



# Projeto de Vida



## PARA COMEÇAR

### **Caro(a) estudante,**

Você está no 6º ano, início de uma nova etapa do Ensino Fundamental. Quanta novidade, não é mesmo? Você agora tem mais professores, novos colegas e disciplinas que ainda não conhecia. Junto com tudo isso, você encontra novas possibilidades! E é para te acompanhar nestas descobertas e sonhos que este Caderno está aqui. Durante os próximos meses, você poderá contar com este material para registrar todas as ideias, planos, dúvidas e objetivos que tiver. Você vai, neste caminho, se preparar para agir com cada vez mais responsabilidade, autonomia e para “correr atrás” daquilo que considera importante.

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

No primeiro bimestre, além de entender mais sobre PV, você vai poder conhecer melhor seus professores, colegas e descobrir bastante sobre a sua escola. Além disso, vai começar a aprender como organizar seus estudos. A todo momento, a ideia é que você tome decisões a partir dos seus sonhos. Em breve, vamos falar sobre eles.

Para que tudo corra bem, é preciso que você se comprometa a estar envolvido(a) nas atividades e participe de forma protagonista. Você conhece essa palavra? É um bom começo para falar de PV. Ser

protagonista é ocupar o principal papel na sua vida! É quando você escuta as pessoas ao seu redor e, depois, consegue tomar a decisão do que fazer sozinho(a), reunindo tudo que aprendeu. Dá para ser protagonista na escola, em casa, no bairro, em uma partida de futebol etc.

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

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

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

Coordenadoria Pedagógica  
Secretaria da Educação do Estado de São Paulo

## ORIENTAÇÕES PARA CRIAÇÃO E PREENCHIMENTO DO DIÁRIO DE PRÁTICAS E VIVÊNCIAS

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

---

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

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Situação de Aprendizagem:**

#### **PROJETO DE VIDA: O TRAÇADO ENTRE O "SER" E O "QUERER SER"**

##### **Competências socioemocionais em foco:** empatia e confiança

De acordo com as explicações do seu(sua) professor(a), você deve ter percebido que Projeto de Vida é o principal projeto que uma pessoa pode ter. Você deve ter notado também que seu passado, presente e futuro se encontram na construção desta empreitada! E, o mais importante, deve ter reparado o quanto você é imprescindível nesse processo, pois sem a sua presença nenhum dos seus sonhos sequer existiria. É por este motivo que este material é dirigido a você! Dessa forma, as atividades aqui contidas pretendem ser mais do que um conjunto de orientações para você se guiar em sua vida. Por meio delas você vai poder colocar no papel suas ideias e seus sonhos, refletir e buscar qual é o melhor caminho para fazê-los acontecer. Bem como vai pensar sobre o que você espera conquistar durante o Ensino Fundamental. Tratam-se, portanto, de pequenos tijolos com os quais você poderá construir um conhecimento sobre si mesmo(a). Sabendo disso, depois das discussões mediadas pelo(a) seu(sua) professor(a), desenhe uma casa no seu Diário de Práticas e Vivências. Divida ela em vários tijolos. Em cada um deles, coloque respostas para as seguintes perguntas:

- Qual importância você quer dar à construção do seu Projeto de Vida?
- O que você ganha criando um Projeto de Vida?

Seguindo as orientações da(a) seu(sua) professor(a), em roda de conversa, é importante que você fale sobre como se sente em relação ao desenho da sua casa. Caso fique à vontade, mostre a sua criação para os seus colegas. Você pode ainda dizer o quanto entendeu das explicações do(a) professor(a) sobre o que é o componente curricular Projeto de Vida e o quanto se sente:

1. Acolhido(a) na sua escola
2. Motivado(a) para construir o seu Projeto de Vida por meio das orientações, das aulas e do(a) seu(sua) professor(a).

### Situação de Aprendizagem:

## DESAFIO DOS SUPERPODERES!

**Competências socioemocionais em foco:** empatia, respeito, tolerância ao estresse, autoconfiança, tolerância à frustração e organização.

### MISSÃO 1: DESCOBRINDO “SUPERPODERES”

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

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

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

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

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

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

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

Anote seus superpoderes no seu Diário de Práticas e Vivências.

### MISSÃO 2: NOMEANDO COMPETÊNCIAS

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

**Atenção, estudante!**

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

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

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

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

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

**MISSÃO 3: IDENTIFICANDO MINHAS COMPETÊNCIAS**

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

---

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

---

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

---

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

---

## MISSÃO 4: ONDE ESTAMOS E PARA ONDE QUEREMOS IR!

Até agora, você:

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

---

### HORA DA AÇÃO! CONSTRUINDO UM PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL.

---

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

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

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

---

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

---

### Situação de Aprendizagem:

#### QUE LUGARES EU OCUPO?

**Competências socioemocionais em foco:** empatia, respeito, curiosidade  
para aprender e assertividade

Você já prestou atenção nos diversos lugares dos quais faz parte? A escola é um deles. Mas também tem a sua casa, a casa de seus vizinhos, um parque no qual você costuma ir, e até mesmo a sua cidade e país! O tempo todo estamos passando por lugares dos quais fazemos parte e onde conhecemos, conversamos, cruzamos, acreditamos, concordamos, trabalhamos, jogamos bola com pessoas que, de maneira mais ou menos profunda, estão conectadas a nós.

### Minha jornada pelo mundo

1. Seguindo as orientações do(a) seu(sua) professor(a), leia e responda as pistas que seguem abaixo e discuta suas ideias com os seus colegas de grupo, para posteriormente apresentá-las para a turma.

- Grupo 1** – Pista: Espaço não são só as paredes, móveis, portão ou outros elementos físicos que fazem parte dele. O espaço também é feito dos sentimentos que costumamos sentir dentro dele e a relação que cultivamos com quem também o frequenta. O que isso tem a ver com você e com os espaços que frequenta?
- Grupo 2** – Pista: Todo ano as geleiras da Antártida derretem 55 bilhões de litros d'água. O que isto tem a ver com você e com o espaço em que vive?
- Grupo 3** – Pista: Na sua cidade, há pessoas que, apesar de quererem trabalhar, não conseguem encontrar um emprego. O que isso tem a ver com você e com o espaço em que vive?
- Grupo 4** – Pista: A internet nunca esteve tão presente na vida das pessoas. Contudo, o seu uso pode impactar positivamente ou não a vida das pessoas, por exemplo, aproximando quem vive distante ou gerando um distanciamento com pessoas do convívio diário. O que isso tem a ver com você e o espaço em que vive?
- Grupo 5** – Pista: Um rapaz no metrô levantou do seu banco para que um outro mais velho pudesse se sentar. O que isso tem a ver com você e o espaço em que vive?

### Situação de Aprendizagem:

#### O MUNDO CHAMADO ESCOLA AO QUAL PERTENÇO

**Competências socioemocionais em foco:** empatia, confiança, organização e assertividade

Sabe aquela pessoa que faz você se sentir bem? Alguém que te inspira ou te passa a sensação de que pode confiar seus segredos. Companhias com quem você sente que pode ser exatamente como é e contar os seus sonhos. Além das pessoas, já percebeu que existem espaços que nos deixam mais confortáveis e nos acolhem? Lugares que despertam sentimentos bons. Nesta atividade, vamos pensar sobre pessoas e lugares na escola que têm esse poder. Vamos lá?

**Seguindo as orientações do(a) seu(sua) professor(a), e com o seu Diário de Práticas e Vivências em mãos:**

1. Reflita sobre o que você considera mais importante para se sentir bem na escola. Pense na sua relação com as pessoas e com os espaços.
2. Você agora têm mais professores do que no ano anterior, certo? Por isso, deve estar conhecendo novos educadores. Descreva como você gostaria de ser tratado por todos os educadores da escola e porque isso é importante para você.
3. E os novos colegas? Pense em algum(a) outro(a) estudante que conheceu neste ano e com quem viveu algum momento legal.
4. De acordo com as questões anteriores, é possível identificar uma pessoa da escola que tratou você ou seus colegas de uma forma que você achou bacana? Quem é essa pessoa e qual a situação na qual isso ocorreu?

5. Qual espaço da escola você mais gosta? Justifique a sua resposta.
6. Como sua sala de aula está organizada? Você teria uma nova sugestão para organizar a sala? Os materiais, as carteiras, pense até nos lugares reservados para guardar os livros.

A partir das suas respostas e, em conjunto com um grupo de colegas, crie uma pequena peça para dramatizar alguma situação em que vocês se sentiram bem tratados por uma pessoa e/ou em um espaço da escola.

Depois de se prepararem, apresentem para turma. Então, conversem sobre as encenações.

### Situação de Aprendizagem:

#### SOBRE CRIAR, APRENDER E VIVER: UMA ESCOLA PARA TODOS

**Competências socioemocionais em foco:** entusiasmo e autoconfiança

Nesta atividade você vai refletir ainda mais sobre sua relação com a escola e as pessoas que fazem parte dela. É hora de pensar como estas pessoas e lugares podem lhe apoiar na realização dos seus sonhos! Imagine educadores e colegas que podem dar conselhos e que são inspiradores. Quanto aos espaços, você consegue imaginar aqueles que mais lhe estimulam na hora de se preparar para buscar seus projetos futuros? Podem ser os livros na Sala de Leitura, as traves que ficam na quadra etc.

1. Assim, seguindo as orientações do(a) seu(sua) professor(a), individualmente, se concentre no seu sonho. Ele segue sendo o mesmo sobre o qual falou no Acolhimento ou já se transformou? Se ele está diferente, você consegue identificar o que te fez mudar de ideia?

---

**Lembre-se: o nosso Projeto de Vida está em constante construção!**

---

Caso você se sinta à vontade, pode escrever ou desenhar o que pensou no seu no seu Diário de Práticas e Vivências. E, caso queira, pode comentar algo da sua reflexão com os seus colegas de turma.

2. Agora que você está seguro(a) sobre o sonho que tem, lembrando que não tem problema se você sentir que é preciso mudá-lo depois, desde que ele seja o que você realmente deseja, responda no seu Diário de Práticas e Vivências:
  - a. Você consegue imaginar o quanto estará feliz quando conseguir realizar seu sonho? Escreva um pouco sobre isso.
  - b. O que você acha que poderia ajuda-lo(a) na realização do seu sonho? Pode ser uma pessoa com quem você gostaria de conversar, um filme que pode lhe inspirar, um curso, um lugar para visitar, um grupo do qual queira fazer parte etc. Justifique sua resposta.

Agora, pensando na sua escola:

- c. Como você acredita que ela poderia lhe apoiar na realização do seu sonho? Tem algum(a) professor(a) com quem você gostaria de falar sobre isso? Quais disciplinas se

conectam com seu sonho? Você escolheu uma Eletiva que aprofunda temas ligados ao que você deseja? Há livros na escola que você gostaria de ler? Justifique a sua resposta e comente com os seus colegas.

- d. Após as explicações do(a) seu(sua) professor(a) sobre como a escola pode apoiá-lo(a) na realização do seu sonho, e de acordo com o seu entendimento, descreva como você pretende aproveitar tudo o que ela oferece. Você pode fazer isso optando por escrever ou desenhar.

### Situação de Aprendizagem:

## O MUNDO É UMA GRANDE ALDEIA E EU NÃO ESTOU SOZINHO

### Competências socioemocionais em foco: empatia e respeito

Na maior parte do nosso dia, não estamos sozinhos. Na escola, por exemplo, estamos cercados por dezenas de colegas e profissionais. No nosso bairro, temos vizinhos. Em casa, aqueles com quem moramos. Quanta gente! Por isso, precisamos aprender a nos integrar e fazer parte de um todo. Você já pode ter percebido que, às vezes, é preciso aproximar-se com cuidado, atenção e firmeza; em outras, o importante é comunicar-se com clareza, objetividade e sinceridade; há ainda momentos em que o essencial é compreender os seus próprios sentimentos e os dos demais. Viver em grupo passa por aprender a concordar e discordar sem romper nem agredir; a ceder em prol do coletivo etc. Assim sendo, esta atividade convida você a reconhecer as possibilidades de interação com quem te cerca. Como falamos, nós pertencemos a vários grupos.

1. Reunido em grupo com os seus colegas, pensem e descrevam algumas situações de suas vidas ou de outras pessoas em que é/ou foi importante considerar ou perceber a existência do outro, seja em momentos de ajuda inesperada, de cooperação ou de conflito pelo qual tenham passado. Elejam uma das situações e, em uma frase, a descrevam na primeira linha de uma folha de papel.
2. Cada grupo deve passar a sua folha para outro. Então, cada grupo lê a frase que consta no papel que acabaram de receber. Em seguida, dobrem a parte escrita de forma que ela não possa mais ser lida.
3. Escrevam uma única frase criativa que dê continuidade àquela que acabaram de ler, que reforce uma ação de cuidado com quem está ao nosso redor e, mais uma vez, passem o papel a diante.
4. Seu grupo receberá outra folha na qual poderá ler apenas a última frase. Mais uma vez, criem uma linha para dar continuidade ao que podem ler, indicando ações em que perceberam a existência dos outros, e escondam, usando uma dobradura, a frase anterior. Enviem para os próximos colegas.
5. Depois de pelo menos cinco rodadas, desdobrem os papéis e leiam as histórias que vocês escreveram.
6. Discutam sobre as criações.

**Situação de Aprendizagem:****ESTUDAR...POR QUÊ?**

**Competências socioemocionais em foco:** entusiasmo, autoconfiança, responsabilidade, curiosidade para aprender, foco e assertividade

Nesta atividade, você vai entender as razões pelas quais é importante estudar para a realização do seu sonho. Tendo clareza sobre isso, você terá mais condições de aproveitar todas as oportunidades que a escola oferece para o seu desenvolvimento e crescimento. Dessa forma, seguindo as orientações do(a) seu(sua) professor(a), discuta com os seus colegas a seguinte questão:

1. Por que estudar?

Agora, individualmente responda:

2. Qual a sua maior motivação? O que você se sente mais animado(a) para estudar?
3. Estudar não possui relação com quantos fatos e fórmulas uma pessoa consegue decorar, mas se relaciona à capacidade de ler, escrever, pensar e decifrar o mundo ao seu redor. Estudar é a “injeção” necessária para alçar voo rumo à realização do seu sonho. Com ajuda do(a) seu(sua) professor(a), discuta com os seus colegas as seguintes afirmações:

---

“O estudo é conquistar um objetivo depois de muito ter se preparado”

“O estudo é toda a estrada até o ponto de chegada”.

---

**Situação de Aprendizagem:****TUDO COMEÇA A MUDAR QUANDO SOU EU QUEM DECIDO**

**Competências socioemocionais em foco:** determinação, curiosidade para aprender, responsabilidade, autoconfiança e imaginação criativa

Sabendo que você é uma pessoa capaz de grandes feitos para a realização do seu sonho:

1. Identifique alguns desafios que você terá que enfrentar para realizá-lo. Com ajuda do(a) seu(sua) professor(a), escreva um texto ou faça um desenho que contemple essas suas reflexões:
2. Agora, olhando para o seu desenho, ou relendo o seu texto, responda:
  - A. Quais são os desafios que dependem apenas de você para serem superados?
  - B. Existe alguma característica sua que ajuda a enfrentar algum dos desafios que você descreveu anteriormente? Qual?
  - C. Forme uma dupla e converse com seu(sua) colega sobre os seus desafios. Troquem pelo menos 3 dicas de como cada um(uma) poderia superá-los.

**Situação de Aprendizagem:****EU E OS MEUS TALENTOS NO PALCO DA VIDA**

**Competências socioemocionais em foco:** empatia, curiosidade para aprender, autoconfiança e organização

1. Você acaba de discutir com seu(sua) professor(a) e seus colegas sobre o que é talento. Agora, é proposto que você converse com os seus colegas sobre as questões que seguem abaixo, para que possam investigar melhor quais são os seus talentos:
  - A. O que você aprende sem precisar de muito esforço? Vale tudo! Desde um esporte no qual você costuma se sair bem, até contar piadas ou desenhar.
  - B. O que você tem paixão por fazer e acredita que faz muito bem?
  - C. Há alguma coisa que outras pessoas pedem para você ensinar a elas? Ou pedem a sua ajuda para aprender?
  - D. Há alguma coisa que você sempre faz e que as pessoas costumam elogiar bastante?
2. Depois de responder às questões anteriores e falar sobre seus talentos com os seus colegas, é esperado que você tenha identificado o que você sabe fazer, quais são os seus talentos (ou pelo menos se aproximado deles). Assim sendo, descreva no seu Diário de Práticas e Vivências o que você descobriu.
3. A partir do que você mencionou na questão acima, que tal buscar exercitar e ampliar os seus talentos para que eles se desenvolvam mais e sejam sempre transformadores para você e para outras pessoas? Assim sendo, junto com os seus colegas, pensem em algo que possam fazer na escola a partir dos seus talentos. A ideia é organizar uma “Semana de Talentos”.
  - A. Para isso, primeiro, descreva no seu Diário de Práticas e Vivências como você pode usar o seu talento.
  - B. Agora, descreva como você pode colocá-lo a serviço das pessoas da escola.
4. Para a organização da “Semana de Talentos”, juntamente com os seus colegas e com a ajuda do(a) seu(sua) professor(a), é preciso seguir algumas orientações:
  1. Criar oficinas/apresentações rápidas de talentos a serem ofertadas no intervalo escolar, em períodos curtos, com duração máxima de 20 minutos cada.

Ex: Se você é bom(boa) em fazer dobraduras, pode ensinar outros colegas a fazê-las. Caso goste de cantar, que tal pensar em uma apresentação?
  2. Fazer levantamento prévio e organizar os materiais necessários para as oficinas/apresentações, de acordo com a disponibilidade de recursos da escola.

Ex: No caso da oficina de dobraduras, você precisará de papéis.
  3. Estruturar uma programação semanal das oficinas/apresentações de acordo com os dias da semana e tipo de atividade.

Ex:

Responsável	Oficina/apresentação	Data	Horário	Local
Marta	Dobradura	14/03	09h	Pátio

4. Divulgar a semana de talentos e as oficinas/apresentações que irão acontecer durante o período para toda a escola.

Ex: Vocês podem criar cartazes, usar redes sociais etc.

5. Organizada a semana de talentos, é só vivenciá-la e depois contar no seu Diário de Práticas e Vivências como foi e o que você descobriu mais sobre você e seus colegas:

### Situação de Aprendizagem: É PRECISO SABER SOBRE O SABER

**Competências socioemocionais em foco:** foco, organização, determinação, imaginação criativa, curiosidade para aprender, persistência e autoconfiança

Na atividade anterior: **EU E OS MEUS TALENTOS NO PALCO DA VIDA**, você refletiu sobre os seus talentos e é bem provável que tenha identificado não apenas coisas que sabe fazer, mas também outras que gostaria de aprender melhor. Esta atividade convida você a estabelecer novas relações entre o que sabe e o que precisa aprender. Afinal, como já falamos, Projeto de Vida tem tudo a ver com seguir sempre aprendendo mais!

1. Seguindo as orientações do(a) seu(sua) professor(a) faça um levantamento das coisas que você gostaria de saber mais. Provavelmente, você descobriu muitas delas ao longo da "Semana dos Talentos".
2. Indique uma forma de desenvolver cada uma delas. Ao lado, anote um prazo para buscar o caminho identificado.

O que quero aprender	O que posso fazer para aprender	Quando farei essa ação

Se precisar, reproduza o quadro no seu Diário de Práticas e Vivências e adicione mais linhas.

**Situação de Aprendizagem:**  
**TODOS NÓS APRENDEMOS? ONDE APRENDEMOS?**

**Competências socioemocionais em foco:** persistência, foco e imaginação criativa

Chegando até aqui, é provável que você tenha descoberto várias coisas novas. Isso é prova do quanto você é capaz de aprender com tudo que desperta a sua curiosidade. Isso se dá também porque aprender é inerente ao ser humano, motivo pelo qual, desde o seu nascimento, aprender faz parte da sua vida. Contudo, existem muitas formas de aprender algo. Você mesmo(a) deve ter preferências de conhecimento, devido aos diferentes interesses que tem. Sobre isso, imagine que quanto mais você descobrir sobre como gosta e aprende bem, mais poderá apostar nestes caminhos! Por exemplo, se você sabe que aprende melhor quando lê livros, pode apostar nesta estratégia para se apropriar de novos conhecimentos. Por outro lado, se o melhor para você é ouvir uma explicação, pode buscar mais oportunidades de escuta. É sobre isso que essa atividade vai tratar.

---

**IMPORTANTE:** não se aprende só na escola; se aprende com a família, amigos, pessoas da comunidade onde você vive, a televisão, a internet, os livros e, também, com os conhecimentos da escola, que tem um papel muito importante na nossa vida.

---

Preencha individualmente a planilha abaixo e, depois, em trio com os seus colegas, conversem sobre o que você registrou.

O QUE APRENDI				
Com a minha família	Com os meus colegas	Com o que vi na TV ou internet	Com os livros que li	Com meus professores

Se precisar, reproduza o quadro no seu Diário de Práticas e Vivências e adicione mais linhas.

**Situação de Aprendizagem:**  
**ORA, ORA...ATÉ AS FORMIGAS SE ORGANIZAM**

**Competências socioemocionais em foco:** organização, persistência, determinação, responsabilidade, tolerância a estresse, tolerância a frustração

Na atividade: **DESAFIO DOS SUPERPODERES** você descobriu muitas coisas sobre você e, principalmente, tornou-se mais consciente do que precisa focar para aprender mais. Dando

sequência agora, é preciso explorar o que você sabe sobre o seu perfil como estudante para a criação de uma rotina de estudos de acordo com as suas necessidades de aprendizagem.

1. Para início de conversa, com os seus colegas e seu(sua) professor(a), sobre o seu perfil como estudante, responda:
  - a. O que você acredita que precisa aprender para realizar o seu sonho?
  - b. Quanto tempo você dedica diariamente para estudar o que precisa aprender?
  - c. Como você percebe que costuma aprender melhor certo conteúdo? Ou seja, você acha que aprende melhor quando utiliza algum material de apoio, como livros, dicionário, internet etc?
  - d. De tudo o que você está vivendo na escola desde o primeiro dia de aula, o que mais te deixa empolgado(a)? Pense naquilo que você fica feliz só de imaginar que vai acontecer quando estiver na escola. Pode ser uma disciplina que você adora, um conteúdo específico de alguma delas que despertou seu interesse uma atividade que foi marcante etc.
  - e. De tudo o que você está vivendo na escola desde o início das aulas, o que mais lhe dá arrepio? Lembre-se do que acontece na escola e que dá aquele frio na barriga!
  - f. Em qual atividade da escola você tem alguma dificuldade, mas consegue ter forças para se superar sem precisar da ajuda de outras pessoas?
  - g. E qual é aquela atividade em que você sente dificuldade para aprender e não consegue, sozinho(a), superar os seus limites?
  - h. Você pede ajuda aos(às) colegas quando percebe que está difícil aprender alguma coisa? Quando eles(as) ajudam, você aprende melhor?
  - i. Você prefere estudar sozinho(a), gosta de estudar com um(a) colega ou de fazer parte de um grupo de estudos?
  - j. Pensando nas várias áreas de conhecimento e nas disciplinas, quais são aquelas que você está aprendendo bem e as que você não tem aprendido o tanto que gostaria?
  
2. Após responder as questões anteriores, escreva sobre como você enxerga que é o seu perfil como estudante. Para facilitar na organização das suas ideias, preencha o quadro a seguir:

<b>BUSCANDO SABER O MEU PERFIL COMO ESTUDANTE</b>	
<b>O que torna minha vida de estudante mais feliz e tranquila?</b>	<b>O que torna minha vida de estudante mais difícil?</b>

Se precisar, reproduza o quadro no seu Diário de Práticas e Vivências e adicione mais linhas.

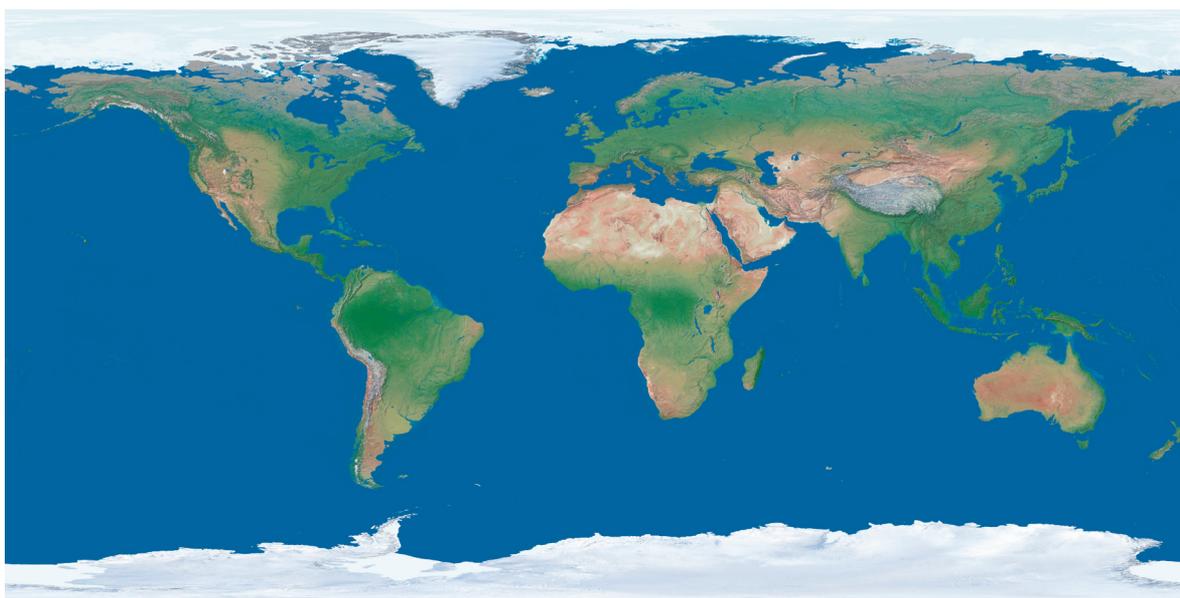
MEU PERFIL COMO ESTUDANTE	
Como gosto de aprender:	
O que aprendo melhor:	
O que preciso desenvolver mais:	

3. Ainda investigando o seu perfil como estudante, imagine que você está fazendo uma viagem de barco e precisa de uma carta náutica para guiar o seu caminho. Uma carta náutica é um mapa de navegação que orienta você a "chegar lá". Além da carta náutica, você vai necessitar também de um guia prático para informar os possíveis obstáculos que você terá que enfrentar. As únicas coisas que você possui são um farol, que é o seu ponto de referência para facilitar a sua viagem, e o seu barco, que deve ser entendido como o processo de aprendizagem. Dessa forma, você sairá para navegar pelo mar, que representa todo o seu conhecimento adquirido. Sobre isso, comece a descrever quais serão os seus rumos de acordo com o seu sonho e o que precisa enfrentar ao longo da viagem para realizá-lo. Depois, faça uma descrição detalhada do mar, ou seja, dos conhecimentos que você possui, e que deixarão a sua navegação mais segura.

Meus rumos (meus sonhos) ...

Meu mar (conhecimentos que já tenho) ...

Inspirado(a) pela imagem a seguir, transforme a sua resposta em um mapa no seu Diário de Práticas e Vivências.



Tom Patterson, [www.shadedrelief.com](http://www.shadedrelief.com)

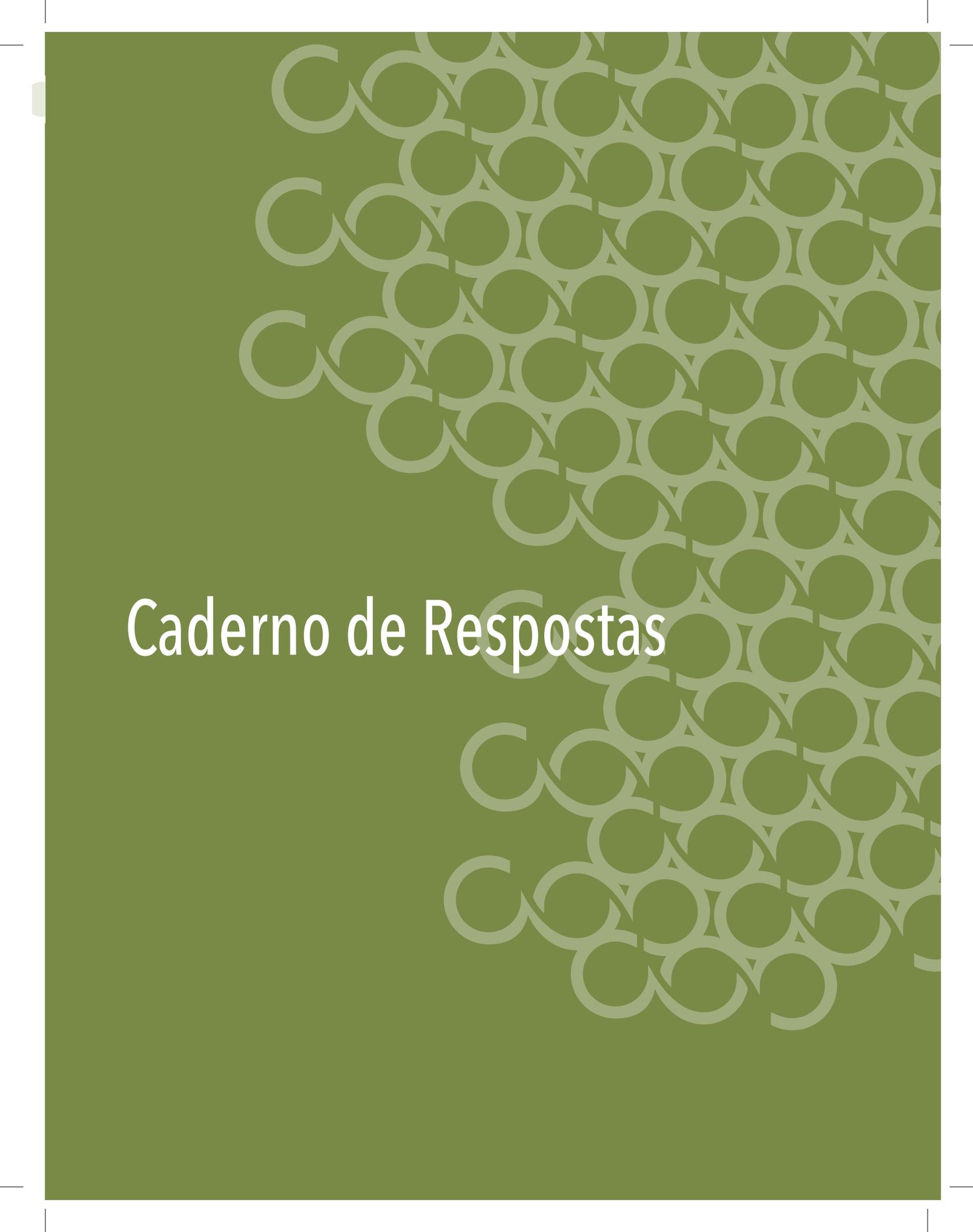
4. Com base em todas as informações a que você chegou sobre o seu perfil como estudante, com ajuda do(a) seu(sua) professor(a), elabore a sua rotina de estudos. É importante destacar que o ponto de partida para a criação da sua rotina são seus interesses e necessidades de aprendizagem.

O que quero/ preciso aprender	Em quais aulas aprendo sobre isso?	Como vou aprender? (lendo, por vídeo, internet, conversando com um professor etc)	Prefiro aprender sozinho ou em grupo?	Em que tempos? (durante a aula, em casa, nos intervalos etc)	Posso ajudar outros com esse assunto?
-------------------------------------	---	--	--	--	---

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--



# Caderno de Respostas



## DIÁLOGOS SOCIOEMOCIONAIS – CADERNO DE RESPOSTAS<sup>1</sup>

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

### INSTRUÇÕES

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

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

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

Agora, vamos analisar esta rubrica:

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

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

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

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

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

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

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

**Verificando se você entendeu como usar a rubrica.**

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

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

Agora, pode checar sua resposta:

Degrâu 2-3

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

**Experimente você mesmo.**

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

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

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

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

**Respeito** é tratar outras pessoas, mais velhas e mais jovens, com bondade, consideração, lealdade e tolerância — ou seja, a forma como gostamos de ser tratados. Significa mostrar o devido respeito aos sentimentos, desejos, direitos, crenças ou tradições dos outros. Existem muitas maneiras de desrespeitar alguém, como não ouvir, dizer coisas maldosas e ofensivas, gritar, intimidar ou ferir. Às vezes, o respeito nos obriga a controlar impulsos agressivos ou egoístas, por que não queremos ferir os direitos ou sentimentos de outra pessoa.

1. **Por que isso é importante?** Respeito é uma habilidade importante porque nos ajuda a conviver com os outros. Se tratamos

alguém com respeito, evitamos ferir seus sentimentos e interferir negativamente em seus objetivos e planos. Ele é uma via de mão dupla: se tratamos os outros com respeito, será mais provável sermos tratados do mesmo modo também. Respeito mútuo torna muito mais fácil a convivência e nos mantém longe de conflitos e problemas!

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

Me envolvo facilmente em discussões e posso acabar desafiando ou ofendendo os outros.

Degrau 1

Entre os degraus 1 e 2

Degrau 1-2

Tento evitar discussões e ofender os outros, mas algumas vezes é difícil me segurar para não xingá-los.

Degrau 2

Entre os degraus 2 e 3

Degrau 2-3

Geralmente, consigo respeitar os outros e tratá-los como eu gostaria de ser tratado(a). Evito entrar em discussões ou ofender os outros.

Degrau 3

Entre os degraus 3 e 4

Degrau 3-4

Respeito os outros e trato bem as pessoas. Sou educado (a) e respeitoso (a), mesmo quando sou desafiado (a) ou quando os outros se comportam mal.

Degrau 4

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

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

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

**Tolerância à frustração** é a habilidade de desenvolver estratégias eficazes para regular o sentimento de raiva e irritação, mantendo a tranquilidade e serenidade perante as frustrações, evitando assim o mau humor, fácil perturbação ou instabilidade.

1. **Por que isso é importante?** Sem tolerância à frustração, tentemos a nos sentir irritados e chateados, ou mesmo explodir

Quando fico irritado(a), perco rapidamente a paciência e fico bravo(a).	<input type="radio"/> Degrau 1
---	--------------------------------

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

Quando fico irritado(a), entendo como me sinto, mas ainda tenho dificuldade de controlar minhas emoções.	<input type="radio"/> Degrau 2
--	--------------------------------

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

Quando fico irritado(a), encontro uma maneira de controlar meus sentimentos e reações sozinho(a) ou com ajuda dos outros.	<input type="radio"/> Degrau 3
---	--------------------------------

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

Lido bem com situações irritantes. Consigo controlar minhas emoções e manter a calma.	<input type="radio"/> Degrau 4
---	--------------------------------

de raiva porque não podemos fazer ou ter o que queremos. Ela nos ajuda a permanecer em equilíbrio, relaxados e aproveitar!

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

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

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

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

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

1. **Por que isso é importante?** Quando temos empatia, podemos entender as necessidades e sentimentos de outras pessoas e dar apoio de acordo com o que elas precisam. Agindo

assim somos mais gentis e atenciosos com os outros. É como cuidar de nosso jardim, a empatia nos ajuda também a cultivar o relacionamento com nossos familiares e amigos.

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

Acho difícil entender as necessidades e sentimentos dos outros. Tenho dificuldade em perceber quando alguém está chateado (a).

Degráu 1

Entre os degraus 1 e 2

Degráu 1-2

Tento ajudar quando alguém está chateado (a), mas não sei muito bem o que fazer ou como reagir nessas situações.

Degráu 2

Entre os degraus 2 e 3

Degráu 2-3

Quando alguém está chateado (a), eu me coloco no lugar da pessoa para ver como posso ajudá-la. Tento chegar para confirmar se entendi bem seus sentimentos e necessidades.

Degráu 3

Entre os degraus 3 e 4

Degráu 3-4

Conseguo entender bem os sentimentos e necessidades dos outros. Ouço atentamente e os ajudo a descobrir o que estão sentindo ou pensando.

Degráu 4

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

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

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

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

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

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

Degrau 1

Entre os degraus 1 e 2

Degrau 1-2

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

Degrau 2

Entre os degraus 2 e 3

Degrau 2-3

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

Degrau 3

Entre os degraus 3 e 4

Degrau 3-4

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

Degrau 4

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

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

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

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

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

**Tolerância ao estresse.** Medo, ansiedade e preocupação são reações normais que todos nós experimentamos quando temos de enfrentar situações difíceis ou desafiadoras, como fazer uma prova ou apresentar uma ideia para outras pessoas que podem ser críticas e não gostarem dela. Essa habilidade diz respeito a quão efetivamente podemos administrar nossos sentimentos negativos nessas situações. Em vez de se sentir oprimido ou "entrar em pânico" e simplesmente fugir daquela situação, precisamos aceitar que estresse e ansiedade são parte da vida e que realmente não podemos evitar. Em vez disso, podemos aprender maneiras de lidar com ele de forma construtiva e positiva. Quando fazemos isso, vivemos relativamente

livres de preocupação excessiva e somos capazes de resolver nossos problemas calmamente.

1. **Por que isso é importante?** É uma habilidade importante porque nos ajuda a encontrar o caminho para manter a calma em situações difíceis. Se ficamos estressados, podemos nos sentir muito nervosos e preocupados, perder o controle das nossas emoções e até mesmo parar de fazer o que queremos fazer. Tolerância ao estresse nos ajuda a ficar relaxado quando precisamos!

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

Em uma situação difícil ou estressante, fico muito preocupado(a) e não sei o que fazer. Acho difícil lidar com meu estresse. Não consigo me acalmar.

Degrau 1

Entre os degraus 1 e 2

Degrau 1-2

Em uma situação difícil ou estressante, fico nervoso(a) e estressado(a). Levo bastante tempo até conseguir me acalmar.

Degrau 2

Entre os degraus 2 e 3

Degrau 2-3

Em uma situação difícil ou estressante, consigo encontrar uma maneira de não me preocupar muito. Geralmente, consigo me acalmar.

Degrau 3

Entre os degraus 3 e 4

Degrau 3-4

Mesmo em uma situação difícil ou estressante, consigo ficar calmo(a). Consigo lidar bem com o estresse, sem ficar preocupado(a).

Degrau 4

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

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

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

**Autoconfiança** é um sentimento de força interior — é sentir-se bem com o que somos, com a vida que vivemos e manter expectativas otimistas sobre o futuro. É a voz interior que diz "sim, eu posso", mesmo se, no exato momento, as coisas pareçam difíceis ou não estejam indo tão bem. Quando encaramos a vida com autoconfiança, não temos que nos preocupar e reclamar o tempo todo sobre nossas falhas, decepções ou contratempos. Em vez disso, temos pensamentos positivos, desejamos ter sucesso naquilo que fazemos e adotamos a mentalidade do "eu posso".

**Por que isso é importante?** Autoconfiança é uma habilidade importante porque nos ajuda a nos amar e a fazer as coisas acontecerem! Sem ela podemos nos sentir mal com nós mesmos e não conseguimos impedir pensamentos negativos. A autoconfiança nos dá poder para nos sentirmos bem, mesmo se as coisas não acontecerem do jeito que esperávamos. Faz-nos sentir bem e que é possível melhorar!

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

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

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

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

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

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

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

Por que você escolheu essas competências?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

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

