonação. Gosta de ouvir músicas mas não é sensível ao poder emocional dela.

(FALSO)

8.2 - DESAFIO

Encontrar em sua equipe 02 pessoas que tenham escrito alguma letra de música ou que tocam bem algum instrumento.

OBS: Pode ser 01 de cada.

AULA	TEMA	SAÚDE INTELECTUAL INTELIGÊNCIA LINGUÍSTICA: A IMPORTÂNCIA DA LEITURA
12	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Estimular a diversidade de leitura e escrita na turma. ■ Discutir a importância das leituras realizadas pelos estudantes.
TEMPO	ATIVIDADE	
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar provocando um debate acerca das diferentes leituras a partir da pergunta: “Qual a importância da leitura?” ■ Após o momento inicial, evidenciar que existem alguns tipos de leitura (de informação; de consulta; de reflexão; de distração; etc). ■ Diante disso, perguntar: Que tipos de leituras vocês conhecem? Quais vocês mais utilizam? <p>(OBS: Estimular a participação da turma e lembrar que para esse momento é válido qualquer espécie de leitura, desde outdoors, revistas, legendas, textos do celular, imagens das redes sociais, emojis, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Finalizar esse momento chamando a atenção para o espaço que a leitura ocupa em nosso cotidiano, sua importância como ferramenta que nos torna independentes e possibilita tomarmos as rédeas de nosso desenvolvimento. 	
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Após a discussão inicial, convidar os estudantes a assistir ao trecho do filme “Mãos talentosas”. Pedir que façam silêncio e prestem bastante atenção nos personagens e em suas mudanças durante a mídia. ■ Após o término, perguntar aos estudantes: <ul style="list-style-type: none"> ■ O que acharam da mídia? Que mudanças foram observadas nos personagens por conta da aproximação com a leitura? ■ A leitura desperta a criatividade? Como? ■ Quais as vantagens em dominar a leitura? Por que muitas vezes perdemos o interesse nos livros? ■ Finalizar destacando que uma pessoa que possui o hábito da leitura abre portas para outros mundos desconhecidos e assim aumenta sua perspectiva de mundo. 	
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Finalizar provocando o grupo a decifrar o sentido da frase de Paulo Freire: “A leitura de mundo antecede a leitura da palavra”, escutar a opinião dos estudantes sobre a frase. ■ Ao final, destacar a importância de estarmos abertos e atentos às informações que vêm do Mundo, do Contexto, das pessoas, para que a leitura da palavra seja mais significativa. ■ OBS: Material de aprofundamento da temática ao professor em anexo. 	

MATERIAL NECESSÁRIO

- Mídia: A importância da Leitura (Mãos talentosas) link: <https://www.youtube.com/watch?v=6N8Kws7d8cg>

AULA 12 - MATERIAL DE SUPORTE AO PROFESSOR

A LEITURA DE MUNDO PRECEDE A LEITURA DA PALAVRA (P. FREIRE) ³²

José R. Brandão

Paulo Freire, pensador brasileiro, afirma que a leitura do mundo precede a leitura da palavra. Antes de ler a palavra, a criança lê o mundo através de gestos, olhares, expressões faciais, do cheiro, do tato, do olfato. Como qualquer leitura é uma produção de sentido, as crianças procuram criar sentidos para o mundo que as rodeia. Através desta “leitura do mundo” as crianças começam a perceber as relações espaciais existentes, as relações de afeto, observam que cada coisa ocupa um lugar e tem um nome, manifestam preferência e rejeições... É no contato com “outro”, e com o “mundo” que a criança constrói símbolos, inicialmente muito singulares e próprios até chegarem a se construir em significados compartilhados socialmente. Neste sentido, antes de ler a palavra, a criança já vivenciou diversas leituras do mundo.

AS DIFERENTES LINGUAGENS SOBRE A LEITURA DE MUNDO DE CADA UM:

A partir do momento em que a criança vai percebendo o que está à sua volta e as diferentes linguagens que a cercam, começa a ampliar sua visão de mundo. Uma criança que vê filmes, novelas, desenhos animados, lê livros, participa de atividades variadas, e conta o que viu, dramatiza, enfim, utiliza as várias linguagens, amplia seus horizontes, sua visão do mundo. Quanto mais experiências ela tem, mais ela cresce.

A LEITURA DE MUNDO E A INTERFERÊNCIA NA LEITURA DA PALAVRA:

Partindo de um exemplo típico utilizado em cartilhas: “O vovô viu a uva”: imagine que a criança não conheça um avô ou que de fruta ela só conheça a banana. Vai ficar difícil para ela levantar hipóteses sobre a leitura partindo da sua vivência, se no caso ela nunca vivenciou o que foi mostrado. Fica mais fácil, então, lidar com uma frase da criança, daquele grupo específico; possivelmente essa frase será entendida por todos, será mais real, autêntica. As crianças poderão levantar hipóteses, discutir e chegar à leitura das palavras.

O CRUZAMENTO DA LEITURA DE MUNDO E DA LEITURA DA PALAVRA:

As leituras do mundo variam de pessoa para pessoa. A leitura de mundo de cada um interfere na sua produção de sentido. Se um mesmo texto for lido por várias pessoas, cada um terá lido o texto à sua maneira, de acordo com sua visão de mundo, os subtextos que estão inscritos em nós mesmos. Então, a leitura de mundo e a leitura da palavra vão sempre estar intercruzadas. As nossas leituras nunca vão ser iguais, são singulares sempre.

³² Fonte: <https://brainly.com.br/tarefa/11530519> (adaptado) Acesso em 11.12.2018

ANEXO**AULA 12 - MATERIAL DE SUPORTE AO PROFESSOR**

A LEITURA DE MUNDO PRECEDE A LEITURA DA PALAVRA (P. FREIRE)

continuação

A IMPORTÂNCIA DO TEXTO IMAGÉTICO NO TRABALHO COM A LEITURA:

A imagem sempre fez parte da vida do ser humano. No tempo das cavernas o homem já tentava representar a vida através dos desenhos. A imagem é um signo da gênese da comunicação. Ela é total, universal e pode ser entendida por seres de culturas diferentes. O texto escrito e o texto televisivo usam códigos diferentes e exigem outras formas de comunicação. A escola ao invés de abrir mão ou afastar a televisão, deveria estabelecer parcerias. Levar a criança a perceber como é que se “faz” “para” televisão. Até para isso é preciso escrever... e escrever bem! É importante perceber que o texto escrito, a imagem, os gestos e os sons... se complementam e que a imagem da televisão, se for trabalhada, amplia a visão do mundo, abre novos horizontes.

INTERESSE PELA LEITURA NAS CRIANÇAS:

Se a leitura do mundo precede a leitura da palavra, o interesse da criança pela leitura só será despertado se os textos apresentados tiverem relação com a realidade vivida por ela. É importante favorecer a junção da leitura da palavra com a leitura do mundo. Como diz Paulo Freire deve-se incentivar a leitura da “palavra-mundo”. As cartilhas, por exemplo, lidam com textos desvinculados da vida, graduados de acordo com uma hipotética organização de fonemas em ordem de dificuldade, de forma artificial. Na realidade nem se pode considerar como textos as frases desconexas das cartilhas. O interesse pela leitura deve ser estimulado a partir de diferentes textos, revistas, literatura infantil, jornais, propaganda, cartazes, avisos, textos coletivos e individuais produzidos pelos estudantes, enfim por todas as formas de linguagem que sejam portadoras de sentido. Quanto mais contato o estudante tiver com os diferentes textos, mais fascinado ficará pelo mundo da leitura e mais facilidade terá para entender os usos sociais da leitura e da escrita.

O SIGNIFICADO DA EXPRESSÃO “PEDAGOGIA DA IMAGINAÇÃO”:

Segundo Ítalo Calvino, a imaginação pode-se desenvolver através de imagens visuais tanto quanto de imagens literárias e, por estarmos hoje, num mundo cercado de imagens visuais não devemos deixar de usá-las para desenvolver a pedagogia de imaginação. A televisão, os vídeos, o cinema, os computadores lidam com imagens visuais não se podendo apartar, hoje, os estudantes deste tipo de situação. Trabalhar, plenamente, a pedagogia da imaginação significa incorporar as imagens ao cotidiano escolar, exercitando o modo de lê-las criticamente e de criar novos textos imagéticos ou escritos a partir destas.

continua >

AULA 12 - MATERIAL DE SUPORTE AO PROFESSOR

A LEITURA DE MUNDO PRECEDE A LEITURA DA PALAVRA (P. FREIRE)

continuação

O CONCEITO DE LEITURA NA VISÃO DE PAULO FREIRE:

Na visão de Paulo Freire, se compreendermos a ação de ler de modo amplo, veremos que ela se caracteriza pelas relações entre o indivíduo e o mundo que o cerca. A tentativa de impor ao mundo uma hierarquia qualquer de significados, representa, de antemão, uma “leitura”. O real torna-se um “código” com suas leis e a revelação destas traduz uma modalidade de “leitura”. Desde o início, esta “leitura de mundo” começa a ser realizada e é mediatizada pelo “outro”, é fruto de interação. Qualquer leitura do mundo é uma produção de sentido relacionada com o momento e a situação vivida e como qualquer leitura ela, também, não está isolada no tempo e no espaço. Ela sempre se relacionará com outras leituras, com outros textos, inscritos pela vida, no leitor. A “leitura da palavra” está ligada à leitura propriamente dita, embora não possa estar afastada da “leitura de mundo”. A leitura da palavra comporta dois níveis: leitura dialógica e leitura não dialógica, segundo Paulo Freire.

O SIGNIFICADO DE LEITURA NÃO DIALÓGICA NA VISÃO DE PAULO FREIRE:

A “leitura não dialógica” choca-se e entra em conflito com a “leitura de mundo” porque não comporta uma pluralidade de interpretações. Entendida como um código, cabe decifrá-lo e isto é tudo o que importa. A leitura não dialógica não dá espaço à produção de sentidos e, se não se abre este espaço, se impede a dialogia, não há espaço para o sujeito-leitor. Em geral, esta leitura não dialógica informa práticas pedagógicas tradicionais e se ancora nas célebres cartilhas. Todos devem ler / ver o mesmo mundo consensual, harmônico, dividido entre bem e mal, cheio de regras e prescrições de bom comportamento, bom falar, etc...

A LEITURA DIALÓGICA:

A leitura dialógica privilegia a interação. As “leituras de mundo” podem fluir e o espaço se abre para que a “leitura da palavra” seja um processo natural. Nessa visão, os textos lidos em aula são os textos produzidos pelos estudantes. Eles são discutidos, comparados e muitas coisas são descobertas, até mesmo, por exemplo que a letra “R” de Renato é a mesma da Mariana, embora sejam pronunciadas de forma diferente. Descubrem-se coisas e mais coisas, sem uma ordem pré-determinada. Nesta leitura dialógica a produção de sentidos não fica aprisionada a uma ordenação de fonemas. Aberto o espaço do diálogo, encorajando-se as crianças a dizerem a “sua palavra” num processo interativo, aberto o espaço de interlocução as crianças têm oportunidade de apresentar sua “leitura de mundo”.

AULA	TEMA	SAÚDE INTELECTUAL APRENDENDO A LER O MUNDO
13	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Estimular os estudantes a perceber a importância da leitura de mundo ■ Fortalecer nos estudantes as competências comunicativas (ex. interpretação e negociação) ■ Estimular a compreensão acerca de como uma mesma história é interpretada de formas diferentes por cada pessoa, e que essa diversidade deve ser levada em consideração

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar convidando os estudantes a uma viagem ao mundo da imaginação, espontaneidade e criatividade. Todos preparados?! (aguardar breves respostas). Então, vamos seguir! ■ Pedir que fechem os olhos e escutem (colocar APENAS o áudio) a mídia sugerida (Aquarela - Toquinho e Vinícius de Moraes na versão de Surf Session). ■ Orientar que prestem atenção a cada detalhe do que estão escutando. Em que lugar eles estão? Que sentimentos chegam? O que eles estão vendo? Dizer que todos esses elementos são importantes para a construção da nossa aula de hoje, logo, deverão estar o mais atentos possível no que estão fazendo.
25'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pedir que abram os olhos e cada um verá uma folha em branco à sua frente. Dizer que agora, eles irão utilizar o seu foco, atenção, espontaneidade, imaginação criativa, organização, dentre outros. Em seguida, serão disponibilizadas também, canetinhas e lápis de cor. ■ Orientar que cada um desenhe tudo que imaginou em sua mente enquanto escutava a música. E por fim, dar um título que melhor represente a sua produção. ■ Após as produções finalizadas, fazer uma divisão rápida de 5 grupos e pedir que eles conversem sobre seus desenhos, compartilhando as suas impressões e os seus títulos. ■ Ficar atentos à diversidade e também às semelhanças de suas produções. Orientar que cada grupo após a conversa elabore apenas um título, ou escolha um que já exista, para melhor representar todos os seus desenhos, que deverão ser apresentados a seguir.
15'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar um representante de cada grupo para apresentar de forma breve a produção final. Os desenhos de cada grupo deverão ser afixados junto aos títulos criados por cada um. Quando todos já tiverem afixados e apresentado, o professor cola o título maior neste grande mural: OS OLHOS DO NOSSO MUNDO . . . , e reforça que: é muito importante fazer a leitura de mundo à nossa volta, ampliando realidades, experiências, aumentando as bagagens e conhecendo novas histórias. É fundamental compreender que uma mesma história é interpretada de formas diferentes por cada pessoa, e que essa diversidade deve ser respeitada, a soma disso tudo nos faz crescer. ■ Associar a importância da imaginação como uma forma de exercitar a inteligência criativa e o seu desenvolvimento pessoal e social. ■ Agradecer a participação de todos e desejar que a leitura de mundo deles seja repleta de incríveis descobertas e aprendizados!

MATERIAL NECESSÁRIO

- Mídia sugerida https://www.youtube.com/watch?v=j-U_D3nmsVI (Aquarela - Toquinho e Vinícius de Moraes na versão de Surf Session).
- Canetinhas e lápis de cor e Folha A4.

DICA AO PROFESSOR

- Poderá ser acordado com os estudantes, para estes desenhos serem guardados no Portfólio.

AULA	TEMA	SAÚDE INTELLECTUAL JUVENTUDES E SUAS CONEXÕES
14	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Criar espaços de diálogos sobre quais as conexões que os estudantes têm feito com o mundo ■ Refletir sobre as relações entre o mundo virtual e o mundo real

TEMPO	ATIVIDADE
15´	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Recordar com os estudantes a aula sobre as leituras que eles têm feito do mundo. O exercício agora será refletir como eles têm feito em seu cotidiano para se conectar com o mundo à sua volta. ■ Pedir ao grupo para ficar em círculo e colar na testa de cada um, tirinhas (Anexo) com os seguintes nomes: FACEBOOK, INSTAGRAM, WHATSAPP, TWITTER, YOUTUBE, totalizando, 10 de cada um, para que possa posteriormente formar 5 grupos. ■ Ao som da mídia sugerida "Pela internet" - Gilberto Gil, os estudantes serão orientados a caminhar pela sala. A regra é não falar o que está escrito na testa do colega, apenas observar e ficar atentos às demais orientações. Durante a atividade, fazer perguntas como: vocês conhecem essa palavra que estão lendo? Utilizam muito ou pouco? Lhe ajuda no seu dia a dia? Com qual(is) delas vocês mais se identificam? ■ Encerrar a música e pedir para que eles juntem grupos de acordo com as palavras que estão em suas testas (agora podem olhar qual é). Teremos 5 grupos.
25´	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Os grupos divididos serão orientados a olhar a palavra que tiraram (FACEBOOK, INSTAGRAM, WHATSAPP, TWITTER, YOUTUBE), conversar e escrever 3 coisas que eles CURTEM nessa rede social e 3 coisas que eles NÃO CURTEM nessa rede social. ■ Em seguida, um representante de cada grupo irá apresentar suas ideias, compondo um grande mural à frente da sala. O exemplo anexo (1) poderá ser reproduzido. ■ Finalizar as apresentações, e com o mural composto o professor deverá ler e fazer breves pontuações sobre o que está exposto. Ressaltar que cada uma delas deve ter como foco o bom uso da informação, consciente e saudável. E que, como tudo na vida, pode ter seu lado negativo e, por isso, precisam estar atentos cuidando de suas imagens, palavras e conteúdos em geral, que estão em suas redes sociais. Vamos usar de forma positiva todas as inteligências que temos aprendido nesse bimestre!
10´	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Exibir a mídia sugerida Bráulio Bessa - Redes Sociais. ■ Mídia sugerida Gilberto Gil Pela Internet. ■ Finalizar convidando alguns estudantes a dizer: "A aula de hoje foi ..."

MATERIAL NECESSÁRIO

- Mídia sugerida <https://www.youtube.com/watch?v=2ZZ-LSlwKYc> ("Pela internet - Gilberto Gil)
- Mídia sugerida <https://www.youtube.com/watch?v=M2NLC4KLAYw> (Bráulio Bessa - Redes Sociais)
- Anexo - Redes Sociais



AULA 14 - SAÚDE INTELECTUAL

JUVENTUDES E SUAS CONEXÕES

REDE SOCIAL	CURTO	NÃO CURTO
FACEBOOK		
INSTAGRAM		
WHATSAPP		
TWITTER		
YOUTUBE		

FACEBOOK	INSTAGRAM	WHATSAPP	TWITTER	YOUTUBE
FACEBOOK	INSTAGRAM	WHATSAPP	TWITTER	YOUTUBE
FACEBOOK	INSTAGRAM	WHATSAPP	TWITTER	YOUTUBE
FACEBOOK	INSTAGRAM	WHATSAPP	TWITTER	YOUTUBE
FACEBOOK	INSTAGRAM	WHATSAPP	TWITTER	YOUTUBE
FACEBOOK	INSTAGRAM	WHATSAPP	TWITTER	YOUTUBE
FACEBOOK	INSTAGRAM	WHATSAPP	TWITTER	YOUTUBE
FACEBOOK	INSTAGRAM	WHATSAPP	TWITTER	YOUTUBE
FACEBOOK	INSTAGRAM	WHATSAPP	TWITTER	YOUTUBE
FACEBOOK	INSTAGRAM	WHATSAPP	TWITTER	YOUTUBE

AULA	TEMA	SAÚDE INTELECTUAL A ASSERTIVIDADE QUE HÁ EM NÓS!
15	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Criar um espaço de diálogo entre os estudantes visando aprofundar, organizar e expressar suas ideias de forma positiva. ■ Fortalecer a construção de bons argumentos e uma comunicação assertiva. ■ Estimular a troca de experiências sem que haja ofensas pela diversidade de pensamentos.

TEMPO	ATIVIDADE
15´	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Informar que hoje irão trabalhar um tema superinteressante! A ideia é conversar acerca de como construímos nossas opiniões, expressamos nossas ideias e nos comunicamos com as pessoas à nossa volta. ■ Pedir que fiquem de pé e observem as 3 carinhas afixadas na parede (Anexo) e para cada situação lida a seguir (Anexo), eles precisarão escolher uma delas, trocando ou não de acordo com suas opiniões. ■ Assistir a mídia Comunicação Assertiva e em seguida dar continuidade à atividade. Finalizar 6:12
30´	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Em seguida, após a exibição do vídeo, reforçar brevemente os conceitos COMUNICAÇÃO PASSIVA, AGRESSIVA E ASSERTIVA. ■ Perguntar se estão claros os conceitos trazidos no vídeo. Se necessário, fazer uma breve retomada. ■ Pedir então, para que eles façam um exercício individual (Anexo) como uma forma de saber como anda a sua comunicação. ■ Compartilhar em trios suas experiências com a finalidade de compreender como as outras pessoas têm feito para superar as suas situações-problema. ■ Convidar alguns estudantes (dentro do tempo e se eles se sentirem à vontade), para compartilhar com os demais.
5´	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Orientar que este exercício construído na aula de hoje deve ficar com eles, e que o objetivo é que eles tenham pensado a melhor forma para “resolver” as situações que tem os incomodado. Lembrar que a comunicação mais indicada em nosso cotidiano, é a ASSERTIVA. Reforçar que uma comunicação violenta, impositiva e agressiva não ajuda a resolver os problemas cotidianos, pelo contrário, gera mais dificuldades pelo caminho.

MATERIAL NECESSÁRIO
<ul style="list-style-type: none"> ■ Mídia https://www.youtube.com/watch?v=gLn__L8Je8A (Comunicação Assertiva) ■ Anexo - Pensando sobre a sua comunicação ■ Anexo - Emojis ■ Anexo - Situações

ANEXO

AULA 15 - SAÚDE INTELECTUAL

A ASSERTIVIDADE QUE HÁ EM NÓS!



SITUAÇÕES PARA IDENTIFICAR SE O SEU COMPORTAMENTO É: PASSIVO, AGRESSIVO OU ASSERTIVO?

- 1) Fico quieto quando gritam comigo para não gerar confusão
R:
- 2) Eu digo aos outros o que penso, não me importando se eles ficam chateados
R:
- 3) Falo o que quero de modo claro, mas sem ofender ou agredir
R:
- 4) Sempre digo a verdade, mesmo que as pessoas não estejam preparadas para ouvir
R:
- 5) Procuro lidar com a verdade, mas avalio o momento exato para dizê-la
R:
- 6) Eu evito entrar em discussões para poder ficar bem com todos
R:
- 7) Prefiro não contrariar as pessoas com quem trabalho e convívio de maneira geral
R:
- 8) Discuto com os outros em voz alta porque só se ganha no grito
R:
- 9) Não evito as divergências, mas procuro resolvê-las de forma a não prejudicar meus relacionamentos
R:
- 10) Prefiro não falar o que penso com medo do julgamento dos outros
R:

continua >

AULA 15 - SAÚDE INTELECTUAL

A ASSERTIVIDADE QUE HÁ EM NÓS!

continuação

GABARITO**Situações para identificar se o seu comportamento é:
PASSIVO, AGRESSIVO OU ASSERTIVO?**

- 1) Fico quieto quando gritam comigo para não gerar confusão
R: PASSIVO
- 2) Eu digo aos outros o que penso, não me importando se eles ficam chateados
R: AGRESSIVO
- 3) Falo o que quero de modo claro, mas sem ofender ou agredir
R: ASSERTIVO
- 4) Sempre digo a verdade, mesmo que as pessoas não estejam preparadas para ouvir
R: AGRESSIVO
- 5) Procuo lidar com a verdade, mas avalio o momento exato para dizê-la
R: ASSERTIVO
- 6) Eu evito entrar em discussões para poder ficar bem com todos
R: PASSIVO
- 7) Prefiro não contrariar as pessoas com quem trabalho e convívio de maneira geral
R: PASSIVO
- 8) Discuto com os outros em voz alta porque só se ganha no grito
R: AGRESSIVO
- 9) Não evito as divergências, mas procuro resolvê-las de forma a não prejudicar meus relacionamentos
R: ASSERTIVO
- 10) Prefiro não falar o que penso com medo do julgamento dos outros
R: PASSIVO

AULA	TEMA	SAÚDE INTELECTUAL RESSIGNIFICANDO AS JUVENTUDES
16	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Refletir com o grupo acerca da população jovem Brasileira, pensando estratégias de superação. ■ Estimular o olhar otimista, criativo e espontâneo sobre determinada realidade. ■ Trabalhar com atualidades gerais no viés da resolução de problemas .

TEMPO	ATIVIDADE
15´	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Lembrar que na aula anterior, conheceram um pouco mais da palavra ASSERTIVIDADE, e hoje, irão colocá-la em prática. ■ Afixar à frente da sala um mural com Título: UMA NOTÍCIA QUE EU NÃO QUERO... ■ Ao som da música (palavras repetidas - Gabriel Pensador) pedir que brevemente cada estudante vá à frente e escreva no mural essa notícia que não quero (frases rápidas, exemplos, “estou desempregado”, “perdi uma pessoa querida”, “minha nota foi muito ruim”...dentre outras). ■ Finalizar com o mural composto, destacando algumas que chamam mais a atenção, e dizer que hoje farão o exercício de ressignificar, tentar dar uma nova roupa para algumas notícias que são realidades em nossos cotidianos.
30´	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Reunir 5 grupos e entregar uma notícia para cada um (Anexo). ■ A missão de cada grupo será ler a notícia e reescrevê-la de forma otimista. Se fosse antes deste acontecimento, o que teria para contar? o que poderia ser feito para mudar a história dos personagens dela? ■ Cada grupo elegerá um representante que brevemente lerá a notícia real e como ela ficou. ■ Ao final das apresentações, de forma simbólica rasgar e jogar no lixo todas aquelas notícias que eles não querem mais. ■ Reforçar que as notícias trazidas, infelizmente são verdadeiras, mas que podemos mudar este cenário, e que cada um aqui, pode contribuir de forma real e bonita, utilizando todas as suas inteligências à favor do bem e da vida!
5´	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Encerrar, pedindo que alguns estudantes completem a frase, “A juventude que eu quero...”.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Mídias sugeridas <https://www.youtube.com/watch?v=u5aecmLNUME> (**Palavras repetidas – Gabriel O Pensador**) ou https://www.youtube.com/watch?v=CUWMaiCMZ_8 (**Do lado de cá - Chimarruts**).
- Anexo (As cinco notícias).

AULA 16 - SAÚDE INTELECTUAL

RESSIGNIFICANDO AS JUVENTUDES

NOTÍCIA 1

A cada sete minutos, em algum lugar do mundo, uma criança ou adolescente é morto pela violência. Somente em 2015, mais de 82 mil meninos e meninas de dez a 19 anos morreram vítimas de homicídios ou de alguma forma de conflito armado ou violência coletiva. Desses óbitos, 24,5 mil foram registrados na América Latina e no Caribe. Os dados são de um novo relatório do Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF). Agência da ONU aponta que o Brasil é o sétimo país que mais mata jovens. **(FONTE: Organização das Nações Unidas)**

NOTÍCIA 2

No Brasil, os jovens encontram muitas dificuldades de conseguir o primeiro emprego. Essas dificuldades, geralmente, estão relacionadas com a sua falta de experiência, pois muitos jovens não vêm para as empresas com uma experiência prévia, gerando medo e desconfiança dos empregadores. Os empregadores procuram pessoas com experiência, mas, se nunca derem uma chance pra os jovens mostrarem sua capacidade, nunca deixarão de ser inexperientes. **(FONTE: Projeto Redação)**

NOTÍCIA 3

No Brasil, a população feminina ultrapassou 103 milhões de mulheres em 2014. Uma em cada cinco, considera já ter sofrido alguma vez "algum tipo de violência de parte de algum homem, conhecido ou desconhecido" **(FONTE: Fundação Perseu Abramo)**

NOTÍCIA 4

Brasil tem 47 mil crianças em abrigos, mas só 7.300 podem ser adotadas. A burocracia e lentos trâmites judiciais fazem com que meninos e meninas demorem para encontrar uma família. **(FONTE: Jornal O Globo)**

NOTÍCIA 5

Em 2017, 445 lésbicas, gays, bissexuais, travestis e transexuais (LGBTs) foram mortos em crimes motivados por homofobia. O número representa uma vítima a cada 19 horas. O dado está em levantamento realizado pelo Grupo Gay da Bahia (GGB), que registrou o maior número de casos de morte relacionados à homofobia desde que o monitoramento anual começou a ser elaborado pela entidade, há 38 anos. **(FONTE: Agência Brasil)**

AULA	TEMA	SAÚDE INTELECTUAL HISTÓRIAS QUE INSPIRAM HISTÓRIAS
17	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Estimular a educação entre pares com os jovens, possibilitando (re) conhecer suas histórias. ■ Promover diálogos sobre inspiração, exemplos que querem e podem seguir ■ Fortalecer os laços/vínculos entre os jovens, potencializando a sua inteligência interpessoal.
TEMPO	ATIVIDADE	
10'	INTRODUÇÃO <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar perguntando aos estudantes se eles já se inspiraram em alguém, se tem alguma pessoa que os influencia a fazer coisas boas, que mudam suas realidades de forma digna e positiva. Após uma breve escuta, reforçar possíveis falas que apareçam, e fortalecer a ideia de que nessa vida é fundamental ter e ser uma boa inspiração para o mundo. Inclusive, temos necessitado cada dia mais de bons exemplos para seguir. ■ Convida então, a assistir a mídia Gustavo Torres - Foras de Série. ■ Após assistir a mídia, a partir da história de Gustavo, convidar os estudantes a pensar em todos os jovens que inspiram sua caminhada dentro da Escola. Reforçar que, por mais que a jornada na 1ª série do Ensino Médio tenha iniciado há pouco tempo, eles já conseguem reconhecer pessoas que tem se destacado na Escola por tais práticas. 	
35'	DESENVOLVIMENTO <ul style="list-style-type: none"> ■ Reunir 5 grupos e pedir para que eles conversem e, em seguida listem todos os jovens da sua Escola que eles conhecem que fazem a diferença, inspiram suas caminhadas, e são bons exemplos a ser seguidos, de caráter, boas práticas, curiosos por encontrar saídas para problemas em sua volta. Enfim, jovens que tem mudado a sua realidade e a dos outros, principalmente dentro da Escola. ■ Orientar que cada grupo eleja um ou uma jovem (somando 5, um/uma por grupo). Eles irão preparar um convite para que esses escolhidos venham na próxima aula compartilhar suas experiências com os demais e ao final serão homenageados. Uma sugestão de título para este convite pode ser: "A sua história nos inspira! Escolhemos você para compartilhar com a nossa turma um pouco da sua caminhada! Vem com a gente?!" ■ O convite poderá ser customizado, dando os toques, formato e jeito que o grupo acredite que fique mais convidativo e criativo, tanto no texto, como por fora dos envelopes. ■ Cada grupo, ao terminar a aula deverá ir ao encontro dos estudantes escolhidos (Lembrando que: estes podem estar na mesma turma, estes podem se repetir entre os grupos podendo reforçar o convite por todos). ■ O professor deverá acompanhar a logística de entrega dos convites até a próxima aula, bem como viabilizar da melhor forma que os ajustes sejam feitos. Por exemplo, pedir liberação destes estudantes por uma aula, explicando o objetivo aos demais professores e núcleo gestor. 	
5'	ENCERRAMENTO <ul style="list-style-type: none"> ■ Dizer aos estudantes que a próxima aula terá como nome: "Bakulos: os bem lembrados", inspirada na seguinte história: ■ Conta a lenda de um povo africano, de origem bantu, que os bons espíritos dos antepassados intercedem a nosso favor, nos ajudando na caminhada. Estes eram chamados de Bakulos, que significava para sua tribo, "os bem lembrados". Inspirados por essa história, fortemente relacionada com a história do Brasil, a companhia de teatro, "cia dos comuns" criou a obra "Bakulos: os bem lembrados", e através da arte, contam de forma forte e emocionante histórias de pessoas que deixaram suas marcas, por muitas vezes invisíveis, que tinham grande influência positiva sobre as pessoas. Como forma de não calar essas vidas e vozes, eles retratam isso pela via da arte pelos palcos mundo afora. ■ É com essa inspiração que iremos receber os homenageados na próxima semana. Lembrar que o século 21 precisa cada vez mais de pessoas que inspiram: por colocar suas inteligências em prática, ter atitudes virtuosas e conquistar espaços inimagináveis! até lá pessoal! e vamos usar toda nossa criatividade !!! 	

MATERIAL NECESSÁRIO

- Mídia sugerida <https://www.youtube.com/watch?v=016azs1nScQ> (Gustavo Torres - Foras de Série).
- Papel A4.
- Canetinhas/lápis de cor.
- 5 envelopes para os convites.
- Professor: colocar a frase afixada na sala, no início da aula: **"A sua história nos inspira! Escolhemos você para compartilhar um pouco da sua caminhada!"**.

AULA	TEMA	SAÚDE INTELLECTUAL BAKULOS, OS BEM LEMBRADOS!
18	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Prover suporte à turma, para que façam a homenagem aos jovens inspiradores ■ Propiciar momento de trocas de experiências entre os estudantes ■ Estimular que novas histórias inspirem o mundo

TEMPO	ATIVIDADE
5´	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realizar a recepção dos jovens inspiradores com breve contextualização do momento. O texto de encerramento da aula anterior pode ser utilizado: ■ Ex: “Sejam bem vindos, vocês estão aqui hoje porque foram escolhidos como jovens inspiradores, que fazem a diferença e tem uma história que pode influenciar de forma positiva as pessoas”. ■ Conta a lenda de um povo africano, de origem bantu, que os bons espíritos dos antepassados intercedem a nosso favor, nos ajudando na caminhada. Estes eram chamados de Bakulos, que significava para sua tribo, “os bem lembrados”. Inspirados por essa história, fortemente relacionada com a história do Brasil, a companhia de teatro, “cia dos comuns” criou uma obra “Bakulo: os bem lembrados”, e através da arte, contam de forma forte e emocionada histórias de pessoas que deixaram suas marcas, por muitas vezes invisíveis, mas que tinham grande influência positiva sobre as pessoas. Como forma de não calar essas vidas e vozes, eles retratam isso pela via da arte pelos palcos, mundo afora.
30´	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dizer que cada um terá no máximo 5 minutos para compartilhar suas experiências. O professor pode ter um encontro com eles antes desta aula, depois que eles tiverem recebido os convites, como forma de estimular, parabenizar e dizer da importância de cada um neste momento, que eles possam utilizar esse espaço como uma oportunidade para fazer da melhor forma possível seu “marketing pessoal”, como pessoas que influenciam outras a mudarem o mundo para melhor, seja por grandes projetos ou por pequenos comportamentos em seu dia a dia que fazem toda a diferença nos espaços por onde estão.
10´	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Finalizar com a mídia sugerida Jota Quest - Daqui só se leva o amor. ■ Neste momento, poderão ser entregues alguma lembrança aos estudantes, ficando a critério de cada escola como será feito. O importante é que seja um dia marcante na vida deles, e que todos saiam com a mensagem que fazer o bem, inspirar pessoas e ser reconhecido é muito bom e deve ser valorizado! E que ainda, o século 21 pede cada vez mais pessoas que contribuam com suas inteligências para um mundo melhor, inspirando pessoas, conquistando espaços e chegando a lugares inimagináveis! Aqui é só o começo!

MATERIAL NECESSÁRIO

- Mídia sugerida <https://www.youtube.com/watch?v=pdDRHbYFBnQ&index=20&list=PLCwAHfhr-Gc8-ZT49CxfAgAmFBTF-CMeb> (Jota Quest - Daqui só se leva o amor)
- Ornamentação da sala de acordo com cada realidade.

AULA	TEMA	SAÚDE INTELECTUAL ESCREVENDO AS LINHAS DE MINHA HISTÓRIA ESCOLAR
19	OBJETIVO	■ Promover com os estudantes uma reflexão sobre sua trajetória escolar

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Perguntar aos estudantes se eles sabem o que significa uma linha do tempo? (Tempestade de ideias) ■ Após o momento inicial, esclarecer que uma linha do tempo oferece uma representação visual dos eventos que o ajudam a entender melhor a história ou um processo específico. Ela é muito comum em projetos acadêmicos e você pode criar linhas do tempo para trabalhar vários assuntos.
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ao som de uma música suave, entregar o instrumental Encontre tesouros na sua história (Anexo) ■ Pedir que separem a linha em três etapas e escrevam em cima: Anos 1 a 5, Anos 5 – 10, Anos 10 – 15. ■ Em seguida, perguntar de acordo com cada etapa: <ul style="list-style-type: none"> ■ O que mais gostava de fazer na escola? ■ Quais eram seus amigos? ■ Quais foram as principais conquistas? ■ Professores mais significativos que passaram pela sua vida? ■ Nome das escolas que estudou? ■ Como se sentia em cada etapa? ■ As matérias preferidas? ■ As dificuldades encontradas? ■ Dizer que não é necessário forçar a lembrança ou ficar esperando muito tempo, apenas escrever o que lembrar. Não existe certo ou errado. Tudo está certo, porque é sua história. ■ Solicitar que alguns voluntários apresentem a sua linha do tempo, de acordo com o tempo disponível da aula. ■ Provocar a reflexão: como essas lembranças se associam às diferentes inteligências que fui desenvolvendo, ao longo da vida? <p>Observação: Recolher as linhas do tempo escolar e trazer na próxima aula</p>
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pedir que alguns voluntários citem um sentimento que brotou durante a construção da linha do tempo.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Kit multimídia
- ANEXO: Instrumental **Encontre tesouros na sua história**

AULA 19 - SAÚDE INTELECTUAL**ESCREVENDO AS LINHAS
DE MINHA HISTÓRIA ESCOLAR**

AULA	TEMA	SAÚDE INTELECTUAL ESCREVENDO AS LINHAS DE MINHA HISTÓRIA ESCOLAR I
20	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Promover com os estudantes uma reflexão sobre sua trajetória escolar, sobretudo as dificuldades e desafios encontrados. ■ Provocar no grupo a percepção da influência do passado Escrevendo as Linhas de Minha História Escolar no presente e no futuro. ■ Refletir com os estudantes a importância de acreditar nos sonhos e em si mesmos.
TEMPO	ATIVIDADE	
25'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ao som de uma música relaxante, pedir que façam um círculo sentados no chão, pernas cruzadas, costas eretas, ombros relaxados e mãos sobre os joelhos. Pedir que fechem os olhos. Em seguida, pedir que respirem profundamente três vezes soltando o ar bem devagar. Sentir o ar entrando e saindo dos pulmões, colocando toda a atenção nesses movimentos respiratórios. ■ Agora, lembrar da linha da vida escolar que fizeram na aula passada, em cada fase lembrada. Refletir com o grupo: "Observar os sentimentos e sensações que surgem. Apenas mantenha-se aberto e alerta para todos os sentimentos e sensações que surgem sem julgamento, sem pensar "isso é bom, isso é ruim, disso eu gosto, disso eu não gosto", apenas sinta. Deixe seu pensamento flutuar para o passado e para o seu presente em relação a sua linha do tempo". <p>Observação: À medida que estiver fazendo o exercício de visualização, ir colocando na frente de cada estudante, no chão, a linha do tempo feita na aula passada.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Solicitar que abram os olhos e entrem em contato com a sua linha do tempo. ■ Pedir que façam grupos de quatro, com os colegas que estão mais próximos, sem precisar sair do lugar. ■ Solicitar que cada um apresente sua linha do tempo no grupo. ■ Em seguida, promover as seguintes perguntas: <ul style="list-style-type: none"> ■ Como percebem a trajetória escolar de vocês? Tem mais aspectos positivos ou negativos? ■ Quais os principais desafios e dificuldades encontradas? ■ Se vocês pudessem voltar ao passado mudariam algo? 	
20'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Entregar para cada grupo o texto Propósito de um sonho (ANEXO) e pedir que façam uma leitura. ■ Indagar: basicamente, o texto trata de que? ■ Em seguida, dizer que a vida escolar segue e que em um futuro bem próximo farão escolhas relacionadas à profissão que irão escolher. Ressaltar que normalmente sonhamos/ imaginamos ter determinadas profissões. E perguntar: <ul style="list-style-type: none"> ■ Qual a profissão que gostariam de ter daqui a cinco anos? ■ E se algum professor, amigo disser que você não vai conseguir alcançar esse sonho profissional? O que você fará com os seus sonhos? ■ O que vocês fizeram até hoje na vida escolar os aproximam ou os distanciam da profissão desejada? ■ E suas atitudes atuais contribuirão com seus objetivos no futuro? 	
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dizer que os resultados que desejamos obter no futuro dependem das escolhas que fizemos no passado e as que fazemos no presente. Ressaltar que na trajetória de vida muitos obstáculos surgirão, trazendo desânimo, tentando nos fazer desistir dos nossos sonhos. A perseverança é o primeiro passo para a realização de nossos objetivos. 	

MATERIAL NECESSÁRIO

- Texto: Propósito de um sonho.

AULA 20 - SAÚDE INTELECTUAL

PROPÓSITO DO SONHO ³³

Desde cedo, Manuel sonhava em ser um grande flautista. Aos cinco anos, ganhara de seu pai uma pequena flauta, que era sua companheira fiel de todas as horas.

Manuel morava numa cidadezinha do interior, pacata e sem muitas opções para o lazer. Isso fazia com que Manuel se apegasse ainda mais à flauta. Quando estava triste tirava suaves notas de seu instrumento, quando estava contente as notas saiam gargalhando...

Naquela manhã, Manuel estava muito feliz. Sua cidade receberia a visita de uma renomada orquestra que contava com os melhores flautistas daquele país. O dia foi longo para Manuel. A ansiedade o devorava. Assim, à noite, ele vestindo uma roupa de adulto, no alto dos seus oito anos mais parecia um artista de tão arrumado, seus pais e a amiga flauta foram ao único teatro da cidade. Acomodaram-se nos primeiros lugares...

O espetáculo deixou Manuel maravilhado. Seus olhos mais pareciam dois vaga-lumes na hora do solo de flautas. Como ele queria ser um deles! Aplaudiu de pé no final da apresentação...

E aproveitando que seus pais foram cumprimentar alguns conhecidos, foi ao camarim procurar o grande maestro da orquestra:

- Maestro, posso falar com o senhor?
- Seja rápido meu filho – resmungou o maestro alemão.
- Quero que o senhor me escute tocando flauta e diga se tenho talento.
- Está bem, seja breve.
- O menino pegou sua flauta e tirou dela a melhor melodia de sua vida.
- O homem o olhava inerte, sem nenhuma reação. Quando o garoto terminou, olhou ansiosamente para o maestro e perguntou:
- Então, tenho talento para ser um grande flautista?
- Nom, nom – respondeu o maestro com carregado sotaque.
- Como não? Desde os cinco anos de idade que eu treino. A flauta é a minha melhor amiga.
- Você descobrirá novos amigos. Agora vá, que estou atrasado.

³³ Fonte: Livro histórias que motivam

ANEXO

AULA 20 - SAÚDE INTELECTUAL

PROPÓSITO DO SONHO

continuação

Aquela criança saiu com seu semblante fechado e frustrado. Seus pais o encontraram com as mãozinhas geladas, tão frias quanto as palavras que o maestro tinha dito. Foi para a casa e guardou a flauta.

Duas décadas se passaram e Manuel se transformou em um bem conceituado advogado. Já não morava naquela cidadezinha. Ele casara e morava em uma grande metrópole.

E uma noite, ele e sua esposa foram assistir a um espetáculo de música e Manuel se deparou com o maestro que o fizera desistir da música. Assistiu emocionado à apresentação e no final foi cumprimentar o maestro:

- Boa noite, o senhor lembra de mim?
- Non,nom – o mesmo sotaque apenas carregado pelo tempo.
- Sou aquele menino de oito anos que morava em Riacho doce...Bem, o fato é que o senhor mudou a minha vida.
- Eu? Como?
- O senhor disse friamente que eu não tinha talento para música, depois de me ouvir tocar.
- Ah por isso – disse sorrindo – meu filho, digo isso para todos que escuto tocar!
- Quer dizer que eu poderia ter sido um bom músico, famoso?
- Creio que não. Se você de fato quisesse ser um bom músico teria perseverado e não se teria deixado levar por um comentário apenas.

continua >

AULA 20 - SAÚDE INTELECTUAL

PROPÓSITO DO SONHO

continuação

- Mas o senhor é mestre em música.
- E daí? Novos talentos surgem a cada espetáculo. Basta saber cuidar deles. Quer ver?
- O maestro chamou um jovem que fazia parte de sua banda e perguntou-lhe:
- O que eu lhe disse quando você me chamou para ouvi-lo tocar piano?
- Disse que eu não tinha talento – falou sorrindo o jovem.
- E o que você fez?
- Pedi ao meu pai para me matricular no melhor conservatório da cidade pois queria mostrar ao maestro que ele estava errado.
- Verdade! E num dia aí, ele se ofereceu para tocar na minha equipe e estamos juntos...

Manuel ficou perplexo, mas sabia que tinha aprendido muito naquela noite. Ao chegar em casa, abriu uma velha caixa e tirou a antiga flauta. Nunca é tarde para se reacender a chama dos sonhos!

ENTRE O SONHO E A AÇÃO



AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO A BÚSSOLA
21	OBJETIVO	■ Provocar o grupo a pensar sobre a importância de um planejamento e orientação na construção do saber

TEMPO	ATIVIDADE
15'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Lembrar que nas últimas aulas conversaram sobre a linha do tempo escolar e projetaram sua visão de futuro. Hoje, eles irão pensar um pouco como farão essa trajetória, como será essa viagem, de onde estão e onde querem chegar. Perguntar: <ul style="list-style-type: none"> ■ O que é uma bússola? (tempestade de ideias) ■ Explicar que durante séculos, a bússola foi o mais popular e confiável instrumento de orientação e localização utilizado pelos marinheiros. Existem diversos tipos de bússola. No entanto, independentemente do tipo, todas elas têm uma coisa em comum: apontam para o norte. Ressaltar também alguns sinônimos da palavra norte: destino, direção, meta, rumo. ■ Em seguida perguntar: Vocês imaginam qual a ligação que existe entre a bússola e a construção do nosso projeto intelectual?
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dividir os estudantes em cinco equipes e orientar que façam a leitura do texto A verdadeira bússola da vida. (Anexo). Pedir que conversem sobre o que mais chamou atenção no texto e provocar: <ul style="list-style-type: none"> ■ Será que, se existisse uma bússola intelectual, chegaríamos com mais segurança no destino escolhido? ■ Entregar para cada estudante o instrumento - bússola intelectual (Anexo). Lembrar que na aula passada, eles preencheram o Instrumento “Caminho para o Sucesso” e que uma das perguntas era: Qual será a minha profissão daqui a 5 anos. ■ Dizer que a profissão que eles colocaram no instrumento na aula passada será o norte da bússola intelectual, ou seja, o norte significa a meta, o destino que se deseja alcançar. <ul style="list-style-type: none"> ■ Na letra N qual será a minha profissão? ■ Na letra S quais as estratégias escolares utilizadas até aqui? ■ Na L, que matérias escolares precisam de uma maior atenção? ■ Na O, o que preciso levar da minha trajetória escolar que deu certo? ■ Pedir que alguns socializem sua bússola intelectual com a turma.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Concluir a aula dizendo que essa bússola que foi hoje construída, será muito importante para os próximos anos e para avançarem em novas conquistas. Porém é essencial lembrar que: “A principal bússola continua dentro de nós. Daí a importância de continuarmos buscando o autoconhecimento. Porque as melhores rotas encontramos quando escutamos o nosso coração”. ■ Convidar o grupo a guardar o instrumento preenchido no portfólio.

MATERIAL NECESSÁRIO

- ANEXO: Texto: A verdadeira bússola da vida
- ANEXO: Bússola Intelectual

ANEXO**AULA 21 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO****A VERDADEIRA BÚSSOLA DA VIDA ³⁴**

Conta-se que um velho marinheiro era contumaz em se perder no mar. Então seus amigos resolveram dar-lhe uma bússola e arrancaram dele o compromisso de usá-la em todas as suas viagens. Quando saiu novamente em seu barco, finalmente ele seguiu o conselho de seus amigos e levou a bússola consigo. Mas, como sempre, ele se confundiu e não conseguiu voltar. Finalmente, depois de alguns dias, foi encontrado e resgatado pelos amigos. Aborrecidos e impacientes, lhe perguntaram: “Por que você não usou a bússola que demos? Teria nos poupado todo esse trabalho!”

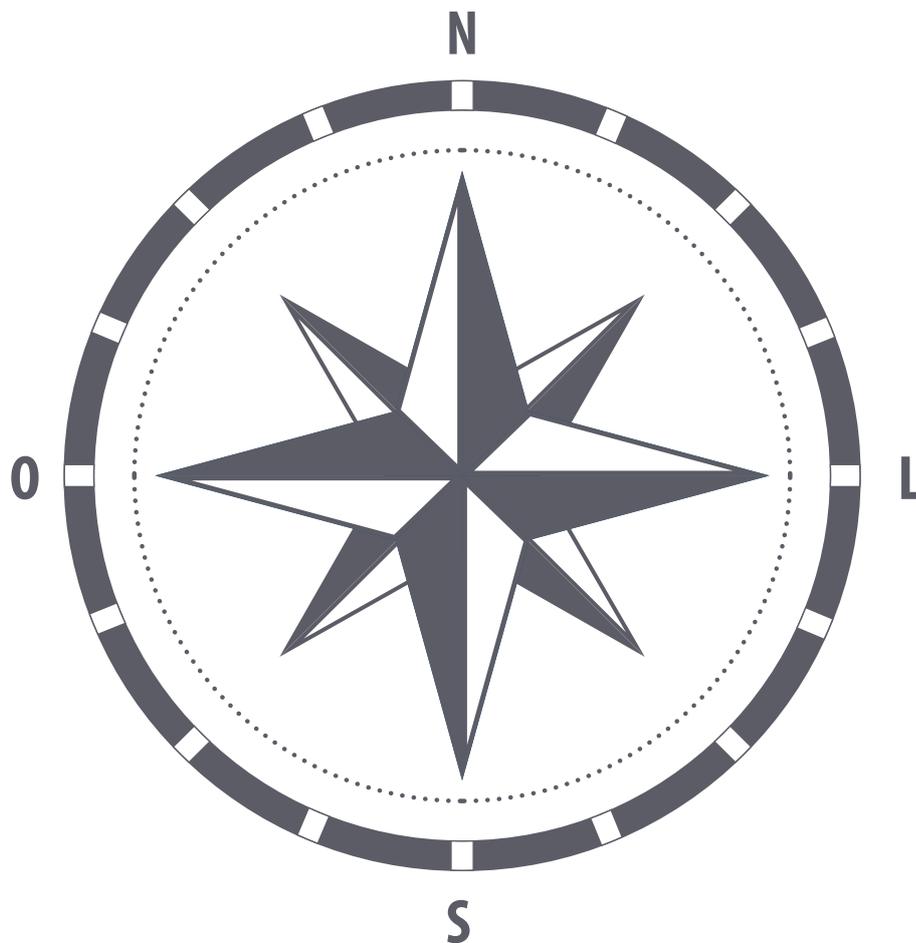
O velho marinheiro respondeu: “Eu bem que tentei! Queria ir para o Norte, mas por mais que eu tentasse virar a agulha naquela direção, a bússola só apontava para Sudeste”. O problema é que ele estava tão confiante em sua “experiência” no mar e absolutamente certo de saber em que direção ficava o Norte que, teimosamente, tentava impor sua vontade à bússola.

Convém lembrar que, durante séculos, a bússola foi o mais popular e confiável instrumento de localização, principalmente para quem singrava a imensidão dos mares. Hoje, em tempos de tecnologia do sistema de posicionamento global, mais popularmente conhecido como GPS, cuja localização é realizada por satélites na órbita terrestre, a velha bússola está em desuso crescente. Mas em muitos lugares, principalmente aonde essa tecnologia ainda não chegou, ela continua na ordem do dia de guiar os viajantes.

No sentido figurativo, bússola é tudo que serve de guia ou norte. Desse modo, todos nós precisamos de uma bússola para a vida. Precisamos saber a direção que daremos à nossa vida, saber de onde partimos e para onde estamos indo. E se algo der errado no caminho, se falharmos por algum motivo, podemos ter a certeza de saber retornar e começar de novo.

Para fazermos uma viagem, precisamos fazer um roteiro, cálculos, contatos, enfim, precisamos de uma direção. Da mesma forma, pensar no nosso projeto intelectual não seria diferente: precisa de planejamento e orientação. Não são poucas as pessoas que começam, mas não sabem como terminar; partem, mas não sabem como retornar. Como o velho marinheiro, perdem-se em algum lugar no caminho, cometem erros que as atrasam ou inviabilizam sua trajetória. Há também aqueles que sequer sabem para onde seguir. Sem uma bússola confiável, andam a esmo, sem alvos específicos, sem metas claras, de modo que qualquer caminho as levará para lugar nenhum.

³⁴ Fonte: <http://www.revistamda.com/a-verdadeira-bussola-da-vida/> Acesso em 27.08.2018

AULA 21 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO**BÚSSOLA INTELECTUAL**

N - Qual será a minha profissão?

S - Quais as estratégias escolares utilizadas que foram significativas?

L - Que matérias escolares precisam de uma maior atenção?

O - O que preciso levar da minha trajetória escolar que deu certo?

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO AS MINHAS ROTAS!
22	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Provocar no grupo uma reflexão sobre as possibilidades de realizar, conhecer e fazer coisas novas. ■ Debater a saúde intelectual e suas possíveis escolhas na construção do saber.

TEMPO	ATIVIDADE
20'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Organizar os estudantes em círculo, de preferência sentados no chão. Explicar que uma música vai tocar e eles devem passar de mão em mão a garrafinha das boas práticas (Anexo). Quando a música parar, a pessoa que estiver com a garrafinha na mão deve retirar e ler uma tarjeta e fazer um breve comentário sobre o que leu. Repetir essa ação até que todas as tarjetas sejam comentadas. ■ Em seguida indagar: Conseguem fazer alguma relação das tarjetas que foram lidas com a saúde intelectual. Quais? ■ Dizer que a garrafinha das boas práticas está relacionada às saúdes de um modo geral, mas, sobretudo à saúde intelectual. A construção do saber não se restringe apenas aos livros que eu consigo estudar. Existem pessoas que só estudam, acumulam diplomas e outros que não leem nunca um jornal. Aprender uma dança nova e ir ao teatro, por exemplo, também fazem parte dessa construção. Equilibrar a saúde intelectual é necessário para sermos pessoas mais felizes.
20'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Lembrar que na aula passada nós concluímos dizendo que é muito importante refletirmos sobre os caminhos e as rotas, mas que o essencial é compreendermos que a principal bússola continua dentro de nós. ■ Convidar os estudantes a realizar uma viagem individual: vamos começar a construir a nossa rota, tendo como base a bússola que existe dentro de cada um. ■ Entregar para cada estudante o Instrumento Aprenda e Ensine (Anexo) e pedir que preencham individualmente.
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Praticar a saúde intelectual é muito mais simples do que se imagina e pode ser muito prazeroso descobrir coisas novas. ■ Pedir que pensem, de acordo com o instrumento "Aprenda e ensine", uma ação que pretendem nesse mês, colocar em prática. ■ Solicitar que alguns estudantes digam a ação. ■ Convidar o grupo a guardar o instrumento preenchido no portfólio.

MATERIAL NECESSÁRIO

- ANEXO: Tarjetas para a Garrafinha de boas práticas.
- ANEXO: Instrumento Aprenda e ensine.

AULA 22 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

GARRAFINHA DAS BOAS PRÁTICAS – TARJETAS

1.	Dance de uma forma diferente
2.	Leia mais livros
3.	Retome o hábito de ler revistas
4.	Assista à palestras e vídeos na Internet que te motivem e inspirem
5.	Vá ao cinema
6.	Aproveite os cursos gratuitos em sua cidade
7.	Experimente aprender algo novo, de preferência fora da sua área de atuação
8.	Mude os caminhos que faz rotineiramente
9.	Pesquise na Internet sobre um assunto que você não sabe nada
10.	Converse com pessoas que dominam áreas que você desconhece
11.	Vá a (novos) museus
12.	Divirta-se com jogos inteligentes nos momentos de lazer
13.	Assista mais filmes pela TV
14.	Delete as notícias negativas da sua vida
15.	Assista menos bobagens na televisão
16.	Jogue xadrez
17.	Vá ao teatro
18.	Aprenda um novo idioma
19.	Viaje para lugares onde nunca esteve
20.	Experimente uma comida que nunca comeu
21.	Aprenda e cozinhe um prato com uma receita nova

ANEXO

AULA 22 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

INSTRUMENTO: APRENDA E ENSINE



O que pretendo ler... _____

Coisas que eu já aprendi e para quem eu vou passá-las adiante!

Que sites e o que devo pesquisar para aprimorar os meus conhecimentos.



Coisas que vou aprender: Costurar, falar outra língua, assoviar, tocar um instrumento...



Hábitos que vou mudar na minha saúde intelectual

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO AS MINHAS INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS
23	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Identificar qual o tipo de inteligência mais significativa de cada estudante. ■ Valorizar as diferentes inteligências.

TEMPO	ATIVIDADE
20'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar a aula colando as placas – habilidades múltiplas (Anexo) nas paredes, respeitando certa distância entre elas. ■ Pedir que os estudantes caminhem pela sala olhando para as placas e fiquem perto daquela com a qual mais se identificarem. ■ Solicitar que conversem sobre o porquê dessa escolha. E perguntar: <ul style="list-style-type: none"> ■ Essas placas estão relacionadas a qual assunto? ■ Que ligação existe entre a placa escolhida com as 08 inteligências múltiplas? ■ Qual é a inteligência múltipla da placa que escolheram? ■ Dizer que a resposta está localizada na parte de trás e pedir que virem as placas. ■ Relembrar que as Inteligências múltiplas foram trabalhadas no início do bloco de saúde Intelectual e que eles já testaram como estavam quanto aos aspectos visual, cinestésico e auditivo. Quem lembra seus resultados? ■ A proposta agora é um novo questionário, que vai buscar identificar entre as múltiplas inteligências, aquela que mais forte se apresenta em você. Vamos descobrir qual o seu tipo de inteligência?
25'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Entregar para cada estudante o questionário Qual é o seu tipo de inteligência? (Anexo) e fazer uma leitura coletiva do teste. ■ Ao som de uma música instrumental solicitar que os estudantes façam o questionário. Após concluírem, perguntar: <ul style="list-style-type: none"> ■ Ficaram surpresos com o resultado? Por que?
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Solicitar que alguns estudantes expressem com um gesto como estão se sentindo após descobrirem o seu tipo de inteligência predominante. ■ Convidar o grupo a guardar o exercício no portfólio.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Kit multimídia.
- Música instrumental.
- ANEXO: Placas habilidades Múltiplas.
- ANEXO: questionário Qual é o seu tipo de inteligência?


AULA 23 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

AS MINHAS INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS

Escrever

<p style="text-align: center;">FRENTE</p> <p style="text-align: center;">PLACA 1</p> <p>Escrever um discurso</p> <p>Opinar em um evento</p> <p>Falar sobre um assunto</p>	<p style="text-align: center;">VERSO</p> <p style="text-align: center;">LINGUÍSTICA</p> <p>Palavras e linguagem</p>
<p style="text-align: center;">FRENTE</p> <p style="text-align: center;">PLACA 2</p> <p>Realizar um cálculo aritmético</p> <p>Analisar como a máquina funciona</p> <p>Elaborar uma estratégia para alcançar um objetivo</p>	<p style="text-align: center;">VERSO</p> <p style="text-align: center;">LÓGICA-MATEMÁTICA</p> <p>Números e lógica</p>
<p style="text-align: center;">FRENTE</p> <p style="text-align: center;">PLACA 3</p> <p>Executar uma peça musical</p> <p>Treinar alguém para tocar um instrumento musical</p> <p>Cantar uma música</p>	<p style="text-align: center;">VERSO</p> <p style="text-align: center;">LINGUÍSTICA</p> <p style="text-align: center;">MUSICAL</p> <p>Músicas, sons e ritmos</p>
<p style="text-align: center;">FRENTE</p> <p style="text-align: center;">PLACA 4</p> <p>Malabarismo</p> <p>Demonstrar uma técnica esportiva</p> <p>Jogar uma panqueca ou tapioca para o alto</p> <p>Empinar pipa</p>	<p style="text-align: center;">VERSO</p> <p style="text-align: center;">CINESTÉSICA-CORPORAL</p> <p>Experiência física, movimento, toque e sensações</p>

continua >

AULA 23 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

AS MINHAS INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS

continuação

<p style="text-align: center;">FRENTE</p> <p style="text-align: center;">PLACA 5</p> <p>Criar um layout de sala Criar um design de um edifício Interpretar uma pintura</p>	<p style="text-align: center;">VERSO</p> <p style="text-align: center;">ESPACIAL-VISUAL</p> <p>Imagens, formas, gravuras e espaço tridimensional</p>
<p style="text-align: center;">FRENTE</p> <p style="text-align: center;">PLACA 6</p> <p>Demonstrar sentimentos Afetar os sentimentos dos outros Treinar ou aconselhar pessoas</p>	<p style="text-align: center;">VERSO</p> <p style="text-align: center;">INTERPESSOAL</p> <p>Contato humano, comunicação, cooperação e trabalho em equipe</p>
<p style="text-align: center;">FRENTE</p> <p style="text-align: center;">PLACA 7</p> <p>Considerar e decidir seus próprios objetivos e mudanças pessoais Decidir as opções para o seu desenvolvimento Capacidade de se perceber</p>	<p style="text-align: center;">VERSO</p> <p style="text-align: center;">INTRAPESSOAL</p> <p>Autorreflexão, autodescobrimento</p>
<p style="text-align: center;">FRENTE</p> <p style="text-align: center;">PLACA 8</p> <p>Apto para conhecer a flora Sensibilidade para entender as leis do mundo natural Plantar uma árvore e cuidar das flores de um jardim</p>	<p style="text-align: center;">VERSO</p> <p style="text-align: center;">NATURALISTA</p> <p>Consciência ambiental, luta pela ecologia e defesa do meio ambiente.</p>



AULA 23 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

QUAL O SEU TIPO DE INTELIGÊNCIA?

Antes de prosseguir, faça este teste para saber qual é o seu o tipo de inteligência. Primeiro, leia atentamente as palavras, frases ou expressões de cada grupo e atribua nota de 1 a 10 a cada uma delas (a nota 1 deve ser dada à palavra, frase ou expressão que não tenha absolutamente nada a ver com você e a nota 10, àquelas com as quais você se identifica plenamente). Depois, anote na planilha a quantidade de pontos acumulados em cada letra e, em seguida, transfira-os para o gráfico, que lhe permitirá visualizar o percentual obtido em cada letra e ver a que tipo de inteligência cada uma corresponde.

A	PRAZER EM LER	
B	DOBRAR ESTA RECEITA É FÁCIL	
C	DESENHO À MÃO LIVRE	
D	ESPORTES E FORMA FÍSICA	
E	O SOM DO UNIVERSO	
F	DAR CONSELHOS	
G	CRESCIMENTO PESSOAL	
H	CONTROLE DA POLUIÇÃO	

A	ESCRITA CRIATIVA	
B	COMO FUNCIONA	
C	MEMÓRIA FOTOGRÁFICA	
D	COORDENAÇÃO MOTORA	
E	PRECISA TER RITMO!	
F	LIDERANÇA POSITIVA	
G	INDEPENDÊNCIA	
H	NADA SE PERDE!	

A	PALAVRAS POÉTICAS	
B	ENCONTRAR EXPLICAÇÃO	
C	PADRÃO TRIDIMENSIONAL	
D	EQUILÍBRIO GERAL	
E	MÚSICA ACALMA	
F	FALAR EM PÚBLICO	
G	TENHO MEUS PLANOS	
H	ORGANIZAR A CASA	

A	PARTICIPAR DE DEBATES	
B	TUDO TEM UMA LÓGICA	
C	IMAGINO EXATAMENTE...	
D	PRÁTICAS AO AR LIVRE	
E	TOCAR UM INSTRUMENTO	
F	COMPARTILHAR IDEIAS	
G	RECURSOS PESSOAIS	
H	ZOOLOGIA E BOTÂNICA	

continua >


AULA 23 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

QUAL O SEU TIPO DE INTELIGÊNCIA?

continuação

A	LEMBRANÇA DE HISTÓRIAS	
B	CONTAR, MEDIR, PESAR	
C	FARTAMENTE ILUSTRADO	
D	MÃOS DE OURO	
E	MEMÓRIA MUSICAL	
F	DEIXA QUE EU RESOLVO!	
G	AVALIAÇÃO DA AUTO-ESTIMA	
H	ANDAR DESCALÇO	

A	OUTROS IDIOMAS	
B	BUSCAR A ESTRUTURA	
C	CONSULTAR A MAPAS	
D	ESTAR EM MOVIMENTO	
E	BATIDA VIBRANTE	
F	INTERAÇÃO	
G	SE NÃO FOR MUITA GENTE	
H	PRESERVAÇÃO AMBIENTAL	

A	FAZER TROCADILHO	
B	PASSO-A-PASSO	
C	REPRESENTAÇÃO DO MUNDO	
D	DANÇAR É VIVER	
E	CADÊNCIA SUAVE	
F	COMUNICAÇÃO	
G	SEU PRÓPRIO POTÊNCIAL	
H	CLASSIFICAÇÃO DE ESPÉCIES	

A	ESCREVER UM DIÁRIO	
B	ORGANIZAÇÃO	
C	MAPA MENTAL	
D	O MUNDO É UM PALCO!	
E	RITMO QUENTE	
F	TRABALHO COMUNITÁRIO	
G	AMIGOS? O SUFICIENTE	
H	ACAMPAMENTO	

continua >

ANEXO

AULA 23 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

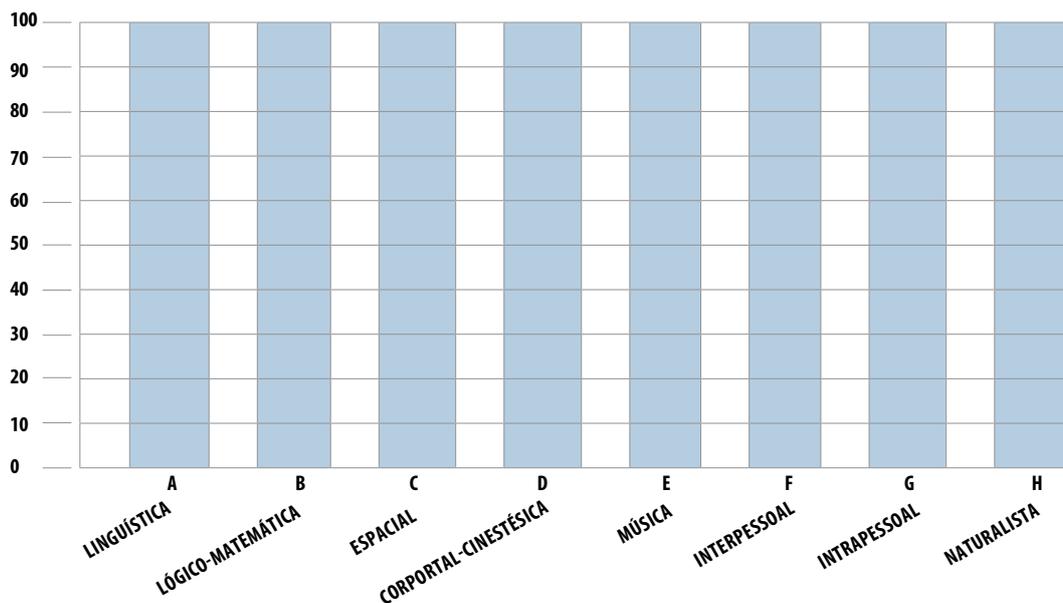
QUAL O SEU TIPO DE INTELIGÊNCIA?

continuação

A	PERGUNTA E RESPOSTA	
B	INDUÇÃO E DEDUÇÃO	
C	PROJETAR ESPAÇOS	
D	DANÇAS FOLCLÓRICAS	
E	SOM ENVOLVENTE	
F	FAZER AMIGOS É FÁCIL	
G	FAÇA VOCÊ MESMO	
H	REFLEXÃO E APRENDIZADO	

A	NO PRINCÍPIO ERA O VERBO	
B	RESOLVER PROBLEMAS	
C	DECORAÇÃO DE INTERIORES	
D	ARTES MACIAIS	
E	CONCERTOS INESQUECÍVEIS	
F	CONFRATERNIZAÇÃO	
G	EU ME CONHEÇO	
H	ENERGIA DA NATUREZA	

A		C		E		G	
B		D		F		H	



Fonte: questionário retirado do livro: Preparando-se para concursos Públicos e para o exame da OAB.

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO POTENCIALIZANDO MINHAS INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS
24	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Estimular o grupo a encontrar caminhos para potencializar suas inteligências múltiplas. ■ Valorizar as diferentes inteligências.

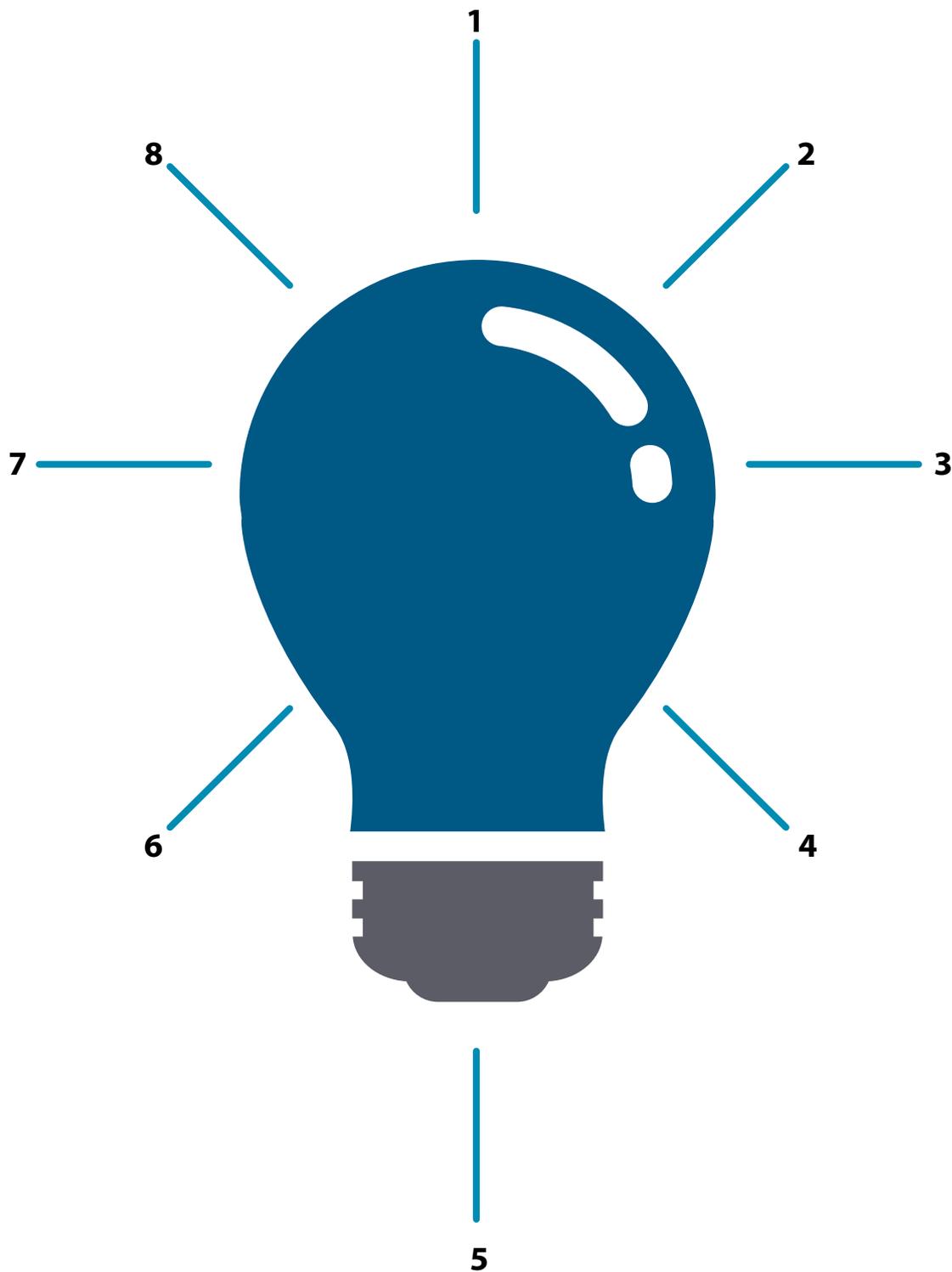
TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Relembrar que na aula passada eles identificaram quais as inteligências múltiplas mais significativas em cada um. ■ Em seguida indagar: Perceberam o quanto são inteligentes? Como se sentiram ao perceberem isso? (Breve momento de escuta) ■ Ressaltar a importância de perceber que na realidade não existe uma pessoa que é excelente em tudo, mas que todos possuem múltiplas inteligências, umas mais fortalecidas e outras que precisam ser melhoradas. “Às vezes, ficamos chateados quando não conseguimos avançar em uma matéria escolar. Outras vezes, podemos não ter muita habilidade nas relações interpessoais e no convívio social. Porém, é gratificante saber que possuímos inteligências múltiplas e que podemos avançar e potencializar, outras áreas da nossa vida.” ■ Pedir exemplos concretos de situações vividas, em que essa diversidade de inteligências fica clara.
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Lembrar que nas aulas passadas desse bloco de saúde intelectual, mais especificamente na aula Conhecer Para Crescer: O Mito da Caverna, foi trabalhado o que seria o <i>sensu comum</i> e o <i>sensu crítico</i> na construção do conhecimento, associando-se a “luz” com a capacidade de questionar e refletir. ■ Indagar: O que vocês acham dessa frase: Acabei de ter uma luz! ■ A luz não serve apenas para iluminar os ambientes. Muitas vezes ela também é associada a ter uma ideia. Na realidade a frase correta seria: Acabei de ter uma ideia! ■ Explicar que nesse momento, eles irão pensar em algumas estratégias para melhorar o seu desempenho. ■ Pedir para cada estudante desenhar no seu caderno a imagem de uma lâmpada. <p>Observação: Se possível, projetar a imagem da lâmpada (ANEXO)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pedir que lembrem do questionário realizado na aula passada sobre qual o seu tipo de inteligência. ■ Colocar ao lado da lâmpada desenhada uma numeração de 1 a 8, colocando no número 1 a Inteligência que teve a maior pontuação e ir seguindo até o número 8, representando a inteligência com a menor pontuação. ■ Escrever dentro da lâmpada uma ideia para melhorar a inteligência de menor pontuação no seu teste. ■ Solicitar que o maior número de estudantes compartilhe com o grupo a sua ideia.
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pedir que digam como se sentiram tendo boas ideias. ■ Ressaltar que ter boas ideias sempre é muito válido. Porém o mais importante é colocar em prática as ideias que forem surgindo. Existem pessoas que tiveram grandes ideias, mas nunca colocaram em prática. E existem outras que tiveram uma boa ideia, colocaram em prática e conseguiram alcançar ótimos resultados. ■ Convidar o grupo a guardar o desenho feito da lâmpada no portfólio.

MATERIAL NECESSÁRIO

- ANEXO - Desenho A lâmpada que brilha.

ANEXO

AULA 24 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO A LÂMPADA QUE BRILHA



AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO IDENTIFICANDO AS INTELIGÊNCIAS
25	OBJETIVO	■ Valorizar o potencial de cada estudante para o desenvolvimento das inteligências.

TEMPO	ATIVIDADE
5'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Provocar o grupo a falar um pouco sobre as percepções e aprendizados tidos nas últimas três aulas. ■ Evidenciar para os estudantes que eles já entenderam que todos nascem com todos os tipos de inteligência. No entanto, elas são desenvolvidas ao longo da vida, por meio da aprendizagem, das experiências, da escolaridade, das oportunidades, das influências. De acordo com esse desenvolvimento, cada pessoa acaba por possuir áreas mais fortes e outras que podem e devem ser trabalhadas. ■ Dividir a turma em equipes, entregar para cada, uma foto de uma pessoa famosa (sugestões de nomes abaixo).
40'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Informar que a aula de hoje fortalecerá a compreensão sobre o desenvolvimento das inteligências trabalhadas nas aulas anteriores. ■ Cada equipe estará com a foto, os membros devem discutir e pontuar qual o tipo de inteligência mais evidenciada em cada um, além de descrever os passos/ações que o famoso precisou realizar para chegar aonde chegou, analisar todas as considerações feitas pelo grupo, para que sejam apresentadas para a turma de forma criativa. <ul style="list-style-type: none"> ■ Tempo para pensar e definir as apresentações: 20 minutos. ■ Tempo para as apresentações: cada equipe terá 2 min para apresentar as suas considerações.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Em círculo cada estudante deverá rapidamente dizer uma ação que utilizou para a realização do momento, ao mesmo tempo em que segura a mão do seu colega da direita, fechando assim o grande círculo de aprendizagem.

MATERIAL NECESSÁRIO
■ Fotos de famosos - exemplos: Einstein, Neymar, Ivete Sangalo, Bill Gates, Fatima Bernardes...

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO MINHA ESTRELA INTELECTUAL I
26	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Estimular o raciocínio e a criatividade dos estudantes. ■ Motivar reflexões dos estudantes sobre ações que podem intensificar o desenvolvimento da saúde intelectual.
TEMPO	ATIVIDADE	
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Relembrar que no início do bimestre foram abordados os 4 pilares da educação. Pedir que citem (Aprender a Ser, a Conhecer, a Conviver e Aprender a Fazer). Citar exemplos práticos de cada um. ■ Enfatizar que o conhecimento sobre os 4 pilares da educação motiva a compreensão sobre a importância de ter o autoconhecimento, sobre a necessidade de desenvolvermos nossas habilidades relacionais, de colaboração; e principalmente sobre a importância da motivação pela busca constante do conhecimento. ■ Convidar os estudantes a formarem um círculo e informá-los que a partir de agora irão ativar ainda mais a criatividade, realizando esta atividade. ■ Posicionado no centro do círculo com uma bola de papel, o facilitador inicia o jogo. Escolher uma letra e passar a bola para um estudante da sua direita. Este por sua vez deverá responder as questões que iniciem com uma letra definida pelo professor. (Exemplo utilizando a letra T:) ■ Qual é o seu nome? Tiago ■ Qual é sua profissão? Tradutor ■ Em que estado você nasceu? Tocantins ■ Em que país você vai morar? Taiti ■ Quais são os nomes dos seus três irmãos? Túlio, Tião e Tássio ■ O estudante escolhido pelo professor deverá responder as perguntas rapidamente, passar a bola para um colega e escolher uma outra letra para que ele responda às mesmas perguntas. ■ Orientar para que seja contemplado o maior número de estudantes e que os demais colaborem com as respostas dos companheiros. ■ Ao final refletir com os estudantes que, em alguns momentos da vida, somos levados a tomar decisões rápidas, que precisamos ativar rapidamente a nossa criatividade para encontrarmos a solução, considerando o tempo de cada um, mas sempre lembrando que todos devem se sentir estimulados a solucionar as questões. 	
35'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar os estudantes para que retornem aos seus acentos. Ao som da música sugerida: Estrela Natal. ■ Entregar para cada estudante o instrumento: ESTRELA INTELECTUAL (ANEXO) . ■ Solicitar que em voz alta toda a turma leia a frase: "Para conhecer aquilo que você não conhece, você precisa IR aonde não esteve, VER o que ainda não viu, FAZER o que ainda não fez e SER o que ainda não foi!" Joyce Wycroff ■ Fazer uma rápida reflexão sobre a frase. Comentar que a estrela se apresenta como um astro luminoso e que o pensamento sobre as ações que serão propostas neste instrumento irá direcionar seu projeto de vida. ■ Cada estudante deve preencher o instrumento, seguindo as orientações descritas. ■ Disponibilizar lápis de cor e canetas coloridas para que os estudantes possam decorar suas estrelas como desejarem, pensando que essa estrela irá direcioná-los nas suas atitudes. ■ Após concluírem a atividade, recolher as produções para que na próxima aula, sejam apresentadas as suas estrelas. 	
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pedir para que voluntários relatem o sentimento que tiveram hoje ao pensar nas ações que favorecem o desenvolvimento da sua saúde intelectual. 	

MATERIAL NECESSÁRIO

- Instrumental: **ESTRELA INTELECTUAL - Anexo**
- Lápis de cor, giz de cera, canetinhas
- Som e música Sugestão: Estrela Natal <https://www.youtube.com/watch?v=C8pmqY3WeFo>

AULA 26 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

ESTRELA INTELECTUAL

ORIENTAÇÕES: Você deve preencher a estrela abaixo de acordo com a sua Saúde Intelectual, pensando em ações que deseja fazer para aprimorá-la ainda mais. Por exemplo: Logo abaixo do item IR, você deve escrever um local que você poderia visitar, que ajudaria a melhorar a sua saúde intelectual. Proceda do mesmo modo em relação aos outros itens. Se quiser, pinte sua estrela da maneira que desejar.

Sonhar:

*“Para conhecer aquilo que você não conhece, você precisa **IR** aonde não esteve, **VER** o que ainda não viu, **FAZER** o que ainda não fez e **SER** o que ainda não foi.”*

Joyce Wycroff, escritor

SAÚDE INTELECTUAL

IR

VER

FAZER

SER

NOME: _____

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO MINHA ESTRELA INTELECTUAL II
27	OBJETIVO	■ Promover reflexões com os estudantes sobre ações que podem aprimorar a saúde intelectual de cada um.

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Receber os estudantes ao som de uma música relaxante, com as estrelas espalhadas pelo chão da sala. ■ Informar que cada estudante na aula anterior teve a oportunidade de refletir e transcrever os quatro na sua estrela, que representa o astro condutor do seu projeto de vida. ■ Após identificar sua estrela, cada estudante a recolherá. Convidar o grupo a formar um círculo. ■ Orientar que os estudantes releiam o que escreveram na sua estrela anteriormente e lançar as seguintes perguntas: ■ Qual o seu sentimento com relação às expectativas descritas na sua estrela? ■ Como vocês se percebem? ■ O que pensam de si, no nível intelectual?
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Propor que a estrela de cada estudante seja como um astro guia das suas expectativas traçadas no seu projeto de vida. ■ Explicar que, naquele momento, eles estão segurando um simples instrumento, mas que ele poderá fazer uma grande mudança em suas vidas, desde que creiam no seu potencial, deem significação às suas expectativas e sigam em busca da concretização dos seus objetivos, a partir da sua motivação para colocá-lo em prática. ■ Convidar para que os estudantes socializem as suas ações com os colegas. ■ Cada estudante terá 1 minuto para relatar as ações de sua estrela.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Encerrar a aula pedindo para que os estudantes guardem aquele momento como um incentivo a mais para o seu desenvolvimento intelectual e, sempre que necessitarem, releiam as ações propostas com a finalidade de permanecerem motivados a enfrentar o crescimento intelectual. ■ Pedir para que a turma avalie o momento compartilhado de hoje com uma palavra. ■ Convidar o grupo a guardar o instrumento no portfólio.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Instrumento: Estrela Intelectual.

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO HABILIDADE DE APRENDER I
28	OBJETIVO	■ Intensificar a reflexão com os estudantes sobre o potencial de aprendizagem que cada um possui.

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Preparar o ambiente e deixá-lo o mais harmonioso possível. Solicitar que os estudantes, mentalmente, recordem a sua rotina diária, tendo como base o dia anterior e pensem quais as atividades que fazem desde o momento que acordam até a hora de dormir. <ul style="list-style-type: none"> ■ Qual o seu sentimento quando acorda? ■ Qual o seu sentimento ao deitar-se?
35'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar a turma para a atividade a seguir: ■ Dividir a sala em trios. ■ Cada trio terá um orientador que dará os comandos, um executor que por sua vez realizará as atividades e um colaborador que receberá os balões colados nas fitas gomadas que estarão coladas no seu corpo. ■ Os orientadores irão informar os executores a colar os balões no corpo dos colaboradores, percorrendo o trajeto decidido de olhos vendados. ■ O trio que conseguir colar três balões em menos tempo terá que descrever para a turma qual o sentimento de cada participante (orientador, executor e colaborador) em participar da atividade. ■ Informar aos estudantes que tomar consciência das suas habilidades e limitações propicia um conhecimento mais aprofundado sobre si mesmo, suas habilidades, facilitando as escolhas que precisam fazer na vida. Feito dessa forma, a reflexão torna-se prazerosa, evitando resistências. O trabalho que será feito agora é um trabalho leve e ao mesmo tempo profundo. ■ Entregar para cada estudante o questionário: Habilidade de Aprender (anexo) e solicitar que cada um faça o seu questionário. Após a conclusão do questionário, o professor deverá perguntar aos estudantes qual foi o percentual encontrado de cada um.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Encerrar a aula convidando os estudantes a lerem em voz alta a seguinte frase de forma empolgada. ■ Eu quero, eu posso, eu consigo, eu mereço! ■ Pedir que voluntários comentem a aula. <ol style="list-style-type: none"> 1. Obs: recolher o questionário de cada estudante, para trazer na próxima aula. 2. Obs: Avisar para que tragam o termômetro feito na primeira aula do 3 bimestre de projeto de vida.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Questionário: Habilidade de Aprender
- Balões
- Fita gomada
- Faixa para vendar os olhos



AULA 28 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

HABILIDADE DE APRENDER ³⁵

NOME: _____

Você vai encontrar logo abaixo dez afirmações. Avalie com que frequência essas afirmações ocorrem na sua vida e dê nota de 1 a 5 para cada uma delas, considerando os seguintes critérios:

- 1- Nunca
- 2- Raramente
- 3- Às vezes
- 4- Quase sempre
- 5- Sempre

Terminando a atividade multiplique o total de pontos por 2 e identifique quanto do seu potencial estudantil você está utilizando. Por exemplo, se você fez 36 pontos, multiplique 36 por 2.

$$36 \times 2 = 72$$

Isso significa que você está utilizando **72%** da sua habilidade de aprendizado.

QUESTIONÁRIO

1	SOU UMA PESSOA MOTIVADA PARA ESTUDAR	
2	GOSTO DE LER E TENHO A LEITURA COMO HÁBITO	
3	MEMORIZO COM FACILIDADE E O FAÇO APÓS COMPREENDER BEM O ASSUNTO	
4	GOSTO DE RACIOCÍNIO LÓGICO	
5	DISTINGO COM FACILIDADE MINHAS PRIORIDADES	
6	FAÇO ANOTAÇÕES COM CLAREZA NA SALA DE AULA	
7	SOU ORGANIZADO E TENHO REGULARIDADE NOS MEUS ESTUDOS	
8	PARTICIPO DAS AULAS E PRESTO ATENÇÃO NELAS	
9	ESCREVO BEM E GOSTO DE FAZER REDAÇÕES	
10	TENHO FACILIDADE PARA FAZER PROVAS	
TOTAL:		

TOTAL: _____ X 2 = _____ %

³⁵ Fonte: Retirado do livro *Preparando-se para concursos públicos e para o exame da OAB*. Autores Dr. Lair Ribeiro e Dra. Cecília Cavazani.

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO HABILIDADE DE APRENDER II
29	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Oportunizar aos estudantes a concretizarem as ações. ■ Refletir com os estudantes sobre o potencial de aprender que cada um possui. ■ Relacionar as ações que serão propostas com o desenvolvimento das inteligências.

TEMPO	ATIVIDADE
5'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Informar os estudantes que a criatividade não é somente buscar ideias novas, mas é também aperfeiçoar, inovar. ■ Convidar os estudantes para assistirem a mídia: Criatividade e inovação (Anexo) ■ Promover uma reflexão sobre a mídia. <ul style="list-style-type: none"> ■ O que você faz para estimular a sua criatividade? ■ O que atrapalha a sua criatividade? <p>Entregar aos estudantes os questionários que foram feitos na aula anterior.</p>
40'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ A criatividade e a inovação são armas poderosas contra o ciclo do fracasso. Para isso, situações simples do seu dia a dia estimulam o desenvolvimento da sua criatividade. ■ De acordo com o questionário feito na aula passada, são necessárias ações para melhorar ainda mais o percentual da evolução intelectual de cada um. ■ Como forma de concretizar a evolução do potencial intelectual, pedir que os estudantes preencham agora um novo Instrumento: ESCREVA UMA AÇÃO (ANEXO). ■ Estimular o grupo a usar a criatividade, pensando em ações possíveis de serem realizadas. Para cada item do questionário, o estudante deve fazer uma AÇÃO que considera importante e necessária para melhorar o seu percentual.
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Descritas as ações que poderão elevar o seu potencial intelectual, cada estudante deverá fazer um comparativo com seu termômetro preenchido na primeira aula. ■ Convidar alguns voluntários a falarem como se sentem com as novas AÇÕES que irão realizar e pedir que os estudantes reavaliem e descrevam quais as evoluções no seu termômetro. ■ Convidar o grupo a guardar os instrumentos no portfólio e solicitar que tragam, na próxima aula, todas as produções instrumentais preenchidas do Bimestre.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Instrumento: Escreva uma ação (ANEXO)
- Instrumento: termômetro.
- Mídia Criatividade e Inovação Link <https://www.youtube.com/watch?v=wrb-s04Zf6w>



AULA 29 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

ESCREVA UMA AÇÃO

Veja o seu resultado para cada item do teste e **ESCREVA UMA AÇÃO** que deseja fazer para melhorar o seu desempenho intelectual.

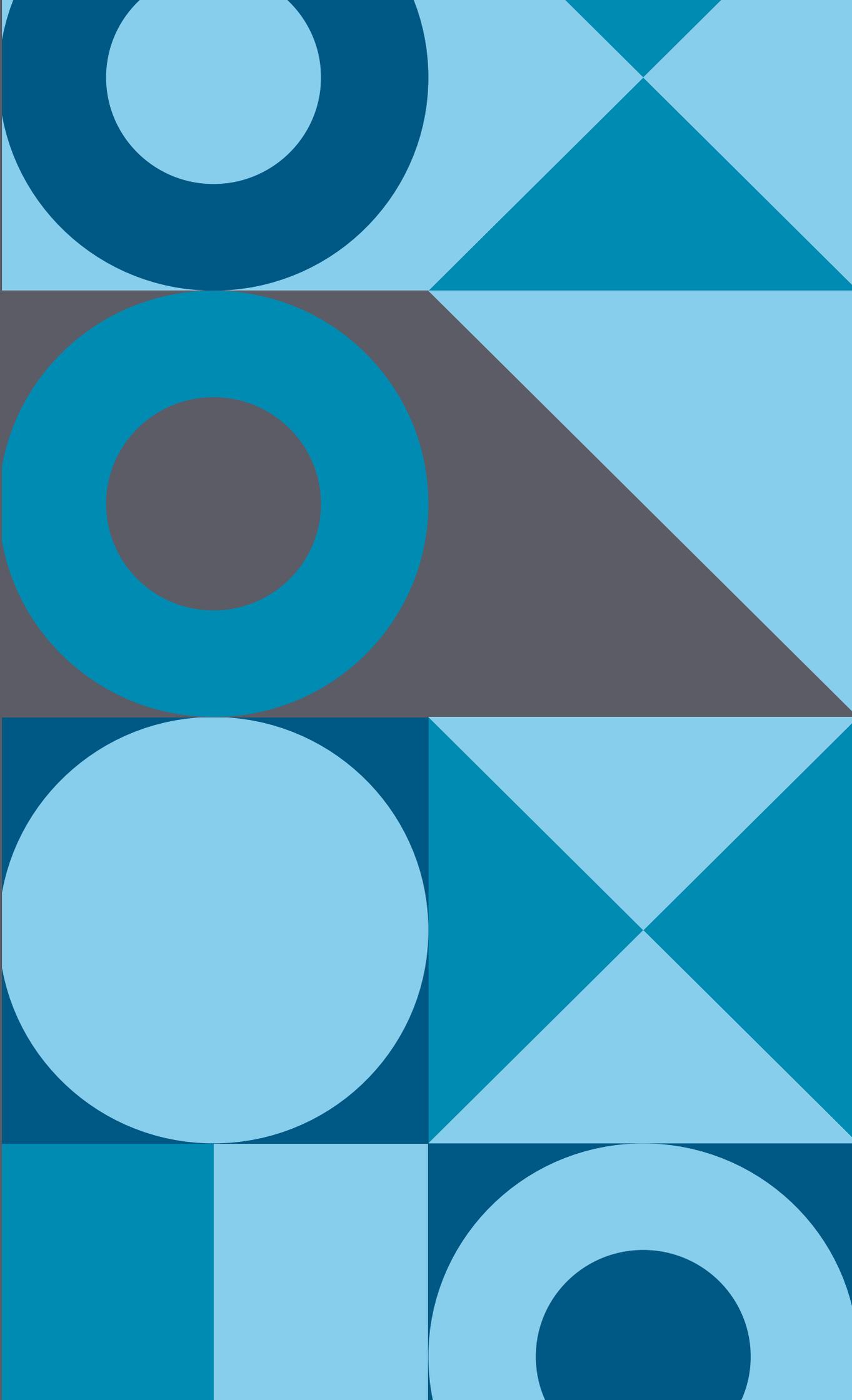
1	GOSTO DE LER E TENHO A LEITURA COMO HÁBITO	
2	SOU UMA PESSOA MOTIVADA PARA ESTUDAR	
3	MEMORIZO COM FACILIDADE E O FAÇO APÓS COMPREENDER BEM O ASSUNTO	
4	GOSTO DE RACIOCÍNIO LÓGICO	
5	DISTINGO COM FACILIDADE MINHAS PRIORIDADES	
6	FAÇO ANOTAÇÕES COM CLAREZA NA SALA DE AULA	
7	SOU ORGANIZADO E TENHO REGULARIDADE NOS MEUS ESTUDOS	
8	PARTICIPO DAS AULAS E PRESTO ATENÇÃO NELAS	
9	ESCREVO BEM E GOSTO DE FAZER REDAÇÕES	
10	TENHO FACILIDADE PARA FAZER PROVAS	

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO QUE TAL UM TEMPINHO A MAIS?
30	OBJETIVO	■ Refletir sobre a importância de reservar um tempo para investir na saúde intelectual e planejamento diário.

TEMPO	ATIVIDADE
5'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar os estudantes para ouvir a música: Oração do tempo (Maria Gadú) ■ Em seguida, perguntar aos estudantes: <ul style="list-style-type: none"> ■ Como vocês organizam o seu tempo? ■ Vocês têm dificuldade de encontrar tempo para estudar e se divertir? ■ Acham necessário reservar um TEMPO para investir na saúde intelectual?
35'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ O tempo é um precioso elemento presente no nosso cotidiano, no entanto, é preciso organização para aproveitarmos cada segundo das 24 horas disponibilizadas. Situações simples de organização podem favorecer diretamente o desenvolvimento do potencial intelectual de cada um e a concretização das ações do projeto de vida. ■ Perguntar aos estudantes: como é a sua rotina? A que horas você acorda? Quantas horas fica na escola? Quais horários destina às refeições: almoço, jantar e lanches? O que costuma fazer quando não tem nada para fazer? ■ Orientar para que cada estudante divida em uma folha o seu dia nos respectivos horários: Manhã, Tarde e Noite. Em cada espaço deverão escrever todas as atividades que realizam no decorrer do seu dia. ■ Em seguida, observando todas as atividades, os estudantes irão organizar seus horários no verso da folha determinando o tempo para cada atividade.
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Concluir a aula dizendo que utilizar o tempo de forma apropriada é fundamental para o sucesso do projeto intelectual. ■ Solicitar que alguns estudantes falem como foi aprender a organizar o seu tempo.

MATERIAL NECESSÁRIO
<ul style="list-style-type: none"> ■ Folha de papel A4 ■ Lápis

4º BIMESTRE



DISTRIBUIÇÃO DAS AULAS

EEEP

1º SÉRIE

4º BIMESTRE

TEMA	AULA	CONTEÚDOS / AULAS	CARGA HORÁRIA
SAÚDE ESPIRITUAL 20H	01	O que é saber viver?	50'
	02	Minha morada: o que habita em mim?	50'
	03	Sobre amar e perdoar	50'
	04	Revisitando meu EU interior	50'
	05	Espiritualidade: o encontro	50'
	06	O Que é Mesmo Espiritualidade?	50'
	07	Inteligência Espiritual/Existencial	50'
	08	Às espiritualidades e a diversidade religiosa	50'
	09	A vida em quatro elementos	50'
	10	A vivência da Energia Espiritual	50'
	11	A vida não está em liquidação!	50'
	12	Quem semeia cuidado, colhe amor!	50'
	13	Minha oração para o mundo	50'
	14	Lista dos desejos	50'
	15	Recomeçar!	50'
	16	Mindset: Como leio o mundo	50'
	17	Estender a mão ou pegar no pé?	50'
	18	Incentivar a ser o melhor que se pode ser!	50'
	19	Personalidades que inspiram!	50'
	ENTRE O SONHO E A AÇÃO 10H	20	Reflexo de inspiração
21		Gentileza gera gentileza	50'
22		Eu como fonte de energia!	50'
23		Meus valores	50'
24		O que levo comigo deste ano?	50'
25		Deixe ir...	50'
26		Um AMIGO ANJO na minha vida!	50'
27		Só há um caminho: o da paz	50'
28		Ato pela Paz	50'
29		Ato pela Paz II	50'
30		Rito final: Estação final	50'

CARGA HORÁRIA TOTAL DO 4º BIMESTRE

30h/a

SAÚDE ESPIRITUAL



AULA	TEMA	SAÚDE ESPIRITUAL O QUE É SABER VIVER?
1	OBJETIVO	■ Proporcionar uma reflexão sobre o que é realmente relevante na vida.

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar os estudantes a pensarem sobre a frase de Mahatma Gandhi: “A alegria está na luta, na tentativa, no sofrimento envolvido, e não na vitória propriamente dita”. ■ Pedir que os estudantes falem o que a frase significa para eles, relacionando o que estão vivendo durante o primeiro ano do ensino médio. <p>Questionar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ O ensino médio está sendo o que imaginei que seria? ■ O que eu identifico de melhoria em minhas atitudes? ■ Posso dizer que sou o mesmo estudante do ano anterior? Por que? <ul style="list-style-type: none"> ■ Após ouvi-los atentamente, refletir com o grupo: “cada etapa de nossa existência nos prepara para uma nova fase, repleta de descobertas, desafios, sabores e dissabores. É preciso entender que não nascemos prontos, somos perfectíveis, não somos perfeitos, vamos nos fazendo ao longo da vida a partir das experiências vividas. Cada um ao seu tempo e modo”.
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar os estudantes a realizarem um exercício individual que requer muita atenção e foco no que será solicitado. ■ Pedir que fiquem apenas com uma caneta em mãos e entregar uma folha de papel em branco a cada um. ■ Orientar que ninguém deve olhar o papel do colega, concentrar-se apenas no seu. ■ Dizer então que eles receberão comandos/orientações para fazer um desenho e deverão seguir da forma que for pedido. ■ Iniciar os comandos: <ul style="list-style-type: none"> ■ Desenhe uma cabeça grande. ■ Faça um corpo peludo e pequeno. ■ Desenhe braços finos e grandes com unhas pontiagudas. ■ Faça pés grandes e arredondados. ■ Coloque um olho no centro da cabeça. ■ Inclua um nariz pequeno com narinas quadradas. ■ Faça uma boca grande com dentes espalhados. ■ Desenhe orelhas grande e pontiagudas. ■ Nas unhas dos pés coloque garras. ■ O cabelo deverá ser longo. ■ Após a conclusão, pedir que compartilhem o desenho com o colega ao seu lado, procurando observar as semelhanças e diferenças nos desenhos. ■ Pedir que algumas duplas apresentem seus desenhos e percepções, procurando direcionar a reflexão para o fato de que, mesmo tendo recebido a mesma orientação, os desenhos não são idênticos, pois são o resultado de formas distintas de perceber as coisas em cada um. ■ Perguntar ainda: <ul style="list-style-type: none"> ■ Vocês acham que se fossem fazer esse mesmo desenho após uma semana, ele seria igual ao feito hoje? Por que? ■ Dizer ao final que somos seres únicos e que cada um tem uma forma diferente de ser no mundo, agimos e pensamos de acordo com nossas crenças, contudo, devemos buscar o entendimento e o respeito mútuo nas nossas relações, seja em casa com nossa família, seja na escola, com amigos. Pensar diferente não nos torna desiguais.
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Encerrar dizendo que somos versões atualizadas de nós mesmos todos os dias e que nossa missão é sermos cada dia melhores uns para os outros. ■ Pedir um voluntário para ler a frase e deixar aberto para comentários: <ul style="list-style-type: none"> ■ “Ninguém entra em um mesmo rio uma segunda vez, pois quando isso acontece já não se é o mesmo, assim como as águas, que já serão outras”. Filósofo Heráclito (540-480 a.C.).

MATERIAL NECESSÁRIO

- Papel ofício

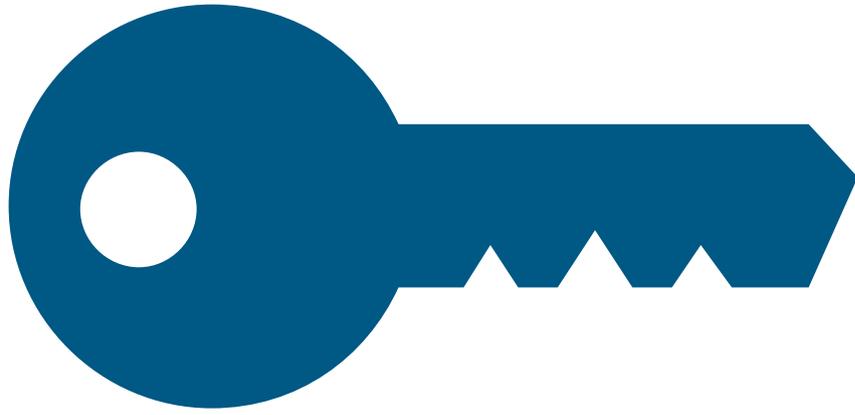
AULA	TEMA	SAÚDE ESPIRITUAL MINHA MORADA: O QUE HABITA EM MIM?
2	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Estimular o autoconhecimento. ■ Fortalecer as crenças do grupo em si, no outro e no mundo.

TEMPO	ATIVIDADE
5'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar perguntando se já ouviram falar sobre a palavra "Namastê"? ■ Escutar brevemente as respostas. ■ Convidar para assistir à mídia "<i>Você sabe o que significa Namastê?</i>"
40'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dizer aos estudantes que, como eles tem visto ao longo das aulas, é preciso investir em seu autoconhecimento, sobre a importância em cuidar de si e oferecer ao mundo, tudo aquilo de melhor que habita dentro de cada um. Na aula de hoje, irão conversar mais sobre isso. Para essa atividade, cada estudante receberá uma folha com "A chave que abre a porta da morada interior" (Anexo). ■ Orientar que escrevam nesta chave palavras que representem o melhor que está dentro deles, e que de forma simbólica, como se fossem senhas, darão acesso a sua morada interior. Com por exemplo, amor, paz, alegria, etc. ■ Distribuir canetinhas/lápis de cor para que eles customizem. Deixar a música "<i>Tão sonhada - Saulo Fernandes</i>" durante esta produção. ■ Em seguida, pedir que eles se reúnam em grupos de cinco estudantes e compartilhem o que produziram, as impressões que tiveram e as palavras que escolheram, que dão acesso às suas moradas. ■ Eleger um representante de cada grupo para fazer um breve resumo das conversas. O estudante deverá trazer todas as chaves dos demais. ■ Cada representante após compartilhar, irá colar as chaves à frente da sala em uma espécie de mural (Anexo) <p>"A morada, chamada mundo"</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fechar este momento reforçando que dentro de nós há uma infinidade de coisas bonitas, ricas e especiais que devem ser compartilhadas com o mundo. E que a melhor forma de cuidar dos outros, é cuidando de si mesmo.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Finalizar, convidando os estudantes a ficar de pé em círculo, retomar a música "<i>Tão sonhada - Saulo Fernandes</i>", caminhar pela sala, procurando o maior número de pessoas, e se cumprimentarem lembrando o ensinamento do vídeo (Introdução), com as palmas das mãos juntas na altura do coração, abaixando levemente a cabeça em sinal de reverência, dizendo: "Namastê, o melhor que habita em mim, cumprimenta o melhor que habita em você".

MATERIAL NECESSÁRIO

- Mídia https://www.youtube.com/watch?v=_hY8cGeCFYE
- Mídia <https://www.youtube.com/watch?v=rrfSC9NcHvs>
- Kit Multimídia (Som, DataShow, dentre outros necessários)

AULA 2 - SAÚDE ESPIRITUAL



AULA	TEMA	SAÚDE ESPIRITUAL SOBRE AMAR E PERDOAR
3	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Refletir sobre como lidamos com o amor e perdão em nosso cotidiano ■ Dialogar sobre o nosso processo de evolução e transcendência

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Na aula passada nós concluímos com as palmas das mãos juntas na altura do coração, abaixando levemente a cabeça em sinal de reverência, dizendo: “Namastê, o melhor que habita em mim, cumprimenta o melhor que habita em você”. Lembram? ■ Ressaltar a importância de desejar para o outro o melhor que há em nós, sobretudo em momentos onde há discursos de ódio, rancor e violências. ■ É necessário que olhemos para dentro de nós, trazendo para o mundo tudo o que temos de mais leve, bonito e virtuoso. Para isso, convidar voluntários para falar um sentimento que deseja oferecer aos demais, na aula de hoje.
35'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar os estudantes a assistir a mídia “Sobre amar e perdoar - Monja Coen” ■ A partir do que viram na mídia, somado às suas experiências, reunir em 5 grupos, entregando alguns textos sobre a temática do amor e do perdão (Anexo), convidando para que eles construam uma síntese, do que conversaram. ■ Agradecer a contribuição de todos e desejar que o assunto tratado hoje, possa ter aberto portas para o amor, o perdão e a paz interior, e que cada um possa levar para sua vida, reflexões e ações do que foi aprendido aqui hoje.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Finalizar pedindo que todos fiquem de pé em círculo e completar a seguinte frase com APENAS uma palavra. “Sobre o amor e o perdão hoje eu aprendi que é preciso...”

MATERIAL NECESSÁRIO

- Mídia Sobre amor e perdoar - Monja Coen <https://www.youtube.com/watch?v=EUvdkOPDA-4>
- Anexo - Textos para 5 grupos
- Kit multimídia/Papel A4

AULA 3 - SAÚDE ESPIRITUAL

GRUPO 1

“Eu sou eu, você é você. Eu faço as minhas coisas e você faz as suas coisas. Eu sou eu, você é você. Não estou neste mundo para viver de acordo com as suas expectativas. E nem você o está para viver de acordo com as minhas. Eu sou eu, você é você. Se por acaso nos encontrarmos, é lindo. Se não, nada há a fazer.”

(Fritz Perls, Criador da Gestalterapia 1969)

GRUPO 2

Você não consegue perdoar alguém, porque ele não se arrependeu? Eu espero que você não se arrependa pelo tempo que perdeu. Porque se for parar pra pensar são coisas diferentes. A culpa pode estar no outro, mas o perdão está sempre em nós. Eu não estou dizendo que é fácil. Não é fácil. As vezes é mais difícil perdoar do que pedir desculpas. Eu sei, só que talvez seja esse o desafio: se curar do que te machuca. Até quando você vai conviver com esse vazio, que vem do espaço imenso que a mágoa ocupa? Porque sim, a melhor resposta é a consciência tranquila. Então, tire o peso das suas costas, e quando partir não leva o passado na mochila”

(Allan Dias Castro - Voz ao verbo 65 - Papo de Monge)

GRUPO 3

Se você não consegue lidar com os limites dos outros, é porque você não consegue lidar com os seus limites. A rejeição é um processo de ver-se. Toda vez que eu quero buscar no outro o que me falta, eu o torno um objeto. Eu posso até admirar no outro o que eu não tenho em mim, mas eu não tenho o direito de fazer do outro uma representação daquilo que me falta. Isso não é amor, isso é imaturidade. É sempre bom que estejamos com pessoas que saibam quem somos nós e que decisões nós tomamos na vida. É sempre bom estarmos em um lugar que nos proteja. Amar alguém é viver o exercício constante, de não querer fazer do outro o que a gente gostaria que ele fosse. A experiência de amar e ser amado é acima de tudo a experiência do respeito. Como está a nossa capacidade de amar? Uma coisa é amar por necessidade e outra é amar por valor. Amar por necessidade é querer sempre que o outro seja o que você quer. Amar por valor é amar o outro como ele é, quando ele não tem mais nada a oferecer, e você continua amando tanto. Na hora em que forem embora as suas utilidades, você saberá o quanto é amado! Tudo vai ser perdido, só espero que você não se perca. Enquanto você não se perder de si mesmo você será amado, pois o que você é significa muito mais do que você faz!

(Padre Fábio de Mello)

ANEXO

AULA 3 - SAÚDE ESPIRITUAL

continuação

GRUPO 4

Não me culpe por não sentir amargura...
 Isso não faz de mim menos intenso.
 Tenho o amor como aliado
 E dele, faço minhas revoluções.
 E mergulho sempre profundo
 Só que em águas limpas...
 Outras armas...
 As minhas disparam flores coloridas, vermelhas...
 Que perfumam qualquer angústia.
 Não me culpe...
 Eu vejo a esperança de verde cor forte,
 Eu acredito em céus azuis
 E pássaros amarelos...
 Deixe eu pintar o mundo com as minhas cores!
 Quem sabe as borboletas renascem,
 E o cinza brilha e se transforma em LUZ..."
 (Cantor e Compositor Saulo Fernandes)

GRUPO 5

"O ego não pode perdoar porque o perdão é um fenômeno que está além dele. Em algum momento, o perdão será iluminado. Porém, esse momento somente chega quando você estiver suficientemente maduro. Não é com a mente e com o intelecto que você perdoa – você é tomado pela compreensão e pela compaixão; você é tomado pela Sagrada Sabedoria. Então, você simplesmente aceita e isso te liberta do passado. Isso é um fenômeno puramente espiritual – é o resultado do processo de cura; é o fruto da árvore da consciência. Mas, você somente pode colher o fruto da árvore quando ele está maduro. Você não pode fabricar a fruta, mas pode preparar o terreno, plantar a semente, cuidar dos brotos para que eles possam crescer... É isso que estamos fazendo. Não se preocupe com o tempo, apenas se entregue para o processo e faça o seu melhor. Quando você menos esperar, a árvore dará um fruto."

(Líder humanitário e Mestre espiritual - Sri Prem Baba)

AULA	TEMA	SAÚDE ESPIRITUAL Revisitando meu EU interior
4	OBJETIVO	■ Promover um debate com os estudantes sobre o sentido e a importância de se conhecer, para desenvolver bem a espiritualidade.

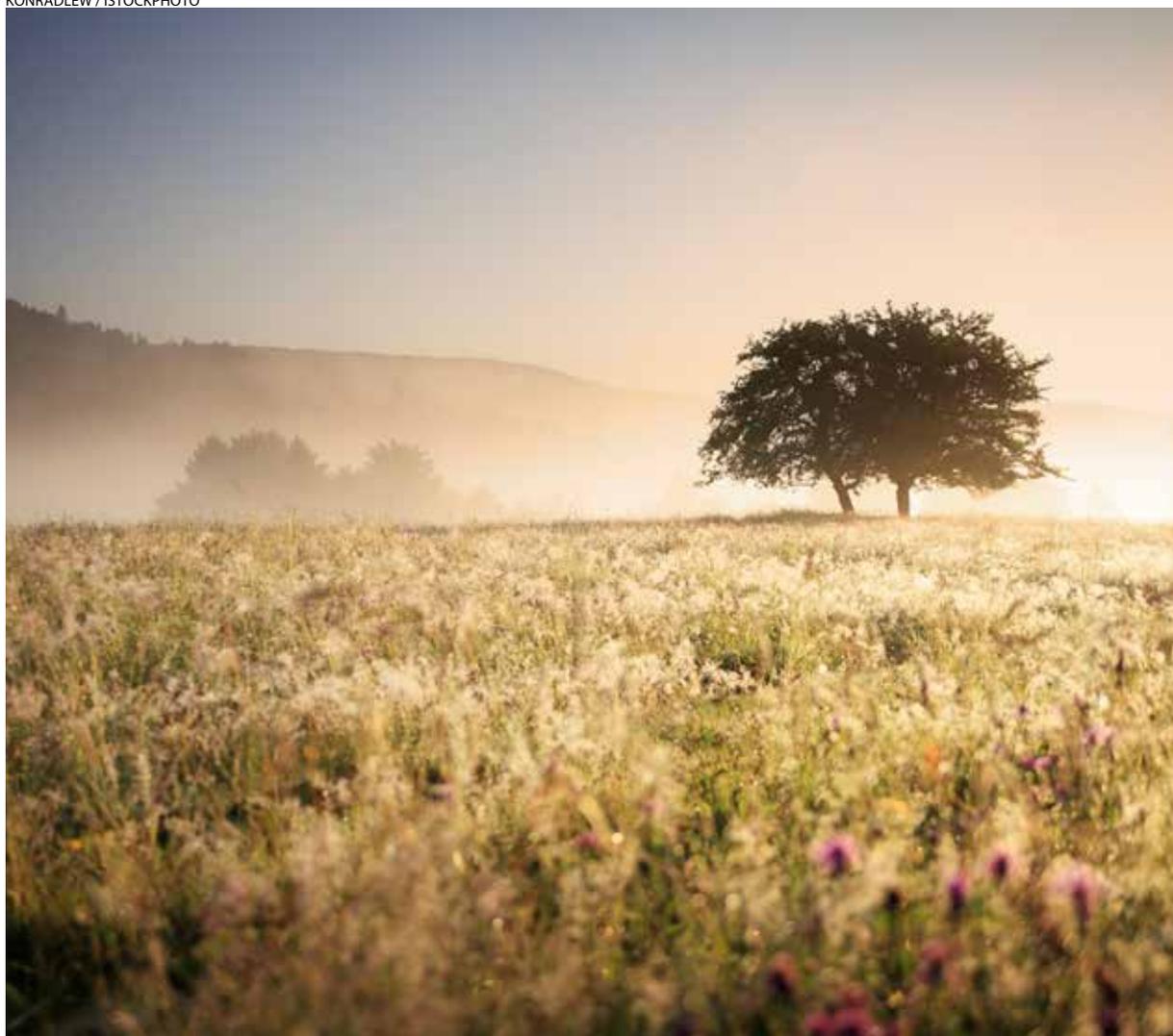
TEMPO	ATIVIDADE
20'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Preparar previamente a sala deixando um espaço para os estudantes sentarem em círculo. Promover um ambiente propício à um exercício de meditação (colocar uma música adequada(ex: mantra; música relaxante); preparar iluminação aconchegante. ■ Receber os estudantes neste clima de paz e tranquilidade e pedir que sentem silenciosamente em círculo. Orientar que fechem os olhos e comecem a se concentrar em sua respiração. Que tentem perceber seu ritmo cardíaco, otimizando a respiração, puxando pelo nariz e liberando pela boca em um exercício de autopercepção e concentração. ■ Deixar a turma 3 minutos neste exercício de meditação. Ao final, pedir que abram os olhos devagar mas continuem sentados. Quando todos tiverem retornado, iniciar uma discussão sobre este momento a partir das seguintes questões: <ul style="list-style-type: none"> ■ O que acharam deste momento? ■ Já tinham experimentado meditação antes? ■ O que sentiram durante esse exercício? ■ Ressaltar que a meditação vem do latim “meditare”, que significa voltar-se para o centro e desligar-se do mundo externo. Ou seja, meditação é a concentração da mente, é deixar tudo o que nos preocupa de lado e viver o presente... Viver o aqui e o agora. ■ Em seguida projetar a imagem (Anexo) e perguntar: <ul style="list-style-type: none"> ■ O que vocês acharam da imagem? ■ Será que a nossa vida é somente sobre metas, conquistas e linhas de chegada? O que pode ser investido além disso? ■ Após a discussão, dizer que neste bimestre exploraremos uma faceta humana que muitas vezes é tratada de forma secundária: a Saúde Espiritual. Lembrar que este tema está vinculado diretamente às inteligências múltiplas como a categoria Inteligência Espiritual/Existencial. ■ Por fim, comentar que essa dimensão será aprofundada nas próximas aulas e ressaltar que seu desenvolvimento é essencial para um maior entendimento de quem somos, nessa busca de uma vida plena.
25'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar a turma a assistir ao trailer do filme EU MAIOR. ■ Antes de terminar o vídeo entregar meia folha para cada estudante e, ao final, pedir que escrevam um pequeno <i>texto sentido</i> sobre como vêem o contato com seu EU interior atualmente. ■ Pedir que, quem se sentir confortável, compartilhe sua produção com a turma.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pedir que através de uma palavra, os estudantes expressem como se sentiram neste dia. ■ Por fim, pontuar que continuarão o estudo dessa temática na próxima aula, ressaltando que o autoconhecimento é um processo constante e que a busca em tornar nosso “EU interior” um lugar pacífico é sinal de maturidade e evolução espiritual.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Kit multimídia.
- Trailer do filme EU MAIOR Link: <https://www.youtube.com/watch?v=VK-he2FsBak>
- Música relaxante; adornos para preparo da sala de aula.

AULA 4 - SAÚDE ESPIRITUAL

KONRADLEW / ISTOCKPHOTO



*A vida não é sobre metas,
conquistas e linhas
de chegada.*



*É sobre quem você se torna
durante a caminhada.*

AULA	TEMA	SAÚDE ESPIRITUAL ESPIRITUALIDADE: O ENCONTRO
5	OBJETIVO	■ Promover uma discussão sobre a importância da compreensão da espiritualidade como parte do processo de autoconhecimento.

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Escrever no quadro a palavra espiritualidade. Perguntar aos estudantes o que eles entendem por essa palavra e qual o peso que cada um dá a ela em suas vidas. A intenção é perceber o que entendem através de suas vivências e de senso comum, a fim de esclarecer que a espiritualidade vai além da religiosidade. ■ Observação: Frisar que espiritualidade não deve ser confundida com religiosidade. Explicar que, quando falamos neste conceito, não estamos nos reportando a nenhuma religião ou crença religiosa específica, mas a algo mais abrangente, que tem a ver com nosso vínculo com nossa origem divina.
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Comentar com a turma que o desenvolvimento da espiritualidade está vinculado diretamente a um olhar para si, ou seja, a busca pelo autoconhecimento se coloca como fundamental nesse processo de descoberta da melhor versão de cada um e seu contato com o divino. ■ Convidar a assistir à mídia: Autoconhecimento e a dimensão espiritual da existência. ■ Após a exibição do vídeo, promover uma discussão com a turma a partir das seguintes perguntas: <ul style="list-style-type: none"> ■ Qual a importância da espiritualidade em nossas vidas? ■ Qual a relação entre autoconhecimento e espiritualidade? ■ Utilizamos o nosso tempo livre para desenvolver nossa espiritualidade? Como podemos melhorar esse uso? ■ Percebemos-nos como seres espiritualizados? Por que? ■ Após a discussão, fazer um fechamento destacando a importância da reflexão nesse processo de desenvolvimento da espiritualidade de cada um. Um compromisso de você mesmo com seu "EU SUPERIOR", um exercício individual que visa uma vida com momentos mais plenos e felizes.
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Compartilhar no quadro a seguinte frase: "Nós somos casas muito grandes, muito compridas. É como se morássemos apenas num quarto ou dois. Às vezes, por medo ou cegueira, não abrimos as nossas portas.." <i>Antônio Lobo Antunes</i> ■ Evidenciar que todos nós temos muito a nos conhecer e que promover esse autoconhecimento nos ajuda a equilibrar nossa forma de lidar com a vida e suas contradições, abrindo caminho ao desenvolvimento também da espiritualidade.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Mídia Autoconhecimento e a dimensão espiritual da existência. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=oY6UHNiWNBu>

AULA	TEMA	SAÚDE ESPIRITUAL O QUE É MESMO ESPIRITUALIDADE?
6	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Prosseguir com o processo de autopercepção espiritual. ■ Despertar nos estudantes a importância da espiritualidade juvenil.

TEMPO	ATIVIDADE
15'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar a turma a participar da atividade Posturas egoístas vs Espiritualidade: um caminho para o autoconhecimento (Anexo). ■ Finalizar dizendo que o desenvolvimento da espiritualidade requer de nós uma mudança de postura em vários aspectos da vida cotidiana, e que, a seguir, conheceremos mais sobre essa dimensão e sua aplicabilidade em nossas vidas.
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Espalhar pela sala 6 tarjetas contendo dois signos do zodíaco em cada (Áries; Leão; Touro; Virgem; Capricórnio; Peixes; Câncer; Libra; Escorpião; Aquário; Gêmeos e Sagitário) e pedir que os estudantes se agrupem de acordo com seus signos. ■ Após esse momento, entregar uma cópia do texto O que é Espiritualidade? (Anexo) ■ Pedir que cada grupo leia o texto e identifique o que confirma/é semelhante às suas crenças. ■ Em seguida, pedir que apresentem para os outros grupos. ■ Ao final, consolidar falando da importância da compreensão do que é universal para desenvolvermos nossa espiritualidade, quando falamos de nossa essência divina; e do respeito devido aos caminhos escolhidos por cada um, para vivenciar sua espiritualidade (religiões).
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Em círculo, pedir que os estudantes digam o que mais lhes chamou atenção na aula de hoje.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Texto: O que é espiritualidade? (Anexo)
- Tarjetas com signos.
- Tirinhas de papel com as frases.

AULA 6 - SAÚDE ESPIRITUAL

POSTURAS EGOÍSTAS VS ESPIRITUALIDADE: COLABORANDO COM O AUTOCONHECIMENTO

OBJETIVO: Favorecer a reflexão sobre aspectos da dimensão espiritual do ser humano; aprofundar o autoconhecimento.

MATERIAL: Folha de Papel com textos para reflexão. Tiras de papel em cores diferentes para atitudes espirituais e atitudes egoístas.

Exemplo: Nas tiras verdes estarão escritas atitudes espirituais e nas cinzas, atitudes egoístas. As tiras estarão dobradas e numeradas na parte de fora (sendo que, por exemplo, para a tira cinza de número 1 onde está escrita uma atitude egoísta, deverá haver uma tira verde, também de número 1 que corresponde à atitude espiritual a ser adotada.).

DESENVOLVIMENTO:

- 1- As tiras de papel (verdes e cinzas) serão dobradas e misturadas, colocadas sobre uma mesa no centro da sala.
- 2- Fazer uma leitura e um breve comentário das frases para iniciar a atividade.
- 3- Orientar os estudantes a pegarem uma tira de papel (verde ou cinza).
- 4- Cada estudante deverá buscar o número correspondente ao seu, formando uma dupla. Pedir que conversem sobre as frases e tentem adivinhar porque algumas são verdes e outras, cinza.
- 5- Explicar então que as tiras cinza se referem às atitudes egoístas e as verdes às atitudes espirituais que é nossa meta alcançar.
- 6- Cada dupla será solicitada a ler em voz alta, primeiro a atitude egoísta e depois a atitude espiritual que deve ser a meta. Ressaltar que o esforço em substituir uma atitude egoísta por uma atitude espiritual faz parte do nosso processo de desenvolvimento espiritual.
- 7- Ao final, abrir para comentários gerais dos estudantes sobre suas reflexões a partir do exercício.

FRASES PARA REFLEXÃO INICIAL:

“O homem é na realidade um ser espiritual, e somente quando vive no espírito é verdadeiramente feliz. A espiritualidade, não o egoísmo, deve ser o nosso objetivo.”

“O propósito da Espiritualidade é transformar nossas vidas, não somente nossos pensamentos, mas também nossas ações. Através do desenvolvimento dessa dimensão começamos a priorizar boas atitudes em detrimento de atitudes egocêntricas.”

continua >

ANEXO

AULA 6 - SAÚDE ESPIRITUAL

POSTURAS EGOÍSTAS VS ESPIRITUALIDADE: COLABORANDO COM O AUTOCONHECIMENTO

continuação

TIRAS DE PAPEL:

Egoísta (1) Eu tenho razão.

Espiritual (1) Eu procuro consultar com os demais e conhecer o ponto de vista dos outros.

Egoísta (2) Eu critico as pessoas.

Espiritual (2) Procuro sugerir e auxiliar.

Egoísta (3) Eu julgo as pessoas.

Espiritual (3) Me concentro em julgar e observar minhas próprias ações.

Egoísta (4) Eu me aborreço com as pessoas.

Espiritual (4) Eu procuro compreender as pessoas.

Egoísta (5) Procuro mostrar minhas boas ações e busco reconhecimento.

Espiritual (5) Realizo boas ações sem ostentação e não espero reconhecimento.

Egoísta (6) Procuro ocultar meus erros e justificá-las.

Espiritual (6) Eu admito meus erros e assumo a responsabilidade do que faço.

Egoísta (7) As dificuldades me inquietam e me deixam angustiado(a).

Espiritual (7) Considero as dificuldades como desafios para o crescimento.

Egoísta (8) Sei sempre o que os outros deveriam fazer.

Espiritual (8) Penso no que eu posso e devo fazer.

Egoísta (9) Faço uso de palavras ásperas e realço os defeitos dos outros.

Espiritual (9) Procuro usar palavras amáveis e uma língua bondosa e me calo sobre as faltas dos outros.

Egoísta (10) O que me traz alegria são as conquistas e realizações materiais.

Espiritual (10) O que me traz verdadeira alegria é o meu progresso espiritual e a oportunidade de servir.

continua >

AULA 6 - SAÚDE ESPIRITUALPOSTURAS EGOÍSTAS VS ESPIRITUALIDADE:
COLABORANDO COM O AUTOCONHECIMENTO**continuação**

Egoísta (11) Procuo me vingar e guardo ressentimentos.

Espiritual (11) Procuo substituir pensamentos de ódio, por pensamentos altruístas de amor e paz.

Egoísta (12) Sou escravo de minhas emoções, sentimentos e do meu estado de ânimo.

Espiritual (12) Sei que posso exercer o auto controle e dominar minhas emoções, sentimentos e estado de ânimo.

Egoísta (13) Eu busco satisfazer minhas necessidades e garantir meu bem estar, acima de tudo.

Espiritual (13) Minha norma de conduta é pregar o bem e ajudar aos meus semelhantes.

Egoísta (14) Não tenho muita confiança em mim mesmo.

Espiritual (14) Eu me considero um ser complexo, plenamente capaz de resolver os problemas da vida.

Egoísta (15) Eu duvido.

Espiritual (15) Eu creio.

Egoísta (16) Eu tenho preconceitos.

Espiritual (16) Eu busco a verdade.

Egoísta (17) Faço críticas indiscriminadamente aos problemas dos amigos.

Espiritual (17) Ouço calmamente seus problemas e ajudo meus amigos sugerindo saídas.

Egoísta (18) Não tenho tempo para a família, pois tenho uma vida corrida.

Espiritual (18) Sempre arranjo um tempo para conversar com meus familiares.

Egoísta (19) Quando trabalho em grupo não consigo confiar no trabalho dos meus colegas.

Espiritual (19) Quando noto alguma dificuldade trabalhando em grupo, auxilio meus colegas a resolver.

Egoísta (20) Tenho que focar no meu projeto de vida e não no dos demais.

Espiritual (20) Tenho a compreensão que meu projeto de vida está interligado à uma convivência sadia com meus colegas.



AULA 6 - SAÚDE ESPIRITUAL

O QUE É ESPIRITUALIDADE? ³⁶

Espiritualidade, dizem alguns, é o meu relacionamento com o mundo, com o outro, comigo e com Deus. Alguns dizem ser o cultivo da presença do espírito, outros que **é a manifestação do espírito em nós...** ou mesmo um estilo de viver, animado pelo espírito.

Espiritualidade é a maneira pela qual busco o Divino, e viver a espiritualidade é viver de forma saudável, superando os momentos difíceis da vida, crescendo na fé e vivendo fiel a seus princípios... podemos desenvolver nossa espiritualidade dentro das distintas religiões como fazem os cristãos, budistas, islâmicos, pagãos, hindus, etc.

Mas na verdade, não devemos misturar para não confundir a espiritualidade e a religiosidade. A religião é uma forma, um método de se conectar à Força Divina, que pode ser Alá, Deus, Grande Mãe, Deusa, enfim, dependendo de cada religião.

A religião é um método para conseguirmos o "Re-Ligare", ou seja, o ligar-se novamente à essência Divina que é o Todo e da qual fazemos parte, pois dela fomos criados. A Religiosidade é como dizem alguns "uma janela para a espiritualidade".

Mas o que é a espiritualidade, então?

Acredito que a espiritualidade é a consciência de que somos um fenômeno transcendente à vida concreta e material, ou seja, o homem não consegue explicar como veio ao mundo, como existe - de onde viemos e para onde vamos. Ter-se consciência de que há uma força maior que rege o universo, e do qual somos uma partícula mínima em meio às outras partículas com várias qualidades parecidas e muito diferentes das nossas, mas que juntos fazemos "funcionar" esse grande conglomerado de energias e entidades que é o Universo.

Espiritualizar-se é adquirir a compreensão e vivência de que virtudes como: amor, respeito à vida, livre-arbítrio, verdade, beleza, bondade, liberdade, devem ser praticadas e mais que isso, vividas. *É a busca do significado para nosso papel nos meios sociais nos quais vivemos: escola, trabalho, sociedade, família, **buscando equilíbrio** nestas várias dimensões.*

A autêntica liberdade só é possível a quem se aventure no caminho espiritual. Esse caminho é o caminho do autoconhecimento, do reconhecimento das capacidades e limites de si mesmo e do outro com o qual nos relacionamos, seja ele humano, animal, vegetal, mineral, espiritual, enfim. E o **exercício da liberdade requer responsabilidade e compromisso consigo e com o outro.**

É possível viver a espiritualidade sem religiosidade?

Na verdade, nós ganhamos quando conseguimos enxergar que elas são complementares. Se religião significa "religação" com o divino, a religiosidade - o vínculo a um caminho de religação - é uma forma de se exercer, no cotidiano, a espiritualidade.

³⁶ Fonte: Adaptado de <http://bemzen.uol.com.br/noticias/ver/2013/07/03/3934-espiritualidade-e-religiosidade> Acesso em 11.12.2018

AULA	TEMA	SAÚDE ESPIRITUAL INTELIGÊNCIA ESPIRITUAL/EXISTENCIAL
7	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Promover uma reflexão sobre o autocuidado e a espiritualidade. ■ Estimular a identificação e o desenvolvimento da inteligência espiritual nos estudantes.

TEMPO	ATIVIDADE
15'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Perguntar aos estudantes o que mais chamou a atenção deles até agora nessa jornada de autoconhecimento e espiritualidade. Destacar mais uma vez que estamos aprofundando uma dimensão das Inteligências múltiplas. A Inteligência espiritual/existencial. ■ Convidar a turma para uma leitura coletiva do texto Antes de cuidar dos outros cuide de si próprio (Anexo). ■ Após a leitura lançar a pergunta: Até que ponto temos a consciência de cuidar de nós, para então cuidar dos outros? Estamos atentos a isso? ■ Após as devolutivas, fazer um fechamento destacando que se fortalecer antes de ajudar alguém não é um ato egoísta, e sim um ato de inteligência e amor ao próximo, de empatia e que demonstra um alto grau de desenvolvimento da inteligência espiritual/existencial.
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <p>Atividade: Palco dos enganos espirituais</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dividir a turma em 5 equipes e distribuir para cada uma um “engano” eventualmente identificado em pessoas que se consideram com seu lado espiritual desenvolvido. (Situações em anexo) ■ Orientar que cada equipe deverá ler, refletir e criar uma encenação rápida que ilustre cada situação. ■ Cada equipe terá 2 minutos para apresentar. ■ Após cada apresentação, abrir rapidamente para a turma tentar identificar qual o engano encenado. Em caso negativo, a equipe deve revelar sua situação. ■ Ao final, dizer que muitas vezes não percebemos esses enganos e nos deixamos levar pelas situações do dia-a-dia, por isso devemos sempre refletir sobre nossa postura diante das situações da vida.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Encerrar convidando a turma a assistir a mídia Inteligência Espiritual: como está a sua?

MATERIAL NECESSÁRIO

- Mídia Inteligência Espiritual: como está a sua? Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ekL7nDTkqZQ>
- Situações (enganos) - Anexo.

ANEXO**AULA 7 - SAÚDE ESPIRITUAL**

ANTES DE CUIDAR DOS OUTROS CUIDE DE SI PRÓPRIO. ³⁷

Não raro, nos metemos a ajudar os outros, a nos preocupar com os outros e até mesmo a nos meter nas vidas dos outros, descuidando de nós mesmos.

Quando entramos num avião, a recomendação de segurança sobre as máscaras de oxigênio nos lembra de colocar primeiro a máscara em nós mesmos e depois colocar naqueles que necessitam ajuda.

É preciso estar em boas condições para poder ajudar os outros.

Aprendi que ninguém enche a vida do outro com um balde vazio. É preciso cuidar bem de si, buscar o seu crescimento pessoal para depois se preocupar em ajudar os outros.

Quando estamos incipientes no nosso crescimento, atados às futilidades, materialismo, raiva e ressentimentos, não estamos ainda em condições de ajudar os outros, dando palpites, recomendações e oferecendo ajuda.

Dizem que pensar em si, antes de qualquer coisa, é um instinto de sobrevivência, mas muita gente dedica mais tempo com os outros que consigo próprio e isso não contribui para a felicidade.

É preciso trilhar o caminho para então ensinar o caminho.

É bom lembrar que, ajudar os outros, não é dar palpite e nem se meter nos assuntos alheios.

Cada um sabe de si, e o que é certo para você pode não ser apropriado para o outro.

Poder ajudar de verdade, é uma benção e uma oportunidade para crescer, fazendo o bem. E se estamos em condições de praticar, devemos fazer de coração.

Ajudar nos faz mais generosos, menos egoístas, mais compreensivos e mais compassivos. Enfim, uma pessoa melhor.

Uma boa recomendação é antes, ajudar a si próprio, tomando o caminho do crescimento pessoal, e ajudar os outros, tão logo se sinta fortalecido para tal.

Isso se parece com amar a si próprio, como pré-condição para amar aos outros.

Ame a si próprio.

Se mantenha emocional e espiritualmente fortalecido.

Saiba o que realmente quer da vida, não se deixando carregar pelo ritmo da rotina.

E sinta naturalmente os sentimentos de altruísmo e generosidade dominarem o seu coração. Então, você estará pronto para ajudar aos outros.

Beco

³⁷ Fonte: <http://projeto세afeliz.com/antes-de-cuidar-dos-outros-cuide-de-si-proprio/> Acesso Em 29.06.2018.

AULA 7 - SAÚDE ESPIRITUAL

ATIVIDADE PALCO DOS ENGANOS ESPIRITUAIS

Engano 1 – É o fato de você se achar superior, melhor do que os outros, e achar que aqueles que não estão no mesmo nível que você de entendimento e conhecimento, podem ser menosprezados. Isso não pode ser uma característica de uma pessoa espiritualizada. Isso se chama orgulho ou a pretensão de superioridade sobre as demais pessoas. Todos nós temos graus diferentes de evolução e dessa forma vamos avançando e progredindo, e no final, cada um chegará a seu tempo.

Engano 2 – Tentar doutrinar alguém, convencer alguém daquilo que você acredita ou pratica dentro da sua espiritualidade. A espiritualidade é algo pessoal, dentro do tempo de cada um, de acordo com a sua busca e interesse. Ninguém tem o direito de tentar impor a sua verdade, os seus conceitos ou as suas experiências. Cada um só pode entender e viver aquilo que experimenta. A verdade é sempre relativa. Então, cuidado para não querer impor a sua vontade. Cada um deve buscar o seu caminho no momento que achar que está pronto para isso.

Engano 3 – Outro ponto importante, é você achar que o sofrimento é um caminho para a espiritualidade. Ninguém tem que sofrer para alcançar um nível mais elevado de pureza da alma. Se você está passando por algo desagradável e talvez até doloroso demais, isso é apenas fruto das suas escolhas, também conhecido como ação e reação. O passado você não poderá mudar, mas a partir de hoje, você poderá fazer novas escolhas. Pense nisso.

Engano 4 – Outro engano é esperar que seres mais evoluídos, guias, mentores, anjos da guarda façam tudo por nós, ou que nos digam de alguma forma o que devemos fazer. Não espere por isso, pois o caminho é justamente você elevar a sua vibração para que você possa se conectar com eles através de mensagens canalizadas, intuição, insights. Os seres mais evoluídos não irão baixar suas vibrações para tentar se comunicar com você. É você que tem que evoluir para achar o caminho até eles.

Engano 5 – Muitos esquecem que o estudo, a disciplina, a meditação, a solidariedade, os pensamentos positivos e fazer o bem ao próximo é a parte mais importante. Sem isso, não adianta você dizer que é uma pessoa com determinados valores, se as suas ações negam o tempo todo demonstrando a sua hipocrisia. Palavras sem a prática, não valem de nada.

ANEXO

AULA 7 - SAÚDE ESPIRITUAL

ATIVIDADE PALCO DOS ENGANOS ESPIRITUAIS

continuação

Engano 6 – Não saber perdoar. Mesmo que alguém tenha feito a você coisas horríveis, seguir em frente e deixar tudo isso para trás. O fato de você não querer perdoar alguém, não é a pessoa que você vai punir. Essa punição recai sobre você mesmo que não consegue esquecer e vai gastar a vida toda tentando uma vingança ou sofrendo por isso. Perdoar é sinal que você está evoluindo.

Engano 7 – Outro erro muito comum é comparar a sua evolução espiritual com a evolução das outras pessoas. Isso é vaidade. Espiritualidade não é competição para saber quem chega primeiro, ou quem consegue ter as melhores intuições, melhores insights ou qualquer outra comparação. Cada pessoa é uma alma com diferentes experiências, e aqui, cada um tem um propósito de acordo com seu plano espiritual.

Engano 8 – E finalizando, a espiritualidade não precisa transformar você em guru ou ter milhares de seguidores, ou ter a aprovação de alguém. Isso é um compromisso com você mesmo e com o seu EU Superior. Aproveite a sua estadia aqui na Terra para vivenciar uma experiência humana. Não desperdice a oportunidade de estar aqui para evoluir a um nível mais elevado de vibração. Só você pode fazer isso por você mesmo.



OSTILL/SHUTTERSTOCK

AULA	TEMA	SAÚDE ESPIRITUAL AS ESPIRITUALIDADES E A DIVERSIDADE RELIGIOSA
8	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Promover uma discussão sobre as diferenças entre religiões e espiritualidade. ■ Continuar o aprofundamento das questões espirituais entre os estudantes.

TEMPO	ATIVIDADE
15'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar escrevendo no quadro as palavras RELIGIÃO e ESPIRITUALIDADE no quadro. Perguntar o que os estudantes entendem por essas palavras? O que elas representam? Possuem o mesmo significado? ■ Após o debate inicial, exibir a mídia Qual a diferença entre espiritualidade e religião? Com Prem Baba (Material de suporte). ■ Ao final, evidenciar que as duas palavras possuem um caráter de complementaridade e ilustram a diversidade dos seres e suas formas de desenvolverem suas reflexões sobre a existência.
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Distribuir pela sala tarjetas com nomes de 8 religiões (Anexo). Pedir que os estudantes circulem pela sala e permaneçam junto à religião que mais lhe despertou curiosidade. Definir os grupos de acordo com a escolha (balancear se necessário). ■ Após a definição dos grupos, entregar um texto informativo sobre a religião escolhida a cada um. Pedir que leiam e discutam entre si, destacando as informações mais relevantes que serão expostas para o restante da turma. Informar que terão 3 minutos para discussão. ■ Organizar a ordem de exposição dos grupos, o intuito é trazer informações sobre cada religião, fornecendo subsídios para facilitar o entendimento dos estudantes sobre as diferentes formas de adoração ao divino e do desenvolvimento da espiritualidade de cada um.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Em seguida, convidar os estudantes a acompanhar a letra da música Diversidade - Lenine. Projetar ou distribuir cópias da letra da música (Anexo). ■ Finalizar lembrando que a liberdade religiosa é um direito humano fundamental, sendo parte do direito à liberdade de expressão, consciência e opinião. A liberdade religiosa não dá direito de se sobrepor sobre as demais religiões como se a própria escolha individual fosse a única verdade religiosa possível e que a escolha das demais pessoas fosse menos importante ou não passível de ser respeitada.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Mídia Qual a diferença entre espiritualidade e religião? Com Prem Baba. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=c8eaB3pIA3k>
- Letra da Música Diversidade - Lenine (**Anexo**).



AULA 8 - SAÚDE ESPIRITUAL

DIVERSIDADE

Lenine³⁸

Foi pra diferenciar
Que Deus criou a diferença
Que irá nos aproximar
Intuir o que ele pensa
Se cada ser é só um
E cada um com sua crença
Tudo é raro, nada é comum
Diversidade é a sentença

Que seria do adeus
Sem o retorno
Que seria do nu
Sem o adorno
Que seria do sim
Sem o talvez e o não
Que seria de mim
Sem a compreensão

Que a vida é repleta
E o olhar do poeta
Percebe na sua presença
O toque de Deus
A vela no breu
A chama da diferença

A humanidade caminha
Atropelando os sinais
A história vai repetindo
Os erros que o homem traz
O mundo segue girando
Carente de amor e paz
Se cada cabeça é um mundo
Cada um é muito mais

Que seria do caos
Sem a paz
Que seria da dor
Sem o que lhe apraz
Que seria do não
Sem o talvez e o sim
Que seria de mim...
O que seria de nós

Que a vida é repleta
E o olhar do poeta
Percebe na sua presença
O toque de Deus
A vela no breu
A chama da diferença



³⁸ Fonte: <https://www.lettras.mus.br/lenine/diversidade/> Acesso em 30.06.2018

AULA	TEMA	SAÚDE ESPIRITUAL A VIDA EM QUATRO ELEMENTOS
9	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Relacionar a força dos quatro elementos da natureza e suas influências na vida das pessoas ■ Refletir sobre a existência humana e a busca pela harmonia ■ Trabalhar a relação do ser com o meio ambiente

TEMPO	ATIVIDADE
30'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar os estudantes à ficar de pé, e explicar que hoje eles irão falar sobre assuntos ligados à vida, à natureza, suas características e a busca pela harmonia disso tudo. ■ Entregar a cada estudante um papel dobrado onde estarão contidas as seguintes palavras: TERRA, FOGO, AR e ÁGUA (Anexo). ■ Ao som da música <i>“Os 4 elementos - Turma Tio Marcelo”</i> os estudantes irão caminhar pela sala buscando seus pares de acordo com as palavras que receberam, até reunirem quatro grandes grupos. ■ Após todos encontrarem seus pares, explicar que cada grupo está responsável por um elemento da natureza: <ul style="list-style-type: none"> ■ GRUPO 1 - TERRA ■ GRUPO 2 - FOGO ■ GRUPO 3 - AR ■ GRUPO 4 - ÁGUA ■ Os grupos deverão colocar através de desenhos, recortes de revistas, outras palavras, tudo o que vier a sua cabeça em uma cartolina (para otimizar recursos, podem dividir duas cartolinas ao meio, ficando quatro partes, uma para cada grupo), o que sabem sobre essa palavra, coisas que podem estar ligadas à ela, sua importância, onde podem ser encontradas, etc. Durante a produção colocar a música <i>“Todos somos um”</i> da banda Chimarruts. ■ Em seguida um representante de cada grupo irá apresentar a síntese do que conversaram, trazendo os pontos de destaque. Pedir para que todos fiquem atentos, porque toda essa conversa que tiveram, as palavras que encontraram e a apresentação que farão, serão necessárias para o próximo momento. ■ Finalizar com cada representante afixando sua produção na parede da sala, de forma a que possa ser visualizada por todos.
15'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Com os grupos desfeitos, é entregue a cada estudante uma folha <i>“Minha existência e os 4 elementos”</i> (Anexo) que deverá ser preenchida individualmente, escrevendo em que momentos de sua vida eles se identificam com cada elemento. (Ex: água, em relação a situações que exijam transparência, adaptação, etc..). ■ Orientar para que eles pensem em suas características pessoais, sobretudo as que conversaram até agora, como foi o exercício de relacioná-las aos 4 elementos. ■ Pedir que fiquem em círculo e convidar três estudantes voluntários para compartilhar brevemente suas produções.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Reforçar a importância de compreender que o nosso desenvolver como pessoa, depende tanto de aspectos internos quanto externos, e que se constroem ao longo da caminhada, nos influenciando e fortalecendo a todo instante. Tudo isso, para que sejamos melhores para nós mesmos, para os outros e para o mundo. ■ Finalizar agradecendo a participação de todos e convidando (todos ainda em círculo) para uma rodada rápida, dizendo em voz alta, APENAS um elemento dentre os 4, com o qual mais se identifica hoje (ex: fogo, água, ar, terra..e assim por diante).

MATERIAL NECESSÁRIO

- Mídia https://www.youtube.com/watch?v=a_8gmtjr68 (Os 4 elementos)
- Mídia <https://www.youtube.com/watch?v=w6jski5kvqY> (Todos somos um)
- Anexo - **TERRA, FOGO, AR e ÁGUA**
- Anexo - *“Minha existência e os 4 elementos”*
- Revistas/Cola/Lápis de cor/canetinhas/2 cartolinas

AULA 9 - SAÚDE ESPIRITUAL**MINHA EXISTÊNCIA E OS 4 ELEMENTOS**Me sinto **AR** quando...Me sinto **FOGO** quando...Me sinto **TERRA** quando...Me sinto **ÁGUA** quando...

AULA	TEMA	SAÚDE ESPIRITUAL A VIVÊNCIA DA ENERGIA ESPIRITUAL
10	OBJETIVO	■ Promover uma reflexão sobre a relação das pessoas com sua espiritualidade, sua religiosidade e sua fé.

TEMPO	ATIVIDADE
25'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar explicando à turma que nesta aula, aprofundarão a discussão sobre o poder da crença, conhecendo histórias de pessoas de fé. ■ Perguntar à turma: Para vocês, o que é ter fé? Anotar ideias centrais. ■ Convidar a turma a assistir a mídia: Fé na Vida - a fé que transforma (Parte 1 e 2). ■ Observação ao professor: Conceito de Fé: palavra com origem no Latim "fides" que significa "confiança", "crença", "credibilidade". A fé é um sentimento de total crença em algo ou alguém, ainda que não haja nenhum tipo de evidência que comprove a veracidade da proposição em causa. É uma atitude contrária à dúvida e está intimamente ligada à confiança. ■ Em algumas situações, como problemas emocionais ou físicos, ter fé significa ter esperança de algo vai mudar de forma positiva, para melhor. A fé é uma virtude daqueles que aceitam como verdade absoluta os princípios difundidos por sua religião. Ter fé em Deus é acreditar na sua existência e na sua onisciência.
15'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Após a exibição da mídia perguntar à turma: ■ Quais as religiões que são mencionadas no vídeo? O que elas possuem em comum? ■ Dividir a turma em grupos e solicitar que discutam e escrevam o que mais lhes chamou a atenção nas histórias apresentadas. ■ Pedir que estabeleçam paralelos entre as histórias, refletindo sobre o que pode ser chamado espiritualidade, religiosidade e fé.
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ao final, colocar uma música e pedir que prestem atenção na letra. Sugestões de músicas: Rael - Quem tem fé; Arthur Aguiar - Vai na Fé. ■ Escrever ou projetar a seguinte frase: <i>"A fé sincera é ginástica do espírito. Quem não a exercitar de algum modo, na Terra, preferindo deliberadamente a negação injustificável, encontrar-se-á mais tarde sem movimento."</i> Chico Xavier ■ Finalizar em círculo, de mãos dadas, pedindo que cada um diga uma palavra que simbolize o que sentiram ao conhecer essas histórias de vida movidas pela fé.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Kit multimídia
- Mídia Fé na vida - **a fé que transforma (parte 1)** Link: <https://www.youtube.com/watch?v=jr5MCMi38Yc>
- Mídia Fé na vida - **a fé que transforma (parte 2)** Link: <https://www.youtube.com/watch?v=lzlkjbxT17E>
- Música Vai na Fé - Arthur Aguiar Link: <https://www.youtube.com/watch?v=tk2RWBddbxxo>
- Música Quem tem Fé - Rael Link: <https://www.youtube.com/watch?v=KgFikLazqmw>

AULA	TEMA	SAÚDE ESPIRITUAL A VIDA NÃO ESTÁ EM LIQUIDAÇÃO!
11	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Refletir sobre a prática do consumo ■ Ressignificar valores e atitudes em nossas relações ■ Proporcionar diálogos sobre o ser e o ter

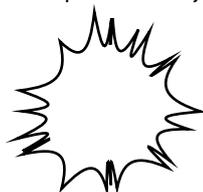
TEMPO	ATIVIDADE
5'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Entregar a cada estudante um papel com as seguintes palavras VALOR, PROMOÇÃO, DESCONTO, PREÇO, LIQUIDAÇÃO (Anexo), e pedir que não abram. ■ Convidar todos à ficar em pé, e ao som da música, "<i>Liquidação, da banda Circo de Marvin</i>", pedir que abram seus papéis e procurem rapidamente as pessoas que estão com a mesma palavra. Deverão ser formados 5 grupos. ■ Após todos reunidos, pedir que o grupo escolha um representante. Neste momento os demais integrantes permanecem juntos aos seus respectivos grupos.
40'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Explicar que a partir de agora, eles irão se imaginar em uma grande loja, e que cada grupo acabou de ganhar um VALE COMPRAS. ■ Cada representante terá a missão de ir até a frente da loja e terão no máximo 30 segundos contabilizados no relógio, para escolher APENAS 05 tarjetas (Anexo) que estarão fechadas. Assim, sem saber o que está escrito, os representantes de cada grupo, deverão escolher utilizando a orientação dos demais participantes e a sua intuição. ■ Fazer a mesma coisa até que os cinco grupos finalizem as compras e não haja mais tarjetas afixadas na parede. ■ Orientar que os representantes abram e compartilhem suas compras com o grupo, e cada representante leia rapidamente em voz alta para os demais. ■ Em seguida, perguntar: <i>E então, ficaram surpresos? Era isso que imaginavam? Gostaram do que ganharam?</i> ■ De acordo com a orientação abaixo, cada grupo receberá um produto e deverão criar uma promoção para anunciá-los. <ul style="list-style-type: none"> ■ GRUPO 1 VALOR - PRODUTO: PAZ ■ GRUPO 2 PROMOÇÃO - PRODUTO: AMOR ■ GRUPO 3 DESCONTO - PRODUTO: PERDÃO ■ GRUPO 4 PREÇO - PRODUTO: FELICIDADE ■ GRUPO 5 LIQUIDAÇÃO - PRODUTO: GRATIDÃO <p>■ Ao finalizar, o mesmo representante poderá apresentar os anúncios de seus respectivos grupos.</p>
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Reforçar que não há nada de errado em querer conquistar coisas materiais, mas que isso não deve colocar seus valores, crenças e virtudes em liquidação, se fazendo corromper e esquecer o quão bonito pode ser também, "consumir" relações saudáveis, uma vida leve e honesta, construindo e conquistando meus sonhos sem agredir e sem precisar prejudicar ninguém, sempre promovendo por onde passar, uma cultura de paz. ■ Solicitar que 3 pessoas digam qual foi o maior aprendizado da aula de hoje.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Mídia <https://www.youtube.com/watch?v=EuMcJK2agol> (Circo de Marvin - Liquidação)
- Anexo - Palavras para formar grupos
- Anexo - Anúncios

ORIENTAÇÕES AO PROFESSOR

- As tarjetas com as frases poderão estar em formatos de anúncios de supermercados/lojas não mostrando o que está escrito. Exemplo:




AULA 11 - SAÚDE ESPIRITUAL

VALOR	PROMOÇÃO	DESCONTO	PREÇO	LIQUIDAÇÃO
VALOR	PROMOÇÃO	DESCONTO	PREÇO	LIQUIDAÇÃO
VALOR	PROMOÇÃO	DESCONTO	PREÇO	LIQUIDAÇÃO
VALOR	PROMOÇÃO	DESCONTO	PREÇO	LIQUIDAÇÃO
VALOR	PROMOÇÃO	DESCONTO	PREÇO	LIQUIDAÇÃO
VALOR	PROMOÇÃO	DESCONTO	PREÇO	LIQUIDAÇÃO
VALOR	PROMOÇÃO	DESCONTO	PREÇO	LIQUIDAÇÃO
VALOR	PROMOÇÃO	DESCONTO	PREÇO	LIQUIDAÇÃO
VALOR	PROMOÇÃO	DESCONTO	PREÇO	LIQUIDAÇÃO
VALOR	PROMOÇÃO	DESCONTO	PREÇO	LIQUIDAÇÃO
VALOR	PROMOÇÃO	DESCONTO	PREÇO	LIQUIDAÇÃO
VALOR	PROMOÇÃO	DESCONTO	PREÇO	LIQUIDAÇÃO
VALOR	PROMOÇÃO	DESCONTO	PREÇO	LIQUIDAÇÃO

AULA 11 - SAÚDE ESPIRITUAL

(05 POR CADA GRUPO)

- 1.** Aqui você parcela sua felicidade em quantas vezes achar que merece!
- 2.** Na compra de 2 sorrisos, leve 1 abraço!
- 3.** Imperdível! Comprou qualquer produto da linha “Afetos” e concorra a uma vida incrível!
- 4.** Aproveite nossa liquidação! Até 100% de descontos nas compras feitas com amor!
- 5.** BlackFriday da Lojas do bem! Aqui você encontra todos os produtos para ser uma pessoa melhor! Venha Conferir!
- 6.** Não perca! Traga seu preconceito e troque na hora por produtos da linha “Deixe a vida dos outros em paz”!
- 7.** Amor, paixão ou amizade! O que você vai levar hoje?
- 8.** Promoção Imperdível! Na compra de empatia, ganhe amigos!
- 9.** A cada 1 quilo de amor, ganhe 2 ingressos para o Show da vida!
- 10.** Perca de forma rápida e segura 10 quilos de consciência pesada em apenas uma semana, tomando nosso Shake “Fazendo o que é certo”.
- 11.** Na compra do nosso pacote de 30 mega de gratidão, ganhe ligações ilimitadas para falar com quem você ama!
- 12.** Venha fazer seu test drive na CARLOVE e experimente dirigir a sua própria vida!
- 13.** Na compra do pacote de férias com destino para a “Felizlândia”, ganhe milhas ilimitadas para mais um destino de sua escolha!
- 14.** No mês do seu aniversário tenha descontos na compra de qualquer produto da linha “Renovando Ciclos”.
- 15.** Na compra qualquer produto da linha “amor próprio” ganhe um “Crush incrível” pra chamar de seu!
- 16.** Promoção do setor “Viva mais!” Monte já o seu kit e presenteie quem você ama!
- 17.** Só hoje na Lanchonete “Fome de vida”, você compra o “COMBO: Alegria, paz e gratidão” e ganha na hora como brinde um “Coração saudável”!
- 18.** Pagando a vida à vista, ganhe desconto em mais dias de alegria!
- 19.** Troque seu coração trincado por um novo cheio de amor e vida!
- 20.** Só hoje! Leve o seu amor próprio no atacado ou no varejo! Você escolhe, só não pode ficar sem!
- 21.** Confira as promoções dos melhores perfumes! Na compra de 1, leve 2 amostras grátis do “Cheirinho de amor”!
- 22.** Venha conferir nossa promoção de lançamento! “Tira-ranço”! Com apenas uma aplicação você já vê a diferença!
- 23.** Deixe seus dentes mais bonitos com os nossos produtos “Sorria que ilumina”! Compre já o seu!
- 24.** Na compra dos sucos detox: Pura energia, Sorria Mais e Seja leve. Ganhe um brinde surpresa!
- 25.** Nas compras acima do que precisa, devolva o que for desnecessário.

AULA	TEMA	SAÚDE ESPIRITUAL QUEM SEMEIA CUIDADO, COLHE AMOR!
12	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Refletir com os estudantes sobre como tem cuidado de si, dos outros e do mundo ao seu redor. ■ Destacar o cuidado como uma oportunidade de promoção do desenvolvimento pessoal e social.
TEMPO	ATIVIDADE	
10'	INTRODUÇÃO <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar os estudantes a assistir a mídia <i>"Amizade real"</i> do poeta e compositor do Projeto Voz ao Verbo, Allan Dias Castro. ■ Logo que terminar a mídia, mostrar um envelope com o desenho colado de um regador (Anexo). ■ Entregar uma tarjeta para cada um e pedir que eles respondam a seguinte frase, <i>"Onde mora o cuidado?"</i> e colocar dentro do envelope. ■ Dizer que darão continuidade a aula, e daqui a pouco retomarão as suas produções. 	
30'	DESENVOLVIMENTO <ul style="list-style-type: none"> ■ Perguntar o que eles pensam quando escutam a palavra CUIDADO? Vocês cuidam de alguém? Quem te ouve? Quem você escuta? E no seu dia a dia, se sentem cuidados por outras pessoas? Aguardar e acolher as contribuições. ■ Falar que hoje, irão refletir sobre o sentido da palavra CUIDADO em suas vidas, seja no cuidado consigo mesmo, com os outros e com mundo. ■ Nesse momento retomar o envelope do Regador (Anexo), e dizer que ele representa todos os sentimentos relacionados ao cuidado que eles tem distribuído pelo mundo e que há um lindo jardim que deve ser regado todos os dias, chamado VOCÊ! ■ Apresentar um outro envelope no formato de uma asa (anexo) com título: <i>"OS ANJOS QUE REGAM O MEU JARDIM"</i>, e explicar que, na vida temos pessoas que cuidam, nos trazem um abraço que aquece, uma palavra de força quando precisamos, oferecem sua presença para nos fazer acreditar na vida e nas pessoas, quando nos falta crença. Enfim, pessoas que nos ajudam a ser melhores a cada instante. ■ Dizer que nesse envelope (deverá conter os nomes de todos os estudantes) estão os nomes deles, e que no mesmo modelo de um "amigo-secreto" farão um sorteio. A diferença é que o nome que cada um tirar, será da pessoa que eles cuidarão nas próximas aulas. Cada um a sua forma, deverá fazer com que esta pessoa se sinta cuidada, sem saber quem é você. A partir de agora você será o ANJO desta pessoa, e deverá "regar o jardim dela". Isso acontecerá, até que recebam a orientação para revelar. ■ Explicar que haverá uma aula específica para isso. ■ Reforçar que a partir de hoje, já podem cuidar desta pessoa: que sejam criativos, cuidadosos, respeitosos e que essa pessoa se sinta acolhida e amada. Vocês terão a chance de fazer seu mundo melhor, ajudando a melhorar os dias de outra pessoa. Dizer: "como já conversamos em outras aulas, "a melhor forma de cuidar do outro, é cuidando de si" e ainda, quem semeia cuidado, colhe amor! Então, que seja aberta a temporada da gentileza, do cuidado e do amor ao próximo! Que você seja um lindo e bom Anjo!" 	
10'	ENCERRAMENTO <ul style="list-style-type: none"> ■ Ao som da música <i>"Vida Labirinto"</i> de Saulo Fernandes, convidar três estudantes à frente, representando a sala, e em um mural com o mesmo nome do segundo envelope <i>"OS ANJOS QUE REGAM O MEU JARDIM"</i>, colar todas as respostas que estão no regador, lendo em voz alta cada frase! ■ Finalizar, convidando todos a repetir <i>"Somos todos Anjos!"</i> e uma salva de palmas. 	

MATERIAL NECESSÁRIO

- Mídia https://www.youtube.com/watch?v=_hrSSx7vutM - Amizade real - Voz ao verbo - Allan Dias Castro
- Mídia <https://www.youtube.com/watch?v=dnqll7QRmFk> - Vida Labirinto (Saulo Fernandes)
- Anexo - Envelope do Regador
- Anexo - Envelope dos **"OS ANJOS QUE REGAM O MEU JARDIM"**
- Canetinhas, tarjetas, folha A4
- Kit Multimídia

AULA 12 - SAÚDE ESPIRITUAL



AULA	TEMA	SAÚDE ESPIRITUAL MINHA ORAÇÃO PARA O MUNDO
13	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Refletir com os estudantes sobre a esperança e onde eles a encontram em seu cotidiano. ■ Dialogar sobre suas crenças, e o respeito à diversidade. ■ Reforçar a importância de cuidar de sua saúde espiritual como forma de melhorar o seu desenvolvimento pessoal e social.
TEMPO	ATIVIDADE	
5'	INTRODUÇÃO <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar os estudantes à assistir a mídia <i>"Tenha esperança do verbo esperar"</i> - Mário Sérgio Cortella ■ A partir da mídia, provocar: em suas vidas vocês têm "esperado" ou "esperançado"? ■ Escutar as contribuições, e dizer que, na aula de hoje, eles terão a missão de compreender um pouco melhor o que motiva a esperança, onde estão as suas crenças - "o que eu tenho ofertado às pessoas e ao mundo em relação à sentimentos como: gratidão, amor, paz, fé, alegria?". 	
40'	DESENVOLVIMENTO <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar os estudantes a ficar de pé em círculo, ao som da música "Juízo Final", interpretada por Seu Jorge. Orientar que a cada parada da música, a pessoa que estiver com a plaquinha (ANEXO), deverá sair do círculo e se reunir com os demais que estiverem com a mesma palavra. Fazer isso até que os grupos estejam compostos. ■ Ao finalizar as paradas, deverão ser compostos cinco grupos, de acordo com a seguinte divisão: GRUPO 1 – AGRADECIMENTO GRUPO 2 – AFETO ; GRUPO 3 - ESPERANÇA; GRUPO 4 - VIDA; e GRUPO 5 – FÉ. ■ Com os grupos feitos, orientar que eles terão a missão de criar uma <i>"Oração ao mundo"</i> com o tema da palavra-chave que seu grupo ficou responsável. Usar de sua criatividade, espontaneidade e imaginação. ■ Cada grupo escolhe um representante e apresenta a <i>"Minha oração para o mundo"</i> aos demais. ■ Ao final, afixar à frente da sala e dizer que eles podem tirar fotos, e enviar ao maior número de pessoas possível estas "orações". Podem inclusive, enviar ao Núcleo Gestor e pedir que divulguem nas redes locais e virtuais da Escola. ■ Agradecer a participação e dizer que o desejo é que todas essas "orações" sejam verdade em suas vidas, e que eles se sintam inspirados a levar ao mundo sempre o que for de melhor. 	
5'	ENCERRAMENTO <ul style="list-style-type: none"> ■ Finalizar ao som da música, <i>"Conquistando o impossível"</i> da compositora Jamily, e convidá-los a andar pela sala, indo ao encontro dos demais colegas e dizer <i>"Que na oração da sua vida, nunca falte..."</i> (completar com palavras positivas, como amor, paz, fé, alegria, dentre outras). Sintam-se à vontade para abraçar, dar um aperto de mão, ou simplesmente chegar perto e dizer essa frase. O importante é que olhem nos olhos das pessoas no momento em que estiverem expressando esse desejo. 	

MATERIAL NECESSÁRIO

- Mídia - *"Tenha esperança do verbo esperar"* de Mário Sérgio Cortella <https://www.youtube.com/watch?v=IGWgnsscBmQ>
- Mídia - *Conquistando o impossível*, Jamily <https://www.youtube.com/watch?v=f-izOD8i3b0>
- Mídia - *Juízo final, interpretada por Seu Jorge* <https://www.youtube.com/watch?v=vBll7Flx72c>
- Kit Multimídia.
- Papel A4.
- Anexo - Plaquinhas para divisão de grupos - **GRUPO 1 - AGRADECER; GRUPO 2 - AMOR; GRUPO 3 - ESPERANÇA; GRUPO 4 - VIDA; e GRUPO 5 - FÉ.**

AULA 13 - SAÚDE ESPIRITUAL**AGRADECIMENTO****AFETO****ESPERANÇA****VIDA****FÉ**

AULA	TEMA	SAÚDE ESPIRITUAL LISTA DOS DESEJOS
14	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Proporcionar reflexões sobre o que é realmente importante ao longo da vida. ■ Estimular o registro dos planos e desejos individuais dos estudantes.
TEMPO	ATIVIDADE	
10'	INTRODUÇÃO <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar provocando os estudantes a refletirem sobre a palavra "prioridade". <ul style="list-style-type: none"> ■ O que ela significa? ■ Trata-se de algo definitivo? ■ Após ouvir os estudantes, dizer que a palavra PRIORIDADE deriva do latim medieval <i>prioritas</i> ou <i>prioritatis</i>, cujo sentido expõe a qualidade do que está em primeiro lugar. Prioridade é o valor ou a qualidade atribuída a algo ou a alguém que possui mais importância para o indivíduo, que o faz dar maior atenção e tempo para ela. ■ Convidar os estudantes a assistirem a um trecho do filme Antes de partir. ■ Pedir que tragam suas percepções sobre o trecho do filme, fazendo uma relação sobre a fase que estão hoje. ■ Dizer então que a prioridade está intimamente ligada ao tempo, à fase de cada um. 	
25'	DESENVOLVIMENTO <ul style="list-style-type: none"> ■ Solicitar, baseado no trecho do filme Antes de Partir, que cada estudante elabore a sua lista de desejos. Uma lista de coisas que querem experimentar, objetivos que querem atingir, e experiências que querem ter. ■ Orientar que cada um, individualmente, feche os olhos e faça um mergulho em si mesmo. ■ Ao som da música Coisas que eu sei da Danni Carlos, entregar uma folha a cada estudante e pedir que deixem todos os pensamentos fluírem e registrem sem se censurar. ■ Estimular a imaginação dos estudantes, provocando: <ul style="list-style-type: none"> ■ Qual é a coisa (ou coisas) que sempre quis aprender? ■ Qual é o país/cidade/local que sempre quis conhecer? ■ Qual é a comida que sempre quis experimentar? ■ Qual é o esporte que sempre quis praticar? ■ Como imagina a sua vida daqui a cinco anos? E daqui a dez? ■ Se tivesse uma quantia infinita de dinheiro, o que faria? ■ Qual sua prioridade atual? (tente pensar em algo concretamente) ■ Dar um tempo para que todos elaborem a sua lista, ao final perguntar se alguém gostaria de compartilhar o que escreveu. ■ Dizer que a lista pode ser particular, não há mal nenhum nisso. No entanto, quando falamos dos nossos sonhos e objetivos a outras pessoas, elas podem nos ajudar a alcançá-los mais facilmente. Podemos encontrar alguém que queira fazer o mesmo que nós, e então decidirmos fazê-lo em conjunto: partilhamos momentos e criamos memórias. Depois, teremos alguém que sabe os nossos sonhos, que se preocupa conosco, e que de vez em quando poderá nos perguntar "<i>como vão as coisas?</i>" podendo se tornar um grande motivador. 	
15'	ENCERRAMENTO <ul style="list-style-type: none"> ■ Dizer que é normal que, com o passar do tempo, alguns itens da lista já não façam sentido e existam outros que devem ser adicionados. As prioridades mudam, por isso a lista também deve mudar e crescer conosco. ■ Concluir dizendo que não podemos esquecer de aproveitar a viagem. O caminho que percorremos é tão ou mais importante do que o destino. 	

MATERIAL NECESSÁRIO

- trecho do filme **Antes de Partir**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=7Bwm0kLJs4&feature=fwwrel> acesso em 12/06/2018.
- Música: Coisas que eu sei - Danni Carlos
- Papel ofício
- Som

AULA	TEMA	SAÚDE ESPIRITUAL RECOMEÇAR!
15	OBJETIVO	■ Promover reflexão sobre a importância de iniciar e concluir o que planejamos.

TEMPO	ATIVIDADE
15'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Perguntar a Turma: quem lembra dos conteúdos trabalhados na aula anterior? ■ Convidar os estudantes a assistirem a mídia Malakai. ■ Ouvir os estudantes sobre quais as mensagens trazidas pelo vídeo, provocando: <ul style="list-style-type: none"> ■ Quando estamos diante de uma situação difícil, como reagimos? ■ Ter medo é algo ruim? ■ Dizer então que o medo é fundamental ao ser humano, como mecanismo de defesa. Não ter medo é perigoso pois nos coloca em situações de risco, nos torna imprudentes. Medo é estado de alerta e não de paralisação. Não agir diante de uma situação é ser vencido pelo medo. ■ Questionar então: alguém saberia dizer o que significa insistir? ■ Escutar as definições e depois perguntar: e o que significa persistir? Há diferenças entre esses conceitos? Quais? ■ Falar que Insistir significa colocar toda sua energia para alcançar um determinado objetivo, porém de maneira sempre igual, já persistir consiste em buscar soluções inovadoras para alcançar aquilo que se quer, de forma mais eficaz. É criar estratégias, alternativas e não desistir diante dos obstáculos.
25'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Provocar os estudantes a partir das perguntas: <ul style="list-style-type: none"> ■ Vocês costumam levar suas atividades até o final? Ou vocês começam e se desinteressam no meio? ■ Pensem um pouco: que atividades vocês geralmente concluem? ■ Quais estão "na prateleira", esperando para serem concluídas? ■ Pedir que listem em um papel três atividades que foram iniciadas e não concluídas e três que tiveram início e conclusão, ou estão em processo. ■ Orientar que reflitam diante da sua lista, se estão se percebendo como pessoas insistentes ou persistentes. ■ Formar trios para partilha das listas. ■ Pedir que assistam com atenção a mídia Recomeço, cordel de Bráulio Bessa. ■ Ouvir o que os estudantes sentiram e perceberam ouvindo o cordel.
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Reunir os estudantes em um grande círculo, todos de pé e ao centro do círculo distribuir tarjetas com as palavras RECOMEÇAR, REESCREVER, RELEMBRAR, REVIVER, RESGATAR, RETOMAR, RECONHECER, REACREDITAR, REMARCAR, RECONQUISTAR, REUNIR, REANIMAR, REFAZER, REDESCOBRIR, RECUPERAR, RECONFORTAR, REAPRENDER. ■ Iniciar pelo professor indo ao centro e escolhendo uma palavra com a qual se identifique, lendo-a em voz alta para o grupo. ■ Encerrar dizendo que todos somos seres em construção e que devemos e podemos recomeçar sempre que for preciso.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Mídia **Malakai** <https://www.youtube.com/watch?v=JQLZ0huCD5k>.
- Kit Multimídia
- Mídia **Recomeço** - Bráulio Bessa <https://www.youtube.com/watch?v=LCcxRghoxk>

AULA	TEMA	SAÚDE ESPIRITUAL MINDSET: COMO LEIO O MUNDO
16	OBJETIVO	■ Refletir com os estudantes sobre a importância da organização pessoal e do autoconhecimento para a conquista de metas e para uma vida mais harmônica.
TEMPO	ATIVIDADE	
20'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar os estudantes a formarem 5 grandes grupos de pé no centro da sala. Caso não haja espaço suficiente, levá-los a quadra ou pátio. ■ Orientar que ao som de uma música, (sugestão: música Meu abrigo, Melim), cada grupo realize movimentos ritmados onde todos estejam em harmonia, no mesmo passo. Podem ser movimentos diversos, passos adequados à música. ■ Dar um tempo para que entrem no ritmo, observando grupo por grupo se estão harmônicos. ■ Dizer então que aconteceram mudanças inesperadas e duas pessoas de cada grupo precisarão mudar de grupo. Escolher dois estudantes e pedir que mudem para o grupo ao lado. ■ Observar como acontece a chegada de dois membros novos a cada grupo, dando um tempo para que se adaptem. ■ Novamente falar que novas surpresas aconteceram e por isso, três pessoas terão que mudar de grupo. Escolher três estudantes diferentes dos que já mudaram anteriormente e pedir que mudem para o grupo ao lado. ■ Observar a reação do grupo que está recebendo novos membros e também a reação dos que estão chegando. ■ Após alguns instantes de observação dos grupos, pedir que voltem ao grupão, questionando: <ul style="list-style-type: none"> ■ Como foi inicialmente chegar ao consenso de um único ritmo no grupo? ■ A linguagem usada pelo grupo foi clara? Foi positiva e propositiva ou descrente, impositiva? ■ A postura do grupo colaborou para que o objetivo fosse alcançado? Todos estavam dispostos e disponíveis? ■ Os estudantes que mudaram de grupo, se sentiram acolhidos? ■ Como foi a adaptação a novos passos no grupo seguinte? ■ Falar que a forma como encaramos os desafios ao longo da vida, determina uma parte significativa do nosso sucesso. Nossa linguagem, postura, parceiros e a maneira como nos adaptamos a novos hábitos mostram como está nossa mente e se estamos no controle ou apenas sendo levados pelo acaso. 	
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Perguntar aos estudantes se eles já ouviram a palavra de origem inglesa Mindset. Ouvir as contribuições dos estudantes, acolhendo-as. ■ Explicar ao grupo que nossa mente é como um computador com vários softwares, alguns são bons, outros são ruins. O modo como vemos o mundo é como um mapa formado pelas nossas crenças e valores, Mindset é um modelo mental, uma forma de enxergar o mundo. ■ Dizer ao grupo que as pessoas podem ou não estar conscientes de suas crenças, mas elas afetam fortemente o que queremos e se vamos ou não ser bem sucedidos em conseguir o que queremos. ■ Propor aos estudantes que imaginem um grande e eficiente programa antivírus e que este será instalado em suas mentes. Refletir: <ul style="list-style-type: none"> ■ Quais crenças, valores, pensamentos e atitudes estão me deixando mais lento? ■ O que pode estar travando meu caminho? ■ O que possuo de valores e virtudes que tem contribuído para fortalecer minha mente e evitar uma pane? ■ As vezes me sinto "bugado"? ■ O que preciso instalar para me sentir mais protegido e fortalecido? ■ O que seria desinstalado? ■ Entregar o quadro anexo para que respondam de acordo com suas crenças, a analogia mente-software. ■ Pedir que os estudantes que se sentirem a vontade possam compartilhar seus quadros. 	

continua >

AULA	TEMA	SAÚDE ESPIRITUAL MINDSET: COMO LEIO O MUNDO
16	OBJETIVO	■ Refletir com os estudantes sobre a importância da organização pessoal e do autoconhecimento para a conquista de metas e para uma vida mais harmônica.

continuação

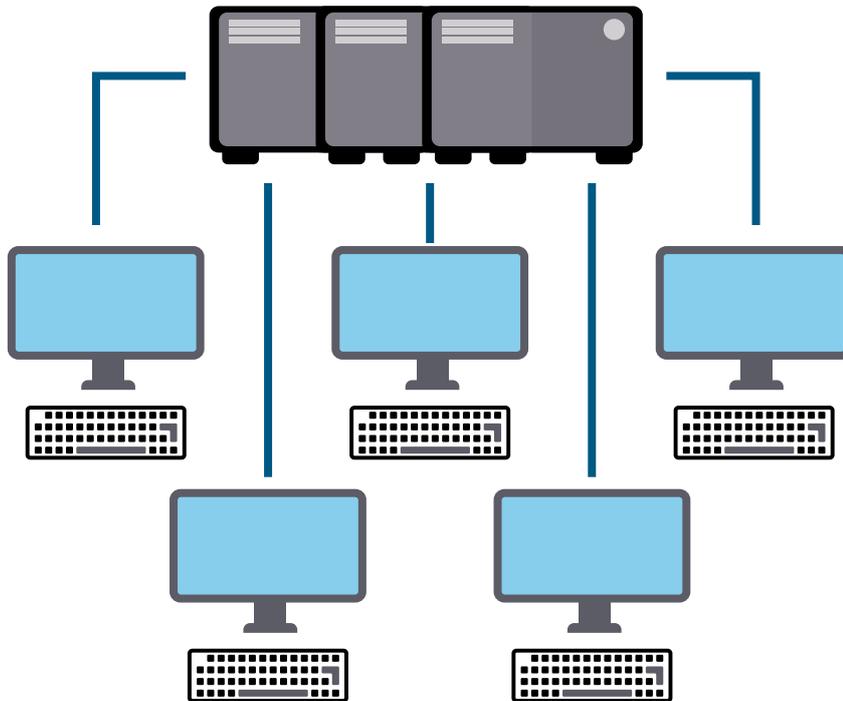
TEMPO	ATIVIDADE
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Concluir dizendo que o primeiro passo para mudarmos é sempre reconhecer e perceber aonde estamos. Mudar não é difícil, é preciso começar a cultivar pensamentos diferentes. Os erros, dificuldades e pequenos deslizes do dia a dia não são um sinal de que somos incapazes, a nossa personalidade não é imutável. No processo de crescimento, errar é apenas um passo na direção de uma conquista maior. ■ Perguntar aos estudantes o que foi mais significativo na aula de hoje, o que vale a pena fazer um Download? ■ Concluir fazendo uma correlação com as 2 aulas anteriores.

MATERIAL NECESSÁRIO
<ul style="list-style-type: none"> ■ Mindset - Como leio o mundo? https://www.youtube.com/watch?time_continue=479&v=1KTrTR46Nc8 (Vídeo de suporte ao professor) ■ Som ■ Anexo - Quadro analogia mente-software ■ Música: Meu abrigo - Melim https://www.youtube.com/watch?v=gUpGTRR4Tt4

ANEXO

AULA 16 - SAÚDE ESPIRITUAL

ANALOGIA MENTE-SOFTWARE



MEU PROVEDOR É...	PRECISO DESINSTALAR ...
PRECISO INSTALAR ...	UM "BUG" ...
FAZER CTRL C EM...	DAR UM DEL EM...

AULA	TEMA	SAÚDE ESPIRITUAL ESTENDER A MÃO OU PEGAR NO PÉ?
17	OBJETIVO	■ Promover uma reflexão sobre a prática do bem no nosso dia a dia e como posso ser uma pessoa melhor.

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar falando sobre as discussões já feitas nas aulas anteriores, relembrando de forma especial a aula onde falamos sobre recomeçar (aula 15). ■ Dizer que o ser humano é o resultado de um longo processo de relação entre si e a natureza, por isso é a partir dele mesmo que as transformações acontecem. ■ Apresentar o vídeo Como lidar com o ódio e a ignorância humana? da Monja Cohen. ■ Lançar o seguinte questionamento: <ul style="list-style-type: none"> ■ Todos queremos viver em um mundo melhor, de paz e de igualdades, mas o que eu estou fazendo para que isto aconteça? ■ Ouvir os estudantes, acolhendo suas contribuições. ■ Dizer que o mundo de hoje definitivamente não é um paraíso. Fome, abusos, pobreza, poluição e violência já se tornaram problemas banais, embora não devamos naturalizar essas coisas. O mundo provavelmente nunca será perfeito, mas isso só significa que há muito espaço para melhorias! Nós podemos e devemos ajudar a criar um mundo melhor.
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar os estudantes a realizar a leitura do texto O que você pode fazer para mudar o mundo. ■ Dividir a sala em 5 equipes e pedir que cada equipe elabore uma situação a ser dramatizada sobre formas de mudar ou transformar o mundo em um lugar melhor. ■ Orientar que o texto coloca algumas ações e que eles poderão a partir do texto, construir sua dramatização. ■ Após as apresentações das equipes, fazer as pontuações necessárias, sempre colocando que devemos tornar essas ações uma prática diária nossa, na família, na escola, no trabalho ou em qualquer outro ambiente que estivermos.
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Convidar os estudantes a ficarem em círculo, formando duplas, um de frente para o outro. ■ Dizer que cada dupla deverá estender a mão direita para o colega a sua frente, segurando-a. (mão direita segurando a mão direita) ■ Perguntar como se sentem. ■ Orientar em seguida que sem soltar as mãos e sem se agachar, permanecendo em pé, cada dupla deverá segurar com a mão esquerda, o pé esquerdo do colega a sua frente. (mão esquerda no pé esquerdo). ■ Aguardar que façam tentativas de ficar na posição indicada. ■ Pedir que voltem as posições iniciais, um de frente ao outro, e perguntar: <ul style="list-style-type: none"> ■ É mais fácil estender a mão ou “pegar no pé”? ■ Ouvir as duplas e concluir dizendo que precisamos agir com o outro de maneira empática, precisamos estar juntos e nos apoiar, entender não é estender a mão. Entender é teoria. Estender é a prática. Todos os dias, em qualquer esquina, está em nossa mão fazer o bem. ■ Perguntar aos estudantes se hoje eles já estenderem a mão aos seus “Protegidos”, como anjos do bem que são.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Vídeo **Como lidar com o ódio e a ignorância humana?** da Monja Cohen. <https://www.youtube.com/watch?v=fsncJEUAcpg>
- Texto **O que você pode fazer para mudar o mundo**

 ANEXO**AULA 17 - SAÚDE ESPIRITUAL**

O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA MUDAR O MUNDO

Comece mudando a si mesmo. Ninguém muda o mundo se não consegue mudar a si mesmo...

Cuide da saúde do planeta. Não desperdice água, não jogue lixo no lugar errado, não maltrate os animais ou desmate as árvores. Por mais que você não queira, se nascemos no mesmo planeta, compartilhamos com ele os mesmos efeitos e consequências de sua exploração.

Seja responsável, não culpe os outros pelos seus problemas, não seja oportunista, não seja vingativo. Quem tem um pouquinho de bom senso percebe que podemos viver em harmonia, respeitando direitos e deveres.

Acredite em um mundo melhor. Coragem, honestidade, sinceridade, fé e esperança, são virtudes gratuitas que dependem de seu esforço e comprometimento com sua honra e caráter. Não espere recompensas por estas virtudes, tenha-as por consciência de seu papel neste processo.

Tenha humildade, faça o bem, trabalhe. Não tenha medo de errar. Com humildade se aprende, fazer o bem atrairá o bem para você mesmo e trabalhando você valorizará o suor do seu esforço para alcançar seus objetivos.

Busque a verdade, a perfeição, uma posição realista frente aos obstáculos, uma atitude positiva diante da vida. Defenda, participe, integre-se à luta pacífica pela justiça, paz e amor. Um mundo justo é pacífico. E onde há paz, pode-se estar preparado para viver um grande amor.

Autor desconhecido

AULA	TEMA	SAÚDE ESPIRITUAL VAMOS SER O MELHOR QUE SE PODE SER!
18	OBJETIVO	■ Promover reflexões sobre a força do incentivo às pessoas e sobre como ajudá-las no caminho do bem e do amor.

TEMPO	ATIVIDADE
15'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar dizendo que esse bimestre está nos oportunizando refletir sobre o que somos e, sobretudo, como podemos e devemos fazer a diferença na vida das pessoas que convivem conosco. ■ Convidar então os estudantes a formar dois grandes grupos e pedir que elejam um representante para iniciar a atividade com o apoio de todos. ■ Dizer que o objetivo será acertar o cesto com as bolinhas, marcando ponto para sua equipe. ■ A equipe iniciará, com o representante escolhido, se posicionando de frente para o cesto (colocar a uma distância razoável, onde seja possível acertar, mas não tão facilmente). ■ Após as duas equipes realizarem duas tentativas, verificar o placar, dizendo que agora o jogo ficará um pouco mais complicado e que eles terão que acertar os arremessos com os olhos vendados. ■ Chamar os representantes para fora da sala de aula, dizendo que eles terão dois minutos para se preparar, concentrar, antes de iniciar os arremessos. ■ De forma secreta, sem os representantes saberem, orientar o restante da turma a aplaudir de forma alegre e contagiante cada arremesso feito pelo seu representante, mesmo que ele erre o arremesso, posicionando o cesto bem mais distante que o local inicial, ou totalmente fora da mira. ■ Chamar os estudantes e iniciar a atividade com os olhos vendados. ■ Após os arremessos e os aplausos da equipe, pedir que tirem a venda dos olhos e vejam quantos acertos tiveram. ■ Perguntar: como foi a atividade? Quais os sentimentos?
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Entregar a cada estudante uma folha de papel ofício e disponibilizar na sala materiais diversos (canetinha, cola, tesoura, revistas, lápis de cor, giz de cera, entre outros) para quem desejar utilizar. ■ Sugestão de músicas para serem colocadas durante a atividade: João de Barro - Maria Gadu e Dengo ou Trevo - Anavitória. ■ Pedir que pensem sobre como se sentem com relação aos seus amigos, no sentido da diferença que fazem na vida deles, pensando sobre como são vistos e lembrados, ou como gostariam que fosse, de hoje em diante. ■ Orientar que cada um faça uma máscara representando esse sentimento, dando um nome a máscara. ■ Lembrar que devemos nos focar nos sentimentos positivos e de fortalecimento dos vínculos, pois todas as relações, sejam de amizade ou não, passam por momentos difíceis, que todos somos passíveis de falhas, mas sobretudo, somos seres iluminados para o bem, dotados de força, amor e coragem, sentimentos que merecem ser valorizados nesse momento. ■ Pedir que formem um grande círculo e que aqueles que se sentirem a vontade possam compartilhar sua máscara, dizendo o porque do nome escolhido e o sentimento que o mobilizou a construí-la. ■ Ouvir atentamente as falas, acolhendo cada estudante.

AULA	TEMA	SAÚDE ESPIRITUAL VAMOS SER O MELHOR QUE SE PODE SER!
18	OBJETIVO	■ Promover reflexões sobre a força do incentivo às pessoas e sobre como ajudá-las no caminho do bem e do amor.

continuação

TEMPO	ATIVIDADE
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Encerrar dizendo que nossas atitudes podem mudar o dia ou a vida das pessoas que convivem conosco e por isso devemos distribuir boas energias, pensamentos positivos. ■ Todo mundo tem um dia ou outro que parece ser interminável, com várias coisas dando errado e que causam mau humor. Porém, imagine se nesse dia alguém tomasse uma atitude simples que espantaria essa energia negativa e trouxesse um pouco mais alegria? Seria bom, não é?! ■ Convidar a turma para assistir a mídia : Faça a Diferença - Estrela do Mar (Link: https://www.youtube.com/watch?v=ecZLuhZ73ZQ) ■ Perguntar aos estudantes: Que tal você ser essa pessoa na vida de alguém? ■ Pedir que reflitam sobre isso e tomem uma atitude, caso achem oportuno, mudando o dia de alguém. Poderá ser compartilhado em outras aulas, caso desejem.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Música João de Barro - Maria Gadu - <https://www.youtube.com/watch?v=uYvKsR7VfyM>
- Música Dengo - Anavitória <https://www.youtube.com/watch?v=dquAdxtMj2o> e Trevo <https://www.youtube.com/watch?v=kq1adq4KL90>
- Canetinha, cola, tesoura, revistas, lápis de cor, giz de cera
- Papel ofício
- Mídia : Faça a Diferença - Estrela do Mar (Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ecZLuhZ73ZQ>)

AULA	TEMA	SAÚDE ESPIRITUAL PERSONALIDADES QUE INSPIRAM!
19	OBJETIVO	■ Refletir sobre as características de personalidades que fizeram grandes feitos pensando no bem comum e reconhecer suas atitudes como forma de colaboração para um mundo melhor.

TEMPO	ATIVIDADE
5'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Falar aos estudantes a importância do ser humano ser inspiração para o outro através de exemplos. Lembrar que algumas pessoas se destacam nesse sentido e que, ao pensar nelas, o sentimento que temos é que, nessas pessoas, conseguimos enxergar além do que os olhos podem ver, são pessoas que nos transmitem afago ao espírito. ■ Perguntar aos estudantes se eles já se identificaram ou se identificam com alguma personalidade famosa no mundo que tem ou teve uma vida dedicada ao bem comum. Pessoas que transformam vidas através da sua espiritualidade e da mudança de paradigmas. ■ Informar aos estudantes que terão contato a partir de agora com algumas personalidades mundiais que projetaram suas vidas em prol da luta pelo bem comum entre raças, nações, filosofias e ideologias.
40'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ O professor deverá espalhar pela sala imagens de algumas personalidades, Sugestões: Madre Tereza de Calcutá, Papa João Paulo II, Mahatma Gandhi, Martin Luther King, Irma Dulce. ■ No verso da imagem deverá conter um breve relato sobre a biografia de cada personalidade. ■ Com os estudantes em círculo, perguntar se algum estudante conhece um pouco da história das personalidades apresentadas. ■ Aguardar as contribuições dos estudantes sobre as personalidades. ■ Dividir a turma em grupos e entregar para cada equipe uma figura de uma personalidade apresentada com um breve relato, um pouco da história de vida, e a contribuição social de cada personalidade apresentada. ■ Cada grupo deverá ler e refletir sobre a história e listar em um papel características das personalidades que mais os inspiram. Pedir que sintetizem em uma tarjeta: se você fosse caracterizar essa pessoa com um adjetivo, qual seria? ■ Cada grupo deverá partilhar o máximo de informações possíveis sobre as personalidades, fazendo com que todos participem ativamente do diálogo. ■ Recolher as tarjetas (serão usadas na próxima aula).
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Após o momento de socialização, pedir que todos fiquem de pé em círculo e de mãos dadas possam assistir ao vídeo: vai desistir? HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=OGWY8GRYXIO

MATERIAL NECESSÁRIO

- Imagens de personalidades mundiais/ c breve relatos bibliográficos
- Fita adesiva.
- Mídia: Vai desistir ? [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=OGWY8GRYXIO](https://www.youtube.com/watch?v=OGWY8GRYXIO)
- Papel ofício, canetas.
- Kit multimídia (som, datashow, dentre outros necessários).

ENTRE O SONHO E A AÇÃO



AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO REFLEXO DE INSPIRAÇÃO
20	OBJETIVO	■ Reforçar no grupo a habilidade de olhar para si, perceber o seu potencial e contribuir com o crescimento do outro.

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar a aula pedindo voluntários para comentar a atividade da aula anterior. Qual o sentido de nos debruçarmos sobre essas personalidades? Reforçar a mensagem de que, em meio a tanto destaque para a violência e a brutalização social, é importante também destacar os bons feitos, o que eleva a alma humana. ■ Refletir com os estudantes acerca da importância de perceber o potencial que existe no outro e perceber também quais os seus potenciais.
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Colocar os estudantes em círculo e distribuir uma tarjeta e lápis ou caneta para cada estudante. ■ Pedir que pensem em características positivas suas. Pensar no que tem de melhor para oferecer ao outro. ■ Após a identificação das suas qualidades, cada estudante deverá olhar para as tarjetas da aula anterior, que serão fixadas previamente na parede. ■ Retomar as qualidades atribuídas às personalidades na aula passada e orientá-los para que façam uma ligação das características que foram elencadas em grupo para as personalidades e fazer uma relação com as características positivas que percebe em sua personalidade. ■ Cada estudante deverá colar a sua tarjeta, com as características que conseguiu identificar próximo a personalidade que ele percebe ter características semelhantes e dizer: eu me sinto como Gandhi quando : . . . ■ Em círculo, ao som de uma música instrumental, pedir que fechem os olhos e tentem perceber a importância de serem exemplos para os outros assim como as personalidades que foram apresentadas nas imagens anteriormente. ■ Em seguida pedir para que todos abram os olhos e se olhem como pessoas que podem fazer a diferença na vida de tantas outras, que podem ser exemplos e fonte de inspiração para outras pessoas e que tem em suas mãos o poder de transformar a sua vida e a vida de outros.
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ainda em círculo, pedir para que 5 voluntários digam uma situação do dia a dia em que se sentem ser fonte de inspiração para outras pessoas. Ex: Sou fonte de inspiração quando cedo meu lugar no transporte para alguém mais velho, ou quando colaboro com o meu colega... ■ Após as falas, pedir aplausos para todos, encerrar a aula e fortalecer que são pequenos gestos que podem fazer grande diferença na vida do outro.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Tarjetas
- lápis
- caixa decorada
- som/música instrumental
- Papel com as características elencadas na aula anterior

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO GENTILEZA GERA GENTILEZA
21	OBJETIVO	■ Estimular o compartilhamento de gentilezas entre os colegas como forma de enriquecer o espírito.

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Relembrar que na aula anterior foi trabalhada a importância de se reconhecer o que cada um possui de bom para oferecer ao outro. Enfatizar a importância de se ter gestos nobres/ generosos/ fraternos com as pessoas que nos cercam - isso nos faz seres diferentes dos demais. A prática de gentilezas fortalece a nossa alma, trazendo uma sensação de bem estar. Um gesto gentil traz paz de espírito para quem o realiza, assim com traz uma sensação de leveza para quem o recebe. A gentileza pode transformar realidades, pode transformar pessoas e enriquece o nosso espírito. ■ Convidar o grupo a assistir a mídia Gentileza.
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Lançar a pergunta para a turma: o que é ser gentil? ■ Após as contribuições, entregar para cada estudante meia folha de papel e ao som de uma música animada, pedir que circulem pela sala a fim de coletar o maior número de respostas para a pergunta: O que é gentileza? ■ Informar a turma que hoje será um dia onde cada um terá a importante missão de promover a gentileza com os demais realizando o círculo da gentileza. ■ Perguntar se eles conhecem um bumerangue? ■ Explicar que bumerangue é um artefato australiano de arremesso, anatomicamente produzido para retornar para a pessoa que o lançou. Trazendo para a nossa realidade, podemos dizer que tudo aquilo que lançamos ao mundo, em algum momento o mundo nos envia de volta. ■ Perguntar: vocês acreditam nisso? ■ Dizer que a partir de agora, eles farão um "bumerangue da gentileza". ■ Serão formados 4 grupos, cada participante do grupo se colocará ao centro, e ao comando do professor, os estudantes que estão no círculo devem fazer um elogio com calma a cada colega. ■ Ao final, quando todos passarem pelo processo e terminarem, é importante refletir sobre a necessidade de falar bem do outro, de ver coisas positivas. E que tudo aquilo que desejamos ao outro retorna para nós mesmos. ■ Questionar se eles têm o hábito de desejar coisas boas ao próximo no dia a dia.
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Para finalizar, propor o desafio de realizar o "bumerangue da gentileza": ■ Escolher pessoas do seu convívio para no decorrer do dia de hoje, expressar sua gentileza através de um gesto simples, como um abraço. Podem escolher os colegas até os diversos profissionais que trabalham na escola, expressando sua admiração e carinho.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Kit multimídia.
- Mídia gentileza <https://www.youtube.com/watch?v=mpDHQVhyUrY>

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO EU COMO FONTE DE ENERGIA!
22	OBJETIVO	■ Reconhecer o sol como fonte de energia positiva.

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar convidando os estudantes para acompanhar em círculo a música sugerida: SOL de Vitor Kley. ■ Após o embalo da música, perguntar se os estudantes conseguem identificar quais são as fontes de energia que iluminam as suas vidas e aquecem a sua espiritualidade. ■ Aguardar as considerações e falar sobre uma fonte de energia que se faz presente em nossos dias, o astro rei Sol. Informar que, na mitologia grega o sol é representado pelo deus Apolo; e a luz do sol era uma das entidades divinas que representava a força da natureza. ■ Provocar: para vocês, o que é o sol? Nas Ciências? em nossa vida? em nossa saúde? e como simbologia? ■ Ao final das contribuições, lembrar que o sol é uma estrela que faz parte da Via Láctea e que é o centro do sistema planetário, do qual participa a Terra. ■ Destacar que, simbolicamente, a humanidade associa o fato do Sol nascer todos os dias, à ideia de uma nova oportunidade - para uns trazendo a vida, para outros trazendo o calor, outros se identificam com a luz... Simbolicamente, o sol sempre "ilumina" nosso horizonte de perspectivas e nos faz despertar sobre a luz da verdade com a sua energia. Ele também é fonte de luz para o nosso espírito.
35'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Distribuir folhas de papel e canetas coloridas, pedir para que os estudantes de olhos fechados pensem no que os faz sentir bem. ■ Pedir para que desenhem um céu, informando que neste céu existe um sol, que será a sua representação num vasto universo e a partir de agora se enxergará como fonte de energia que irradia positividade para as pessoas do seu convívio. ■ Informar que assim como o sol, a nossa essência é muito maior que a nossa aparência e acaba não traduzindo o nosso interior. ■ Dizer aos estudantes que este sol tem raios, e eles emanam todos os bons sentimentos irradiados pela luz. ■ Para cada raio solar os estudantes devem descrever seus sentimentos que podem ser irradiados para as pessoas do seu convívio.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ao som da música O sol, os estudantes devem circular pela sala transmitindo aleatoriamente as boas vibrações através de palavras.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Papel A4.
- Canetas coloridas.
- Kit multimídia.
- Música: Victor Kley - O sol <https://www.youtube.com/watch?v=YVJjQlualA>.

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO MEUS VALORES
23	OBJETIVO	■ Estimular o compartilhamento de gentilezas entre os colegas como forma de enriquecer o espírito

TEMPO	ATIVIDADE
5'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Refletir com o grupo acerca da importância dos valores humanos para o desenvolvimento pessoal e social. ■ Incentivar o grupo a identificar e refletir, de maneira crítica, sobre os valores praticados ou não em diferentes situações sociais.
35'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dividir a turma em 4 equipes e para cada grupo distribuir tarjetas com as situações propostas. (Anexo) ■ Instigar as equipes a comentar sobre as situações apresentadas e discutir sobre os valores abordados. ■ Quais valores você tem praticado no seu dia a dia em casa, na escola e em outros espaços sociais? ■ E quais valores têm deixado de praticar? Por quê? ■ Cada grupo deverá construir um painel apresentando de forma criativa a situação discutida enfatizando os valores apresentados.
10'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ O professor solicita que alguns estudantes falem um valor que pretendem melhorar ainda esse ano e o que devem fazer para conseguir isso.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Kit multimídia
- Tarjetas com as situações para serem discutidas. Anexo

AULA 23 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

Situação 1

Joana é uma profissional muito dedicada, tem grande desejo de crescimento profissional. Porém, ela é muito amiga do seu superior, que a contratou, e que frequentemente sai mais cedo e deixa para ela tarefas que não seriam de sua alçada. Joana não reclama para ninguém da situação, continua fazendo o seu trabalho e o do chefe. (valores: respeito, lealdade, gratidão)

Situação 2

Antônio nasceu em uma família de origem católica, onde todos são envolvidos nas ações da igreja, no entanto, ele não se sente parte desse processo e resolveu frequentar outras religiões para buscar o que procura e não encontrou ainda. A família está pressionando Antônio a se manter na igreja deles e o critica por estar com outros grupos de crenças diferentes, ignorando-o e muitas vezes excluindo-o dos eventos da família. (valores: respeito, tolerância)

Situação 3

Um pai, vendo um filho passar fome, resolve roubar alimentos em um supermercado no bairro em que mora. O dono do supermercado vendo o acontecimento e sabendo que se tratava de um pai de família, resolve dar uma cesta básica e promete conseguir emprego para ele em breve, mas pede para que ele nunca mais chegue a esse ponto de roubar. (valores: generosidade, honestidade, caridade.)

Situação 4

Paulo foi ao shopping e no estacionamento não havia mais vagas para carros comuns, restavam apenas as vagas destinadas para deficientes. Ele, ao perceber que as vagas não seriam utilizadas, resolveu colocar o seu carro em uma delas. No entanto ao estacionar e descer do carro, um homem que se aproximava, resolveu alertá-lo que aquela vaga era destinada a pessoas com limitações de locomoção e o encaminhou para uma vaga disponível (valores: honestidade, gentileza)

Situação 5

Maria estuda em uma escola há muitos anos, porém, vem sentindo-se mal e desconfortável nos últimos meses por conta de acontecimentos desagradáveis envolvendo outras colegas. Ela descobriu que uma amiga vem sofrendo bullying por ser muito estudiosa e aplicada, já foi até obrigada a fazer os trabalhos e atividades dessas meninas, sob ameaça de apanhar. Ela não pensou duas vezes e foi à coordenação denunciar. (valores: justiça, bondade)

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO O QUE LEVO COMIGO DESTA ANO?
24	OBJETIVO	■ Refletir com os estudantes sobre a sua evolução no decorrer deste ano.
TEMPO	ATIVIDADE	
5'	INTRODUÇÃO ■ Iniciar informando que hoje será um momento onde farão uma rápida retrospectiva do trajeto ao longo deste ano letivo. ■ Indagar: quais foram os aprendizados e qual situação marcou seu ano? Quais as energias que você se sente capaz de transmitir para o mundo?	
35'	DESENVOLVIMENTO ■ Dividir a sala em quatro equipes. Cada grupo receberá uma parte desenhada da árvore: raiz, tronco, copa, folhas e frutos. Obs: O professor deve desenhar previamente as partes grandes da árvore para entregar para cada equipe. ■ Relembrar com o grupo as aulas do semestre passado, quando conversaram sobre “objetivos” e “propósitos”. Quem lembra a diferença? ■ Distribuir folhas de papel e canetas coloridas para as equipes e convidar os estudantes a lerem um trecho do livro: Propósito, a coragem de ser quem somos. ■ “Podemos comparar o processo de expansão da consciência ao desenvolvimento de uma árvore. A raiz representa nossas memórias, nossas heranças, nossos ancestrais, ou seja, nossa história na terra. Ao mesmo tempo que nos mantém aterrados, a raiz não nos deixa cair. Ela é o que dá sustentação ao tronco da árvore, que por sua vez, representa nossos valores e virtudes consolidados. Quanto mais forte o tronco, mais alto podemos chegar. Os galhos representam os desdobramentos das nossas virtudes em dons e talentos. As folhas representam o impulso da vida e a nossa eterna capacidade de renovação. E quando conseguimos nos tornar canais do amor, através dos nossos dons e talentos, brotam flores e frutos, que representam justamente o que viemos realizar, o que vimos oferecer ou entregar ao mundo. As flores e frutos representam a manifestação ou a realização do nosso propósito de vida”. ■ Após a leitura, ao som de uma música suave, convidar as equipes a refletir sobre o texto em silêncio, pensando na perspectiva de que somos grandes árvores. Com as partes da árvore desenhadas entregue pelo professor anteriormente, os estudantes irão descrever os aprendizados adquiridos pelo grupo neste período. Vale usar toda a sua criatividade para dar vida a parte da árvore recebida . ■ O professor fortalece a informação sobre a representação de cada parte: ■ 1 - A raiz : retratar a sua base, como você iniciou suas aulas de projeto de vida neste ano letivo. O que você já trazia consigo. ■ 2 - O tronco : simbolizar tudo aquilo que em você se fortaleceu, o que você absorveu ao longo desta jornada. ■ 3 - Os galhos e folhas : representar tudo aquilo que lhe impulsiona a crescer, aquilo que precisa florescer. Serão as situações em que você precisa evoluir. ■ 4 - Os frutos : retratar os sentimentos por meio dos quais você se sente pronto para enfrentar a vida. ■ Ao final das identificações e da pintura das partes, cada grupo apresentará a sua respectiva parte, formando um grande mural da aprendizagem.	
5'	ENCERRAMENTO ■ Ressaltar toda a evolução mediante os aprendizados apresentados pelo grupo ao longo do ano letivo.	

MATERIAL NECESSÁRIO

- Árvore apenas desenhada e recortada em partes, pois deverá ser decorada pelos estudantes (raiz, tronco, copa, folhas e frutos).
- Canetas coloridas.
- Fita adesiva.
- Kit multimídia.
- Música instrumental.

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO DEIXE IR...
25	OBJETIVO	■ Refletir com os estudantes a influência de sentimentos nas manifestações de doenças e o perdão como ferramenta de cura.

TEMPO	ATIVIDADE
20'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Estamos chegando ao final do ano e diante de tudo que refletimos e discutimos, sobretudo neste último bloco de saúde espiritual, perguntar: <ul style="list-style-type: none"> ■ Existe ligação entre espiritualidade e ciência? (Tempestade de ideias) (caso seja inserida a mídia sobre física quântica, relembrar seu conteúdo nesse momento) ■ Entregar para os estudantes, de forma aleatória, tarjetas com as seguintes palavras: Agradeço, Aceito, confio, entrego (ANEXO). Formar quatro grupos a partir da tarjeta que cada um recebeu. Quando todos os grupos estiverem formados, entregar para cada equipe a reportagem do O Globo: Remédio para a alma: espiritualidade é disciplina na faculdade de Medicina da UFF (ANEXO) e pedir que façam a leitura em grupo e discutam sobre as principais ideias do texto. Após a leitura e discussão perguntar: <ul style="list-style-type: none"> ■ Qual o impacto positivo que existe na saúde quando cultivamos bons sentimentos? ■ Qual o impacto negativo quando cultivamos maus sentimentos? ■ O que esse texto tem a ver com a forma como abordamos qualidade de vida em Projeto de Vida nas EEEPs? ■ Durante o bloco de saúde espiritual, especificamente na aula 9, com o tema Sobre o amor e o perdão refletimos sobre o que é o amor e o perdão. Vocês lembram dessa aula? ■ Hoje, a proposta é que reflitam sobre o perdão, na perspectiva de deixar ir aquilo que não está lhe fazendo bem.
25'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Passar a mídia(ppt) - Perdoar sempre (anexo). ■ Lembrar que cada equipe, no início da aula, se agrupou de acordo com uma palavra. Pedir que cada equipe socialize sua palavra para o grupo. ■ Em seguida perguntar se os estudantes já ouviram essa expressão: Entrego, confio, aceito e agradeço. ■ Dizer que (Entrego, confio, aceito e agradeço) significa entrega total. É confiar que está tudo bem, mesmo quando as coisas não ocorrem conforme desejávamos. É entregar de coração o resultado de nossas ações, sem esperar nada em troca. É aceitar o que vier, pois tudo acontece conforme deve acontecer. E é agradecer por tudo o que recebemos, seja algo bom, ou ruim. ■ Ressaltar que é importante planejarmos nossas vidas e batalharmos para realizarmos nossos sonhos e metas, mas da mesma forma, é importante sabermos que nem sempre as coisas acontecem como desejamos. E quando aquilo que esperávamos não acontecer, é importante exercitar a aceitação e o desapego, o deixar ir aquilo que de fato não faz bem. Essa atitude nos oferece paz, calma e entendimento, gerando até uma vontade de agradecer. E chegar nesse ponto realmente é recompensador e vale muito a pena. ■ Observação: Texto de suporte para aprofundar no debate se for preciso(ANEXO) ■ Convidar os estudantes, ao som de uma música instrumental, a uma vivência de relaxamento conduzido: <ul style="list-style-type: none"> ■ Nós sabemos que durante todo esse ano vivenciamos momentos bons e momentos difíceis. ■ Pode ter acontecido nesse ano, nessa sala, de alguém ter magoado algum colega ou ter dito alguma palavra inadequada. ■ Ou pode ter ocorrido alguns confrontos . . . inimizades . . . situações difíceis de vivenciar... ■ Esse é o momento dos ajustes. É o momento de desapegar. ■ Guardar mágoas e não liberar o perdão é prejudicial a saúde. ■ Se alguém sentir a necessidade de ir até algum amigo aqui na sala, e exercer a força do perdão na perspectiva de deixar ir aquilo que não está me fazendo bem ou alguma coisa que ficou mal resolvida, esse é o momento.

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO DEIXE IR...
25	OBJETIVO	■ Refletir com os estudantes a influência de sentimentos nas manifestações de doenças e o perdão como ferramenta de cura

continuação

TEMPO	ATIVIDADE
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pedir que alguns estudantes falem: Hoje, eu deixei ir ■ Observação: Professor lembrar os estudantes que na próxima aula será a aula do ANJO, onde todos ficarão sabendo quem é o seu anjo. Pedir que façam uma cartinha, uma mensagem, um mimo para o seu protegido e trazer na próxima aula.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Texto: **Remédio para a alma: espiritualidade é disciplina na faculdade de Medicina da UFF**
- Midia **Perdoar sempre**
- Texto de suporte para o professor: **Entrego, confio, aceito e agradeço**
- Kit de Multimidia



AULA 25 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

REMÉDIO PARA A ALMA: ESPIRITUALIDADE É DISCIPLINA NA FACULDADE DE MEDICINA DA UFF ³⁹

UNIVERSIDADES, PSIQUIATRAS E ESPECIALISTAS ANALISAM INFLUÊNCIA DE SENTIMENTOS NAS MANIFESTAÇÕES DE DOENÇAS E APONTAM O PERDÃO COMO MEIO DE CURA

NITERÓI - O ditado “Errar é humano, e perdoar é divino” sempre transitou pela religiosidade. Perdão e consciência vêm ganhando, entretanto, espaço nos meios acadêmico e científico, que analisam os benefícios à saúde alcançados por quem cultiva bons sentimentos e deixa para trás rancor, mágoa e raiva. Uma prova dessa mudança é a disciplina optativa Medicina e Espiritualidade, que caminha para o quarto semestre na faculdade de Medicina da Universidade Federal Fluminense.

Os mestres da cadeira trabalham com a ideia de medicina integrativa e defendem a ideia de que saúde não é apenas a ausência de doença, mas uma condição decorrente do bem-estar físico, psicológico, familiar, social e espiritual, como explica o coordenador da disciplina, José Genilson Ribeiro.

— Na Europa e nos Estados Unidos, cerca de 80% das faculdades já têm essa cadeira no currículo. No Brasil, ainda estamos devagar — diz Ribeiro, urologista e professor da UFF responsável pela implementação da disciplina em 2017. — Em aula, trabalhamos os sentimentos. Acreditamos que a doença começa na alma, se instala no corpo físico, e que é preciso tratar o paciente de maneira integral. Não basta tratar o efeito da doença, mas os aspectos totais. **Muitas pessoas têm mágoas e não conseguem perdoar, não conseguem deixar ir.** Isso as deixa presas em suas dores, o que dificulta a melhora física.

Para a psiquiatra Carmita Abdo, diretora da Associação Médica Brasileira (AMB) e presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), uma comprovação do que é defendido pela disciplina de Medicina e Espiritualidade está nos efeitos, negativos ou positivos, das substâncias produzidas pelo corpo humano após a experiência de sensações boas ou ruins.

³⁹ Fonte adaptada: <https://oglobo.globo.com/rio/bairros/remedio-para-alma-espiritualidade-disciplina-na-faculdade-de-medicina-da-uff-22836810> - Acesso 01.07.2018

continua >

AULA 25 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

REMÉDIO PARA A ALMA:

ESPIRITUALIDADE É DISCIPLINA NA FACULDADE DE MEDICINA DA UFF

continuação

— As emoções levam a modificações de substâncias no organismo. Quando liberamos ocitocina e endorfina, elas nos levam à melhora na imunidade e a sensações de bem-estar. O contrário ocorre com sensações negativas, que liberam substâncias que baixam a imunidade. Com **o perdão** não é diferente. Quando perdoamos alguém temos a sensação de alívio, de gratificação, o que é revertido em ocitocina — explica.

O conscienciólogo — profissional que estuda a consciência humana — Mário Oliveira é membro da Associação Internacional de Parapsiquismo Interassistencial (Assip), com sede em Foz do Iguaçu, que tem em uma de suas frentes a compreensão da importância do perdão para o processo de cura das doenças.

— Mantemos um curso para conscientizar sobre a importância de perdoar. Acreditamos que a falta de perdão tem criado problemas de saúde, seja câncer, depressão, alergias ou dores, todos associados às mágoas guardadas. Com o tempo, esses sentimentos tendem a se manifestar de alguma forma, de maneira comportamental ou física. É difícil fazer essa ponte, e por isso criamos um seminário dedicado à prática do perdão. Com exercícios e palestras, os participantes são estimulados a perdoar — explica Oliveira, que trará o seminário ao Rio, no Flamengo, nos dias 4 e 5 de agosto de 2018.

Alessandra Nascimento, coordenadora do IIPC no Estado do Rio, acrescenta:

— Estudamos a ciência que tem como base a relação da consciência com o corpo físico e suas energias, e acreditamos que a energia tem interação muito grande na saúde. Seu desequilíbrio pode causar doenças. **Quem tem dificuldade de perdoar tem muito apego, o que atrai energias de baixo padrão, podendo adoecer o corpo. Perdoar faz bem à saúde!**



AULA 25 - TEXTO DE SUPORTE PARA O PROFESSOR

ENTREGO, CONFIO, ACEITO E AGRADEÇO! ⁴⁰

Denise Belfort

Lembro que, uma vez, folheando um exemplar da revista “Bons Fluidos”, me deparei com um texto com o título “*Entrego, Confio, Aceito e Agradeço*” e a foto do professor Hermógenes (grande escritor e divulgador da Hatha Yoga no Brasil).

Não me lembro exatamente dos fatos ali relatados, mas lembro de uma breve história que ele contou dizendo que, quando era pequeno, estava se afogando no mar e o salva-vidas, ao tentar salvá-lo, disse: “Vou te salvar, mas não tente me ajudar, senão nós dois morreremos. Entregue-se e relaxe que vamos sair daqui.”

Ao final dessa situação, quando já estava em terra firme, Hermógenes refletiu sobre essa conversa que teve com o salva-vidas e chegou a essas quatro palavrinhas: **Entrego, Confio, Aceito e Agradeço.**

Desde o dia em que li essa reportagem, nunca mais me esqueci dessas palavras. Em muitos momentos de tensão ou preocupação, me remeto a elas e me acalmo. Não adianta resistirmos ao fluxo natural da vida.

Como um rio, ela vai correndo sem parada, nos mostrando a cada dia um novo desafio, uma nova lição ou uma nova recompensa.

Todo mundo está vivendo o que pode e deve experimentar. Cada um dentro de seu nível de evolução e desenvolvimento.

Resistir sempre vai doer mais, então, devemos simplesmente entregar e confiar, porque tudo tem uma causa, uma explicação e uma lição a ser aprendida.

Se resistirmos e tentarmos controlar, em algum momento, essa lição terá que ser ensinada novamente e vamos nos deparar com essa questão mais uma vez.

E, realmente, se você refletir um pouco, relembre alguma dificuldade que teve em sua vida e pense como isso foi resolvido.

Que atitude tomou? Resistiu ou confiou?

E agora, olhando de fora, o que valeu mais a pena ter tido como atitude?

O entregar e o confiar nos tiram toda e qualquer tensão que algum problema nos gera. E mais ainda a aceitação, que nos oferece paz, calma e entendimento, gerando até uma vontade de agradecer. E chegar nesse ponto realmente é recompensador e vale muito a pena.

⁴⁰ Fonte: <https://www.eusemfronteiras.com.br/entrego-confio-aceito-e-agradeco/> acesso em 02.07.2018

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO UM AMIGO ANJO NA MINHA VIDA
26	OBJETIVO	■ Provocar no grupo a reflexão interna acerca da experiência vivida com a proposta do “Anjo”

TEMPO	ATIVIDADE
15'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Preparar um ambiente bem acolhedor, de preferência um lugar que não seja a sala de aula, com uma manta no meio da sala, com almofadas espalhadas e apagar a metade das luzes da sala. ■ Na aula passada foi solicitado que trouxessem cartas, mimos, para o seu protegido. Pedir que coloquem na manta o que os estudantes trouxeram . ■ Ao som de uma música instrumental, pedir que fechem os olhos e comecem a lembrar desse último mês, onde foram ao mesmo tempo anjo e protegido. <ul style="list-style-type: none"> ■ Como aconteceu todo o processo, desde a aula onde cada um ficou sabendo quem seria o seu protegido até a aula de hoje. ■ Como foram esses momentos de cuidar e de ser cuidado. Em quais momentos me senti acolhido, lembrado e cuidado. ■ Como foram os dias onde precisou acolher, lembrar e cuidar de alguém. ■ No momento que forem recordando: perceber a sensação de ser importante para alguém... de saber que de uma maneira muito especial você foi lembrado e foi agraciado por um anjo amigo ou por um amigo anjo. ■ Ainda com os estudantes de olhos fechados, ao som da música instrumental, ler pausadamente para os estudantes o Texto: Os Verdadeiros Amigos São Anjos (Anexo). Em seguida, pedir que lentamente eles abram os olhos.
30'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Em seguida exibir a mídia Anjo – Banda Eva e pedir que prestem atenção na letra da música. ■ Após esse momento revelar que finalmente chegou a hora de conhecerem os seus anjos. Perguntar quem deseja começar a vivência. Explicar como será feito esse momento: <ul style="list-style-type: none"> ■ O primeiro estudante que vai iniciar a vivência, deve ir até o centro da sala, pegar a lembrancinha ou mensagem que fez e em seguida revelar quem é o seu protegido. E assim vai seguindo, de acordo com as regras do amigo oculto. ■ Cada estudante deve fazer do seu modo e se expressar de acordo com os sentimentos e emoções que estiver sentindo no momento. De forma cuidadosa controlar o tempo de fala de cada um, de modo que todos possam compartilhar as emoções e sentimentos que esse momento vai gerar.
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Caso haja tempo, concluir com a exibição da mídia Cuidar do Outro (Anexo) e concluir dizendo que essa experiência de ser o anjo de alguém deve ser um exercício diário de cada ser humano. O que essas crianças da mídia fizeram foi sentir empatia pelo colega que não tinha o que lanchar. E sentir empatia, colocar-se no lugar do outro pode ser aprendido. É necessário entendermos que não nos constituímos sujeitos isolados. É no outro, ou nos outros que nos constituímos sujeitos. VIDA DO OUTRO...MINHA VIDA!

MATERIAL NECESSÁRIO

- Texto: **Os Verdadeiros Amigos São Anjos**
- Kit de Multimídia; Mídia: **Anjo - Banda Eva**
- <https://www.youtube.com/watch?v=G1N5Eb2CNHc>

ANEXO**AULA 26 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO****OS VERDADEIROS AMIGOS SÃO ANJOS** ⁴¹

Os verdadeiros amigos são anjos! Descubri essa irrefutável verdade ao perceber o quanto são raras essas preciosidades que chegam de repente na vida da gente e se alojam devagarzinho em local especial e essencial da nossa existência.

No decorrer dos anos, encontramos vários tipos de anjos. Alguns são sonsos, vão se apoderando do nosso carinho como quem não quer nada, até que, quando percebemos, já lhes dedicamos nosso afeto integral.

Outros são mais atirados; já chegam mostrando claramente com seus olhos sinceros o quanto nossa amizade é importante para eles. Alguns chegam necessitando de curativos nos ferimentos causados por amigos que não eram anjos. Outros chegam para sarar nossos próprios ferimentos.

Alguns são leves e divertidos; nos mostram a alegria da vida. Outros, não menos honestos, nos mostram a seriedade com que a vida deve ser enfrentada. Alguns têm suas qualidades tão à mostra, que a um primeiro olhar já sabemos a que vieram.

Outros têm essas mesmas qualidades muito bem guardadas e precisamos ir desvendando-as aos poucos. Alguns esbarram na gente numa esquina qualquer, sem avisar e nos dão carinhos reais, sorrisos reais, proteção real.

Outros chegam através da telinha de um micro, nos sorrindo de longe, sem rosto, sem forma, sem voz, mas são igualmente anjos... seus carinhos são telepáticos, mas conseguem nos perceber tristes ou alegres através da fria máquina e nos fazer sentir abraçados, acarinhados, queridos...

Uns não são melhores nem piores que os outros; são apenas diferentes, com suas qualidades que devemos salientar, com seus defeitos que devemos enfrentar (pois quando gostamos, temos compromisso de ser fiéis até aos defeitos do nosso anjo).

O importante é tentarmos, ao longo das nossas vidas, termos sempre algum anjo com o qual possamos contar nas horas difíceis pra nos dar alento e nas horas alegres pra rir com a gente, rir da gente, da vida enfim...

O importante é termos anjos...

O importante é sermos anjos...

⁴¹ Fonte: <https://www.mundodasmensagens.com/mensagem/amizade-os-verdadeiros-amigos-sao-anjos.html> - acesso 26.06.2018

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO SÓ HÁ UM CAMINHO: O DA PAZ.
27	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sensibilizar os estudantes para a necessidade de promoverem atos que tenham como resultado uma cultura de paz. ■ Provocar reflexões sobre como seria o modelo de vida - modelo de pensar, de sentir e de agir de acordo com a cultura de paz.

TEMPO	ATIVIDADE
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar a aula perguntando o que significa a palavra LIBERDADE. ■ LIBERDADE: Liberdade é classificada pela filosofia, como a independência do ser humano, o poder de ter autonomia e espontaneidade; o direito de agir segundo o seu livre arbítrio, de acordo com a própria vontade, desde que não prejudique outra pessoa. ■ Como seria se vocês não pudessem ter essa liberdade? Não pudessem ser quem são? ■ Em seguida projetar a imagem (ANEXO) e antes de revelar o nome, perguntar se eles sabem de quem é essa imagem. Em seguida revelar que se trata de Nelson Mandela. E perguntar: Vocês sabem quem foi Nelson Mandela? ■ No 2º bimestre falamos um pouco sobre o que seria ter um propósito de vida, ou seja, qual seria a sua missão, o seu ideal. Neste bloco de aulas, falamos sobre pessoas que são inspiração positiva para a humanidade. . . Lembram? ■ Tomando por exemplo a vida de Nelson Mandela, vocês sabem dizer qual foi o Propósito de vida dele? Vamos conhecer?
35'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dividir os estudantes em cinco equipes. ■ Em seguida exibir o trailer Mandela Longa Caminhada até a Liberdade e a Mídia Cortella falando do Mandella e pedir que conversem sobre as principais ideias de Mandela. Após esse momento perguntar: <ul style="list-style-type: none"> ■ Quais eram os sentimentos que Mandela nutria, mesmo tendo metade da sua vida roubada? ■ Qual era o seu propósito de vida, o ideal pelo qual lutava? ■ Em toda a trajetória de vida, dois pontos ficam muito fortes na vida de Mandela: O perdão e a sua luta por uma sociedade livre. ■ Em seguida entregar para as equipes o texto Nelson Mandela e F.W. de Klerk ganham o Prêmio Nobel da Paz (Anexo) e pedir que leiam. Em seguida, perguntar: <ul style="list-style-type: none"> ■ Vocês acham que é uma luta justa, a luta pela paz e uma sociedade livre? A luta contra o apartheid? ■ Nelson Mandela tinha um ideal muito forte que se resume nessa frase: Só há um caminho: o da paz!
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Lançar um desafio para os estudantes: Promover um ato pela paz na escola. ■ Na próxima aula de Projeto de vida, eles irão planejar esse ato.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Mídia **Mandela Longa Caminhada até a Liberdade**
- <https://www.youtube.com/watch?v=ifCArimXHn4>
- Mídia **Cortella falando do Mandella**
- <https://www.youtube.com/watch?v=I3vgnPIWT4w>
- Texto **Nelson Mandela e F.W. de Klerk ganham o Prêmio Nobel da Paz**
- Kit de multimídia

 ANEXO**AULA 27 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO****OS VERDADEIROS AMIGOS SÃO ANJOS** ⁴¹

Os verdadeiros amigos são anjos! Descubri essa irrefutável verdade ao perceber o quanto são raras essas preciosidades que chegam de repente na vida da gente e se alojam devagarzinho em local especial e essencial da nossa existência.

No decorrer dos anos, encontramos vários tipos de anjos. Alguns são sonsos, vão se apoderando do nosso carinho como quem não quer nada, até que, quando percebemos, já lhes dedicamos nosso afeto integral.

Outros são mais atirados; já chegam mostrando claramente com seus olhos sinceros o quanto nossa amizade é importante para eles. Alguns chegam necessitando de curativos nos ferimentos causados por amigos que não eram anjos. Outros chegam para sarar nossos próprios ferimentos.

Alguns são leves e divertidos; nos mostram a alegria da vida. Outros, não menos honestos, nos mostram a seriedade com que a vida deve ser enfrentada. Alguns têm suas qualidades tão à mostra, que a um primeiro olhar já sabemos a que vieram.

Outros têm essas mesmas qualidades muito bem guardadas e precisamos ir desvendando-as aos poucos. Alguns esbarram na gente numa esquina qualquer, sem avisar e nos dão carinhos reais, sorrisos reais, proteção real.

Outros chegam através da telinha de um micro, nos sorrindo de longe, sem rosto, sem forma, sem voz, mas são igualmente anjos... seus carinhos são telepáticos, mas conseguem nos perceber tristes ou alegres através da fria máquina e nos fazer sentir abraçados, acarinhados, queridos...

Uns não são melhores nem piores que os outros; são apenas diferentes, com suas qualidades que devemos salientar, com seus defeitos que devemos enfrentar (pois quando gostamos, temos compromisso de ser fiéis até aos defeitos do nosso anjo).

O importante é tentarmos, ao longo das nossas vidas, termos sempre algum anjo com o qual possamos contar nas horas difíceis pra nos dar alento e nas horas alegres pra rir com a gente, rir da gente, da vida enfim...

O importante é termos anjos...

O importante é sermos anjos...

AULA 27 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

NELSON MANDELA E F.W. DE KLERK GANHAM O PRÊMIO NOBEL DA PAZ ⁴²

*O Dia Internacional da Paz é celebrado anualmente a 21 de setembro. Esta iniciativa mundial foi estabelecida pelas Nações Unidas em 1981 e foi comemorada pela primeira vez em setembro de 1982. Em 2002 a Assembleia Geral das Nações Unidas declarou oficialmente o dia 21 de setembro como o *Dia Internacional da Paz*.*

A comemoração tem como objetivo levar as pessoas a sensibilizarem-se para a necessidade da paz no mundo e para promoverem atos que tenham como resultado o fim dos conflitos entre povos e a consagração da paz mundial. O fim deste dia é que a pessoa faça algo pela paz. Entre outras ideias, pode colocar uma bandeira branca na sua casa, perdoar um amigo, fazer um donativo, juntar-se aos eventos realizados pelo mundo, partilhar a página oficial deste dia ou a música Imagine de John Lennon nas redes sociais ou assinar petições que circulam pela internet pela paz. Mandela foi um grande defensor da paz, pelo que é uma personalidade adequada para celebrar esta efeméride.



Em 1993, Nelson Mandela e Frederik Willem de Klerk eram agraciados com o prêmio Nobel da Paz pelos seus esforços para acabar com o apartheid na África do Sul. A luta de Mandela rendeu ainda outras distinções internacionais incluindo a Ordem de St. John, da rainha Elizabeth II; e a Medalha presidencial da Liberdade do presidente George Bush, dos EUA; e foi premiado pela Anistia Internacional com o prêmio Embaixador de Consciência (2006).

Com formação acadêmica em Direito, Mandela dedicou boa parte de sua vida a causas humanitárias e defesa dos direitos humanos. Quando jovem, defendia a resistência não violenta. Foi julgado por traição, fugiu da polícia e recebeu a pena de prisão perpétua, que resultou no seu encarceramento por 25 anos. Deixou a cadeia apenas em 1990, para depois então tornar-se o presidente da África do Sul, em 1994, e conduzir uma política de igualdade e democracia no país.

O sul-africano Frederik Willem de Klerk foi presidente da África do Sul (1989 a 1994) e responsável por tirar Mandela da prisão. De Klerk é conhecido por terminar com a política de segregação racial no país. Em 1994, Nelson Mandela se tornaria presidente do país, com De Klerk como vice. Três anos depois, De Klerk decidiu abandonar a vida política.

⁴² Fonte adaptada: <https://seuhistory.com/hoje-na-historia/nelson-mandela-e-fw-de-klerk-ganham-o-premio-nobel-da-paz> Acesso em 03.07.2018

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO ATO PELA PAZ
28	OBJETIVO	■ Sensibilizar os estudantes para a importância de promover atos que tenham como resultado uma cultura de paz.
TEMPO	ATIVIDADE	
10'	<p>INTRODUÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Relembrando a aula passada, contar que no dia em que seria o 100º aniversário de Nelson Mandela (18/7/18), o que mais foi lembrado dele foi sua marca de ser um defensor dos direitos humanos, da dignidade e da liberdade. Vocês conseguem imaginar o impacto que poderíamos ter se todos seguissem seu exemplo e tentassem fazer diferença nas vidas de outras pessoas? ■ Na aula passada foi lançado um desafio: realizar um ato pela Paz. ■ Diante desse desafio, perguntar: <ul style="list-style-type: none"> ■ Como vocês avaliam a nossa sociedade atual? ■ Como vocês avaliam o bairro onde moram? O que mais prevalece é a paz ou a violência? ■ Em seguida indagar: O que vocês acham dessa frase: “Seja a paz que você deseja ver no mundo” Gandhi. 	
40'	<p>DESENVOLVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Perguntar: O que significa uma Cultura de paz? ■ Segundo a Assembleia geral da UNESCO/1999, Cultura de paz é: Conjunto de valores, atitudes, tradições, comportamentos e estilos de vida baseados no respeito à vida, ao fim da violência, a prática da não violência por meio da educação, diálogo e cooperação. A UNESCO, com a tarefa de disseminar uma cultura de paz, criou de 2000 para 2010, a década da Cultura de paz alicerçada em seis pilares: <ul style="list-style-type: none"> ■ Respeitar toda a vida ■ Rejeitar a violência ■ Ser generoso ■ Ouvir para compreender ■ Preservar o planeta ■ Redescobrir a solidariedade ■ Tendo como base esses seis pilares e a frase de Gandhi “Seja a paz que você deseja ver no mundo” Gandhi, seguem sugestões de ações: <ul style="list-style-type: none"> ■ Peça de teatro ■ Poesia ■ Literatura de cordel ■ Dança ■ Mensagens escritas e distribuídas dentro de uma pombinha de papel ■ Cartazes ■ Soltar balões brancos escritos neles mensagens de paz ■ Cantar uma música ■ Caixinha Que na sua vida nunca falte (Anexo) ■ Cada turma deve escolher um líder, dois secretários e dois auxiliares que estarão juntamente com o professor de Projeto de vida coordenando esse ato. ■ Pedir que conversem e cheguem a um consenso sobre qual ação será executada. O mais importante é que eles pensem em ações que possam ser executadas em um curto espaço de tempo, pois só terão a próxima aula para ensaios, planejamento e ajustes finais. <p>Observação: Segue em (ANEXO) maiores informações sobre o Ato pela Paz</p>	
5'	<p>ENCERRAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pedir que alguns falem um sentimento positivo que brotou durante essa aula 	

AULA 28 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

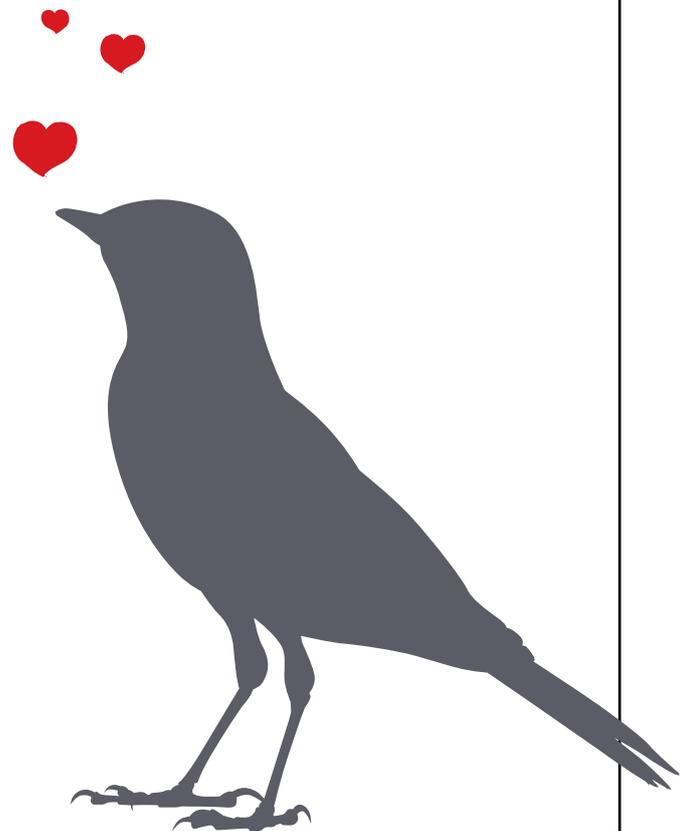
ORIENTAÇÕES PARA O ATO DA PAZ

Sugestão: No dia do Ato, estudantes e professores podem está de branco.

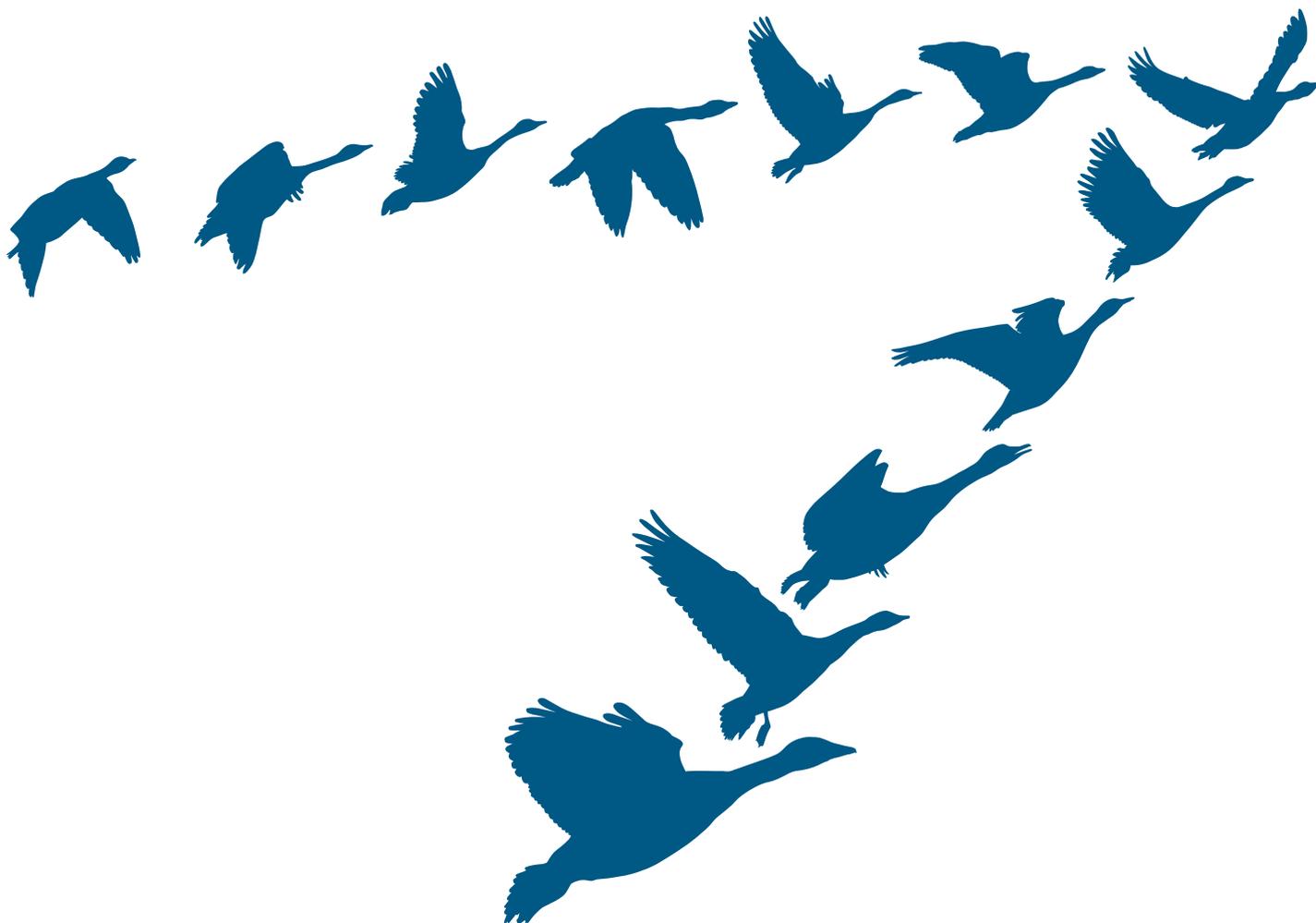
- Cada turma de 1ª série terá um horário específico para a ação . Escolher um dia específico e cada turma de 1ª série ficaria responsável de promover o Ato pela paz no início da manhã / outra turma no intervalo para o lanche da manhã/ outra no início da tarde/ e a última turma no horário do lanche da tarde. O professor de Projeto de Vida deve combinar com a gestão e escolher a melhor maneira de promover o Ato pela Paz.
- Fica a critério de cada turma escolher a forma como será a ação neste dia, de modo que nenhuma ação escolhida por uma turma seja igual a outra. Nesse caso o professor de projeto de vida deve promover uma divisão equilibrada. Caso exista mais de um professor de projeto de vida na 1ª série, eles devem combinar como será a ação da sua turma, respeitando o critério de não repetir as ações.

CAIXINHA “QUE NUNCA FALTE NA SUA VIDA”

- Pegar uma caixa, que pode ser de sapato, e colocar frases representando bons sentimentos, desejos e mensagens pela paz. Passear durante o Ato e ir entregando para os estudantes dizendo assim: Que na sua vida nunca falte e em seguida tirar uma mensagem da caixinha e entregar.



AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO ATO PELA PAZ II
29	OBJETIVO	■ Sensibilizar os estudantes para a importância de promover atos que tenham como resultado uma cultura de paz.
TEMPO	ATIVIDADE	
50'	INTRODUÇÃO/DESENVOLVIMENTO/ENCERRAMENTO ■ Dia reservado para preparar o Ato pela Paz	



AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO RITO FINAL: ESTAÇÃO FINAL
30	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Resgatar as expectativas, compromissos, limites e parceiros que compuseram o nosso trem no 1º bimestre ■ Celebrar as conquistas e avanços alcançados durante o ano
TEMPO	ATIVIDADE	
5'	INTRODUÇÃO	
40'	<p>■ Recepcionar os estudantes ao som da música Somos quem podemos ser, Engenheiros do Hawaii (sugestão)</p>	
	DESENVOLVIMENTO	
	<p>■ Convidar o grupo a fazer um círculo, sentados no chão e chamá-los a retornar ao trem, momento onde no início do ano, ainda no primeiro bimestre, depositaram suas expectativas, compromissos, limitações e uma mensagem positiva para um colega da turma que estaria conosco nessa viagem.</p> <p>■ Perguntar: Vocês lembram desse momento? Será que após tantos dias, meses, tantos encontros e momentos de integração, podemos dizer que ainda somos os mesmos? O que mudou em nós?</p> <p>■ Com o grupo sentado em círculo, pedir que reflitam individualmente sobre a caminhada ao longo deste ano. Dizer então que a locomotiva está de volta e que faremos uma nova viagem. Quem topa embarcar nessa viagem?</p> <p>■ Ao som da música Eu quero sol nesse jardim, Catedral (Sugestão), dispor o trem com os vagões ao centro do círculo e abrir o vagão 01 onde depositaram as expectativas, entregando a cada um, pedindo que pensem se elas foram superadas ou não.</p> <p>■ Abrir então o vagão 02 onde depositaram os compromissos que assumiram para o ano, entregar a cada um o seu papel, perguntando ao grupo se foi possível cumprir o que se comprometeram a fazer.</p> <p>■ No vagão 3 foram depositadas as limitações, dificuldades que cada um acreditava precisar superar. Pedir então que ao receber o seu papel, reflitam até que ponto houve avanços positivos nesses aspectos. Pedir para que conversem inicialmente com o colega que estiver à sua direita, fazendo a seguinte pergunta: O que você considera um avanço em mim? O que visualiza de mais positivo em nossa convivência? Eles deverão conversar com mais outros dois colegas fazendo as mesmas perguntas.</p> <p>■ Enquanto o grupo estiver nesse movimento de pedir e dar feedbacks sobre seu crescimento e evolução ao longo do ano, pegar o vagão 4 com as mensagens positivas de incentivo e a locomotiva que traz os grandes parceiros nessa caminhada e afixar onde achar mais visualmente adequado, de forma a que os amigos/parceiros formem um grande círculo e as mensagens fiquem ao centro, simbolizando o cuidado e a proteção tão necessários a nossa vida. Ao terminar de organizar, convidar o grupo para ficar ao redor (se os parceiros e mensagens estiverem organizados no chão) ou em frente (se os parceiros e mensagens estiverem organizados na parede) e observarem o que aquela imagem representa para cada um deles. Dizer que eles estão ali ao lado do parceiro que escolheram como aliados nessa viagem. Perguntar então: Foi mais fácil caminharem juntos? Vocês acham que conseguimos ir mais longe por termos essas pessoas ao nosso lado?</p> <p>■ Ao som das músicas Dar-te-ei, Marcelo Jeneci, e Tulipa Ruiz e Marcelo Jeneci - Dia a Dia, Lado a Lado (sugestão), em seguida escolher uma mensagem dentre as que estiverem disponíveis, não precisa ser a que ele escreveu, mas sim aquela que naquele momento mais faz sentido ao seu sentimento.</p> <p>■ De volta ao grande círculo, dizer que nesse momento de celebração a "carga" chega ao seu destino após uma longa e prazerosa viagem, com muitas descobertas, construções e sobretudo aprendizados. "Passamos por várias estações, pessoas novas chegaram, outras foram ficando em estações distantes, foi um percurso onde cada um - através de escolhas, desejos, prioridades ou simplesmente por obra do acaso - dirigiu-se para onde está agora".</p> <p>■ Pedir para alguns estudantes falarem sobre a mensagem que escolheram e como se sentem chegando a estação final da 1ª série.</p>	

AULA	TEMA	ENTRE O SONHO E A AÇÃO RITO FINAL: ESTAÇÃO FINAL
30	OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Resgatar as expectativas, compromissos, limites e parceiros que compuseram o nosso trem no 1º bimestre ■ Celebrar as conquistas e avanços alcançados durante o ano

continuação

TEMPO	ATIVIDADE
5'	ENCERRAMENTO <ul style="list-style-type: none"> ■ Ao som da música Minha felicidade e Fico Assim Sem Você / Without You – Melim (sugestão), convidar o grupo para circular na sala indo ao encontro de cada colega acolhendo-o num forte abraço.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Trem construído na aula “Rito de iniciação” do 1º bimestre.
- Somos quem podemos ser, Engenheiros do Hawaii https://www.youtube.com/watch?time_continue=83&v=x-GdKwYXUY0
- Eu quero sol nesse jardim, Catedral <https://www.letras.mus.br/catedral/44963/>
- Dar-te-ei, Marcelo Jeneci, <https://www.youtube.com/watch?v=M724i4FUFuA>
- Dia a Dia, Lado a Lado Tulipa Ruiz e Marcelo Jeneci - <https://www.youtube.com/watch?v=lnOxrMW04-Y>
- Minha felicidade <https://www.youtube.com/watch?v=r6W9KSX1pzs>
- Fico Assim Sem Você / Without You – Melim https://www.youtube.com/watch?time_continue=20&v=ZAt-Rw_yizo



Site do IA: institutoalianca.org.br
Fanpage do IA: facebook.com/institutoalianca
Twitter do IA: @ialianca
Site da SEDUC: www.seduc.ce.gov.br

