



Projeto de Vida

PARA COMEÇAR

Caro(a) estudante,

Você acaba de chegar ao 7º ano. Isso quer dizer que você já conhece um pouco sobre os Anos Finais do Ensino Fundamental, certo? Durante o 6º ano, você vivenciou muitas novidades: conheceu mais professores, novos colegas e disciplinas. Junto com tudo isso, você deve ter feito descobertas e refletido sobre seus sonhos.

Uma das novidades para este ano são dois tempos por semana para falarmos sobre seu Projeto de Vida (PV). 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. Mas em resumo, PV, neste ano, vai te ajudar a transformar suas ideias em projetos para que você desenvolva a capacidade de planejar, priorizar o que é mais importante e se organizar para alcançar seus objetivos e metas.

No primeiro bimestre, além de entender mais sobre PV, você vai viver atividades que te ajudarão a saber mais sobre a sua história, os seus talentos, como usá-los para fazer as suas ideias saírem do papel e com quem pode contar para isso. Você ainda irá fazer uma viagem no tempo e se encontrar com uma versão sua que habita a próxima década, acredita? A todo momento, a ideia é que você tome decisões a partir dos seus sonhos. Em breve, vamos falar mais 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.

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: foco e empatia.

Você já parou para pensar em quantas coisas aprendeu ao longo do 6º ano? Reflita:

- Quem foram as pessoas que você conheceu?
- O que você aprendeu que te marcou?
- Por quais disciplinas você se apaixonou?
- Em quais você ainda tem dificuldade?

Responder a estas questões ajuda você a se conhecer melhor e a organizar os acontecimentos da sua vida. Assim como conhecemos outras pessoas, como amigos e professores, também precisamos conhecer a nós mesmos. Parece óbvio, mas não é. A cada dia podemos fazer novas descobertas sobre nós mesmos, e então, fica mais fácil prevermos como vamos nos sentir ou lidar com algum acontecimento. A isso chamamos de autoconhecimento.

Desde as aulas do 6º ano você vem construindo um percurso que tem lhe ajudado a se conhecer melhor. Isso é importante porque é a base do seu Projeto de Vida. Sem autoconhecimento, dificilmente você conseguirá definir objetivos para alcançar os seus sonhos.

1. Assim, sabendo o que é um Projeto de Vida e a importância que ele tem para você, é hora de organizar as respostas que você deu às questões apresentadas no início desta atividade em formato de história em quadrinhos. Você pode retratar alguma situação específica que vivenciou ou mostrar de maneira mais detalhada quais foram os destaques do último ano.
2. Agora, é hora de compartilhar a sua história em quadrinhos com um(a) colega. Em duplas, troque as produções. Conte para o(a) seu(sua) colega o que de semelhante e de diferente você percebeu nas vivências de vocês do 6º ano. É bacana perceber como, mesmo passando por experiências semelhantes com as mesmas disciplinas e às vezes até os mesmos colegas e professores, cada um vai criando a sua história! Aqui fica um aprendizado importante sobre Projeto de Vida: ele é único! Cada um tem o seu.

Situação de Aprendizagem: DESAFIO DOS SUPERPODERES!

Competências socioemocionais em foco: determinação, organização, foco, persistência, responsabilidade, iniciativa social, curiosidade para aprender e imaginação criativa.

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:

QUANDO TUDO COMEÇOU: MINHA BIOGRAFIA

Competências socioemocionais em foco: empatia, entusiasmo, assertividade e curiosidade para aprender.

Na atividade “O TRAÇADO ENTRE O SER E O QUERER SER”, você dedicou tempo para organizar as suas vivências do último ano. Esse exercício deve ter te ajudado a se conhecer melhor, como falamos. Imagine, agora, o poder de visitar os anos que vieram ainda antes. Você já parou para pensar que todo mundo tem uma biografia? A biografia é a história de uma pessoa, o compilado de todas as suas vivências e experiências desde o seu nascimento.

1. Para entender mais sobre biografia, que tal buscar conhecer mais da história de vida de uma pessoa que você admira muito? Primeiro, pense em uma personalidade famosa que

você gosta. Depois, pesquise na internet textos que apresentem a sua trajetória. Aproveite para observar os elementos com os quais você se identifica e aqueles que te surpreenderam. Tem algo que você não imaginaria que aconteceu na história daquela pessoa? Pense como cada acontecimento contribuiu também para que essa personalidade atingisse os seus sonhos. Qual a importância das decisões que ele(a) tomou?

Você pode tomar nota das suas descobertas no seu Diários de Práticas e Vivências!

Agora é a sua vez! Você já sabe que todo mundo tem uma biografia. E toda história começa desde o nascimento ou até mesmo antes, por meio do que se sabe da própria origem. A forma como cada pessoa se conecta com a sua história é um componente fundamental para a construção de um Projeto de Vida, pois, antes de saber onde se quer chegar, é importante saber como viemos até aqui. Vamos lá?

1. O nosso ponto de partida aqui é o fato de que todo mundo tem algo a contar sobre sua origem e trajetória de vida. Para começar, individualmente, vá escrevendo no seu Diário de Práticas e Vivências tudo aquilo que vem à cabeça sobre a sua história. Podem ser coisas boas ou não, o importante é pensar como tudo isso influenciou quem você é hoje. Quanto mais informações você tiver, melhor! Além delas ajudarem no seu autoconhecimento, elas vão servir de base para a próxima etapa desta atividade.
2. Escolha 2 fatos da sua história que gostaria de dividir com a turma. Pode ser a cidade onde nasceu, algum episódio curioso da sua infância, uma viagem que fez etc. Escreva cada um deles em um papel diferente. Em seguida, crie um fato que não é verdadeiro sobre sua história.
3. Em grupos de 5 estudantes, a ideia é que cada um revele para os demais os 3 fatos que anotou nas tarjetas de papel sem revelar quais são os verdadeiros e qual é o falso. Então, os colegas deverão descobrir qual dos episódios nunca aconteceu com você. Conversem das razões pelas quais escolheram aquele fato. Ao final, conte quais são os verdadeiros e qual foi criado. Repitam esse exercício ouvindo cada colega.
Obs: Escute as histórias dos seus colegas sempre com cuidado e atenção. Evite interrompê-los(las) e deixe as perguntas para o final.
4. Quando terminar as rodadas, cada grupo deve contar para o restante da sala um fato curioso que descobriram da história dos outros estudantes. Assim, todo mundo pode saber mais sobre os seus colegas!

Situação de Aprendizagem:
VOCÊ ESCOLHE SER QUEM É

Competências socioemocionais em foco: determinação, persistência, autoconfiança, respeito e iniciativa social.

Nesta atividade, você vai retomar muito do que sabe sobre si mesmo(a), fruto do processo reflexivo que vem realizando nas últimas aulas. Para isso, você deve reler os seus registros feitos no Diário de Práticas e Vivências para que sirvam como apoio. Depois dos comentários realizados por seu(sua) professor(a), reflita sobre:

a) Quem sou?

Para te ajudar neste exercício, você pode preencher o modelo a seguir:

O que eu
PENSO E SINTO?
 O que realmente conta, principais preocupações e aspirações

O que eu
ESCUTO?
 o que amigos dizem, o que o professor fala

O que eu
VEJO?
 ambiente, amigos

O que eu
FALO E FAÇO?
 atitude em público, aparência, comportamento com outros

DESAFIOS
 medos, frustrações, obstáculos

FORTALEZAS
 desejos e necessidades, formas de medir sucesso, obstáculos

Imagem inspirada no livro "Economia Criativa", de SEBRAE.

2. Agora, visualizando os materiais de figurino e objetos disponibilizados por seu(sua) professor(a) que estão no meio da sala, ou utilizando o objeto que você trouxe de casa, volte a pensar sobre quem você é e tente expressar isso representando a si mesmo(a) por meio desses recursos. A título de exemplo: você pode fazer uso de um casaco ou um óculos se achar que eles representam sua forma protetora de ser ou o seu jeito sério, ou,

se for o caso, você pode se identificar com uma bola, por achar que ela representa o seu jeito alegre, brincalhão de ser. E mais, se preferir, você pode usar mais de uma peça de figurino disponibilizada por seu(sua) professor(a). O importante é que você encontre formas de representar a si mesmo(a) e os recursos disponíveis nesta aula devem ser um bom motivo para isso.

3. Depois de construída a representação, em roda de conversa, junto com o seu(sua) professor(a), converse sobre a experiência e, caso se sinta à vontade, fale o motivo pelo qual você escolheu tal representação.
4. Anote no seu Diário de Práticas e Vivências as principais reflexões sobre o que você viveu na atividade hoje.

Situação de Aprendizagem: EU POSSO SER O QUE EU QUISER

Competências socioemocionais em foco: determinação, foco e imaginação criativa.

Um dia, uma criança chegou diante de um pensador e perguntou-lhe: "Que tamanho tem o Universo?". Acariciando a cabeça da criança, ele olhou para o infinito e respondeu: "O Universo tem o tamanho do seu mundo". Perturbada, ela novamente indagou: "Que tamanho tem meu mundo?". O pensador respondeu: "Tem o tamanho dos seus sonhos".

1. Para começar, que tal transformar essa breve história em um desenho? Como você representaria ela em uma imagem?

Você já pensou sobre quanto os seus sonhos determinam quem você é? Isso se dá porque se seus sonhos são grandes, sua visão de futuro será grande também, provavelmente tudo o que você fizer será mais potente e sua capacidade de suportar "tormentas" da vida será fortalecida. Como você deve saber, são os sonhos que alimentam a nossa existência! Assim, essa atividade é sobre como você percebe as possibilidades de futuro por meio daquilo que você é e dos sonhos que tem.

Uma viagem rumo ao futuro

1. Nas últimas aulas, passamos bastante tempo no passado. Agora é hora de visitar o futuro! Você está pronto(a)? O seu(sua) professor(a) já vai acionar a nossa máquina do tempo! Seguindo as orientações do seu(sua) professor(a), você deve ter imaginado a sua vida daqui a dez anos por meio de uma "viagem no tempo". Sobre isso, como você visualizou o que estaria fazendo, como estaria a sua família, sua saúde, colegas, sua vida profissional? Escreva abaixo os seus pensamentos sobre isso:

Como estará a minha família daqui a 10 anos?	Como estará a minha saúde daqui a 10 anos?	Como estarão os meus colegas daqui a 10 anos?	Como será a minha vida profissional daqui a 10 anos?	Qual a principal realização que terei daqui a 10 anos?

2. Sobre o que você conseguiu imaginar da sua vida na “viagem no tempo” que fez na questão anterior, escreva uma lista de elementos nos quais precisa prestar atenção para garantir que não se distancie daquilo que busca alcançar!
3. Sobre o que você imaginou na “viagem no tempo” que você fez, o que é mais fácil e o que é mais difícil de realizar?
4. Agora, sobre o que você identificou como o mais difícil na questão anterior, escreva o que você pode fazer para enfrentar estes desafios.

Situação de Aprendizagem:
EU EXISTO, TU EXISTES...

Competências socioemocionais em foco: empatia, respeito, iniciativa social e organização.

Dando continuidade às reflexões realizadas na atividade anterior, **EU POSSO SER O QUE EU QUISER**, é hora de pensar naquilo que as pessoas com quem convive fazem para você se sentir bem ou feliz. Por exemplo, pense naquele colega para quem você conta um segredo e você sabe que ele não falará para ninguém. Ou naquela professora que te encoraja a buscar os seus objetivos.

1. Assim sendo, pensando nas pessoas com quem convive e conhece, liste abaixo o que você mais gosta nelas e explique as razões. Você pode citar atitudes, jeito de ser, etc.

Lista daquilo que as pessoas ao meu redor fazem e contribuem para o meu bem-estar

2. Agora, visualizando a lista que criou na atividade anterior, indique, ao lado do que você escreveu quem são as pessoas em que você pensou. Pense o quanto elas representam para você. Escreva um pouco sobre isso:

Lista daquilo que as pessoas ao meu redor fazem e contribuem para o meu bem-estar	Nome da pessoa que faz esta ação	O que essa pessoa representa para mim

3. Sabendo o que torna alguém especial para você, o que você destacaria em você que, possivelmente, deve torná-lo especial para alguém? Quais são as suas ações que você sente que contribuem para as pessoas ao seu redor se sentirem alegres?

Lista daquilo que eu faço e contribui para o bem-estar de quem está ao meu redor

4. A partir das suas reflexões, crie uma frase que represente uma contribuição importante que você dá para aqueles ao seu redor.

Exemplo 1: Eu acredito que seja uma pessoa que passa alegria para todas as pessoas com quem convivo.

Exemplo 2: Eu acredito que seja uma pessoa que passa segurança, que escuta e respeita as diferenças.

5. Imagine quantas contribuições existem dentro da sua turma! Para celebrar tudo que você e seus colegas podem agregar para os demais, que tal organizar um piquenique para compartilhar as frases que criaram?

- **Nome:** Decida com os seus colegas o nome que vão dar para o piquenique. Exemplo: Piquenique da "Amizade", do "Estar Junto".
- **Livros e jogos:** alguém pode ficar responsável por levar livros para ler ou jogos de quebra-cabeça, damas e xadrez. Assim como peteca, bolinha de sabão etc.
- **Lanche:** é importante que um grupo de estudantes fique responsável por providenciar os petiscos, sucos e comidinhas. Para isso, faça um lista do que gostariam de comer no dia do piquenique e quem vai levar cada um dos alimentos.

- **Utensílios e materiais:** como todo lanche em ambiente externo exige, é preciso dispor de copos, talheres, pratos, guardanapos. Sobre isso, um outro grupo deve ficar responsável por todos os utensílios que vão usar. Alguém pode cuidar também da decoração. Ah, lembrem-se de incluir a toalha xadrez, típica de piquenique, na lista para o grupo providenciar.
- **Programação:** durante o piquenique, cada um deve depositar a frase que criou sobre a contribuição que pode dar para as pessoas que o(a) rodeiam em um saquinho. Então, depois de misturar as tarjetas, cada um vai sortear uma das frases e ler em voz alta. No fim da rodada, vocês conhecerão todos os super-poderes que existem na turma!

Situação de Aprendizagem: A FELICIDADE ESTÁ AQUI

Competências socioemocionais em foco: empatia, autoconfiança, confiança e respeito.

Você já sabe bastante sobre seus sonhos e sobre as suas fortalezas. Agora, vamos discutir um pouco os elementos que tendem a nos distanciar dos nossos objetivos futuros. Mesmo sabendo o que queremos, há alguns obstáculos que, às vezes, nos levam para outras direções.

Minhas fontes de significado e sentido:

1. Responda o que você pensa e discuta com o seu grupo:
 - a) O que você acha que as pessoas fariam se não tivessem medo?
 - b) Por que algumas pessoas não se dedicam ao que mais gostam?
 - c) Por que algumas pessoas deixam de sonhar?
 - d) Por que algumas pessoas se preocupam em dar satisfação aos outros e se esquecem de serem felizes?
 - d) Por que há coisas que as pessoas fariam totalmente diferente se soubessem que ninguém as julgariam?
2. Agora, ouvindo as explicações do seu(sua) professor(a), escreva três coisas que lhe deixam muito feliz no seu Diário de Práticas e Vivências.
3. Sobre todas as coisas que você pensou que lhe deixam feliz, quais delas aproximam mais você do que você sonha para a sua vida? Por exemplo, você pode sonhar em escrever um livro, por isso criar poemas o(a) deixa muito feliz. Ou então pode querer desenvolver um jogo para videogame e, para isso, adora ver vídeos no Youtube de programadores. Justifique a sua resposta.

Conhecer aquilo que nos traz felicidade ajuda a seguirmos em busca dos nossos sonhos. Em geral, ficamos felizes quando fazemos ações:

- Que sabemos que fazemos bem
- Que estão conectadas com nossos sonhos
- Que contribuem para o nosso bem-estar e para o daqueles ao nosso redor

Sabe aquela sensação de nem ver o tempo passar? É importante saber o que gera essa sensação e dedicar tempo para essas atividades. Isso faz parte da nossa caminhada no sentido dos nossos objetivos.

Situação de Aprendizagem:

QUANDO AS COISAS NÃO FUNCIONAM MUITO BEM: MOBILIZANDO OS MEUS RECURSOS

Competências socioemocionais em foco: determinação, imaginação criativa, iniciativa social, empatia, autoconfiança e organização.

Já falamos dos obstáculos que existem no caminho para os nossos sonhos. Falamos também daquilo que nos fortalece nessa jornada. Agora, é hora de organizar tudo que trabalhamos em um plano!

1. Para isso, siga as orientações do seu(sua) professor(a) e depois preencha as afirmações a seguir de acordo com o que você sabe sobre si mesmo(a):

“

Minha frase inspiradora

Eu sou bom em...

”

“

Um obstáculo que eu encontrei...

Eu superei esse obstáculo...

”

2. Realizada as discussões iniciais sobre talento mediadas por seu(sua) professor(a), agora é proposto que você crie uma lista daquilo que você tem interesse em aprender e outra sobre seus talentos no seu Diário de Práticas e Vivências.
3. Socialize a sua lista de talento com seus(suas) colegas e, conforme orientação do(a) professor(a), anote no seu Diário de Práticas e Vivências.

4. Olhando a lista de talentos da sua turma, em grupo, crie categorias para os tipos de talentos identificados e numere quantos dos seus(suas) colegas se enquadram em cada uma delas:

Exemplo: Musical

- Cantam na igreja – 4 colegas
- Sabem tocar violão – 2
- Entendem de partituras - 1

5. Façam o mesmo para aquilo que a turma quer aprender.

Exemplo: Musical

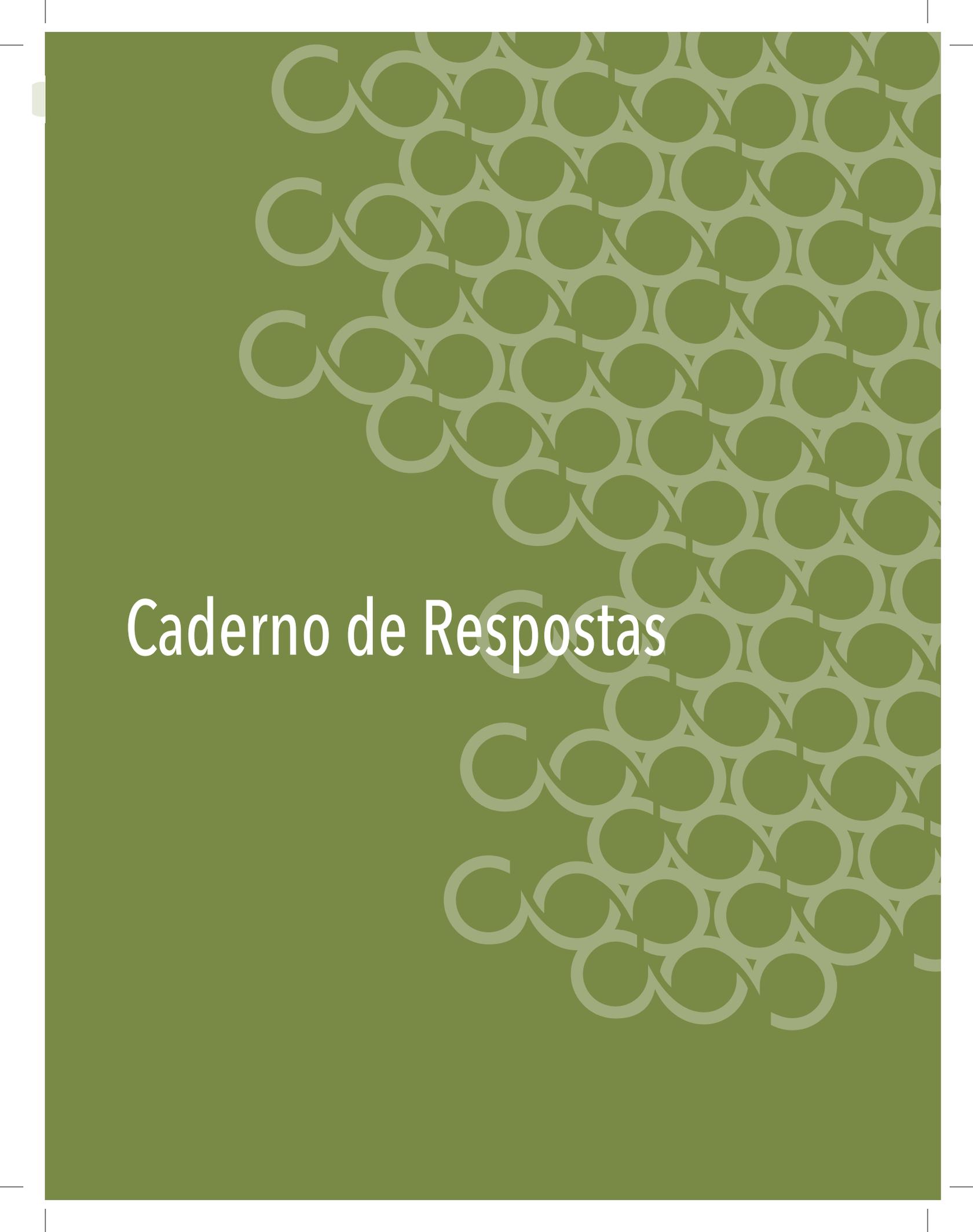
- Tocar violão - 2
- Escrever uma música - 1
- Formar uma banda - 2

6. De posse de todas as categorias de talentos e interesses em aprender criadas por você e seus(suas) colegas, organizem um varal, um Banco de Talentos.

7. Observe aquilo que você pode ensinar e o que pode aprender. Visite o Banco de Talentos e anote:

- Quem eu posso apoiar?
- Quem pode me ajudar a superar os meus obstáculos?
- Quando procurar esse(a) colega?

Ao longo da vivência do Banco de Talentos, que pode perdurar o ano letivo todo, você deve ir registrando suas experiências de acordo com o que mais gostou e descobriu sobre si mesmo(a) e sobre os seus colegas. Para orientar melhor os seus registros, utilize o seu Diário de Práticas e Vivências. E se lembre de registrar pontos positivos e frágeis de sua atuação a partir do que executou. Quais são, por exemplo, as habilidades que descobriu dominar e que gostaria de desenvolver? Qual dos seus(suas) professores(as) podem te ajudar nessa conquista?



Caderno de Respostas

DIÁLOGOS SOCIOEMOCIONAIS – CADERNO DE RESPOSTAS¹

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

INSTRUÇÕES

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

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

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

Agora, vamos analisar esta rubrica:

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

Eu nunca escovo meus dentes <input type="radio"/> 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

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

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

Verificando se você entendeu como usar a rubrica.

Carlos nunca escova seus dentes	<input type="radio"/> 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:

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

Experimente você mesmo.

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

que está, não onde você ou outros gostariam que você estivesse. Leia o degrau 1 novamente e, em seguida, o degrau 4. Depois, leia os degraus 2 e 3. Desses 4, selecione os dois que você acha que mais tem a ver com você. Agora decida, 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.

Foco consiste em "atenção seletiva" — isto é, a capacidade de selecionar um objetivo, tarefa ou atividade e então direcionar toda nossa atenção apenas para a tarefa "selecionada" e nada mais. Quando estamos altamente focados, somos capazes de nos concentrar e evitar distrações. Permanecer focado é especialmente difícil quando a tarefa em que estamos trabalhando não é muito interessante para nós, ou repetitiva ou desafiadora.

1. **Por que isso é importante?** Foco é uma habilidade importante

Acho difícil prestar atenção e focar nas coisas que faço. Me distraio com muitas outras coisas.	<input type="radio"/> Degrau 1
---	--------------------------------

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

Consigo me concentrar por algum tempo nas coisas que faço, mas depois me distraio. Acho difícil manter o foco.	<input type="radio"/> Degrau 2
--	--------------------------------

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

Consigo evitar distrações e manter o foco nas coisas que faço. Não me distraio facilmente.	<input type="radio"/> Degrau 3
--	--------------------------------

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

Consigo prestar muita atenção e ignorar as distrações. Eu me mantenho focado nas coisas importantes, mesmo se forem difíceis. Nada me distrai depois de ter começado.	<input type="radio"/> Degrau 4
---	--------------------------------

porque nos ajuda a prestar atenção e a nos concentrar na tarefa ou atividade programada para agora, e que precisamos terminar e ignorar todas as outras distrações. Sem foco, podemos perder a noção do que estamos fazendo, esquecer o que as pessoas nos dizem.

Rubrica: De uma forma geral, **como você autoavalia seu Foco?** 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: _____ _____ _____

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

1. **Por que isso é importante?** Porque nos ajuda a permanecer conectados com pessoas que já conhecemos bem (como a família ou amigos) e a estabelecer ligação com pessoas que estamos começando a conhecer! Também nos ajuda a comunicar livremente com os outros, aproveitar o tempo que passamos com eles e a nos sentirmos confortáveis em pequenos e grandes grupos. Com iniciativa social, podemos facilmente abordar os outros e conhecer pessoas interessantes, que podem nos ajudar a aprender, crescer e compreender coisas novas e diferentes!

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

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

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

APLICAÇÃO 1 (1º bimestre)	APLICAÇÃO 2 (2º bimestre)	APLICAÇÃO 3 (3º bimestre)	APLICAÇÃO 4 (4º bimestre)
<p>Data da Aplicação: ____/____/____</p> <p>DEGRAU <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4</p>	<p>Data da Aplicação: ____/____/____</p> <p>DEGRAU <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4</p>	<p>Data da Aplicação: ____/____/____</p> <p>DEGRAU <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4</p>	<p>Data da Aplicação: ____/____/____</p> <p>DEGRAU <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4</p>
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:

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

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

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

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

Acho difícil cumprir minhas obrigações e deveres. Eu me esqueço ou me distraio com outras coisas mais interessantes.

Degráu 1

Entre os degraus 1 e 2

Degráu 1-2

Tento cumprir minhas obrigações e deveres, mas algumas vezes acabo gastando tempo com as coisas que me divertem mais. Então não sou tão responsável quanto gostaria de ser.

Degráu 2

Entre os degraus 2 e 3

Degráu 2-3

Trabalho duro para cumprir minhas obrigações e deveres e na maioria das vezes, consigo. Geralmente eu cumprio o que prometi.

Degráu 3

Entre os degraus 3 e 4

Degráu 3-4

Cumprir minhas obrigações e deveres vem antes de qualquer outra coisa. Quando prometo algo ou assumo um compromisso, faço questão de cumprir com o combinado.

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: ____/____/____	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:																																																																
_____	_____	_____	_____																																																																
_____	_____	_____	_____																																																																

Imaginação Criativa consiste na facilidade em gerar novas/inéditas e interessantes formas de fazer ou pensar sobre coisas. Podemos fazer isso de várias maneiras, por meio de "tentativa e erro", ajustes, aprendendo com as falhas ou tendo uma ideia ou uma visão quando descobrimos algo que nós não sabíamos ou entendíamos antes. Desta forma, as coisas podem realmente "existir" apenas em nossa imaginação.

1. **Por que isso é importante?** Por ser uma habilidade importante, a imaginação criativa nos ajuda a pensar ou fazer coisas de

forma diferente. Com criatividade, você pode explorar e aprender a fazer as coisas de maneiras novas e originais, mesmo que outras pessoas achem isso estranho ou incomum. Você deixa sua imaginação voar e criar coisas novas e emocionantes. O que interessa é pensar fora da caixa!

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

Sinto-me melhor fazendo coisas "sempre do mesmo jeito". Não experimento novas maneiras de fazer as coisas.

Degrau 1

Entre os degraus 1 e 2

Degrau 1-2

Tento fazer as coisas de forma diferente, mas ao final, geralmente as faço do jeito que eu já sei.

Degrau 2

Entre os degraus 2 e 3

Degrau 2-3

Se tenho inspiração de um amigo ou um exemplo, consigo fazer as coisas de maneiras diferentes. Algumas vezes consigo criar algo novo sozinho(a).

Degrau 3

Entre os degraus 3 e 4

Degrau 3-4

Eu gosto de brincar e testar até criar algo original. Tenho uma imaginação muito fértil e adoro usá-la de muitas maneiras.

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 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: _____ _____ _____ _____

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

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

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

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

Acho muito difícil me organizar e planejar o que tenho que fazer. Algumas vezes, esqueço coisas. Preciso da ajuda dos outros para arrumá-las.	<input type="radio"/> Degrau 1
---	--------------------------------

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

Algumas vezes, tenho dificuldades de organizar o que tenho que fazer. Começo a me organizar, mas rapidamente fica tudo bagunçado novamente.	<input type="radio"/> Degrau 2
---	--------------------------------

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

Consigno organizar e planejar o que tenho que fazer. Em geral, consigo manter minhas coisas em ordem em casa e na escola.	<input type="radio"/> Degrau 3
---	--------------------------------

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

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

Curiosidade para aprender consiste no forte desejo de aprender e adquirir conhecimentos e habilidades. Quando somos curiosos, reunimos interesses em ideias e uma paixão pela aprendizagem, exploração intelectual e compreensão.

curiosidade, podemos brincar com as nossas ideias e resolver problemas. A curiosidade abre nossos olhos para descobrir coisas novas no mundo!

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

1. **Por que isso é importante?** Porque essa habilidade nos ajuda a aprender e explorar diferentes coisas, situações e acontecimentos, conhecer mais sobre as pessoas e os animais. Com

Aceito as coisas como elas são e funcionam. Acabo não explorando novas ideias e temas. Não faço muitas perguntas. Não sou tão curioso(a).	Entre os degraus 1 e 2	Estou interessado(a) apenas nas coisas que eu gosto ou que eu possa usar, mas não deixo curioso(a).	Entre os degraus 2 e 3	Consigo explorar novas ideias e temas. Consigo me interessar em entender coisas que eu não conheço bem. Na maioria das vezes, sou curioso(a).	Entre os degraus 3 e 4	Estou aberto(a) a todo tipo de novas ideias e temas. Gosto de ter uma compreensão profunda sobre as coisas. Sou muito curioso(a) o tempo todo.
<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 provido 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	DEGRAU 2	DEGRAU 1	DEGRAU 2	DEGRAU 1	DEGRAU 2	DEGRAU 1	DEGRAU 2
DEGRAU 3	DEGRAU 4	DEGRAU 3	DEGRAU 4	DEGRAU 3	DEGRAU 4	DEGRAU 3	DEGRAU 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:	
_____ _____ _____ _____		_____ _____ _____ _____		_____ _____ _____ _____		_____ _____ _____ _____	

Persistência é completar tarefas e terminar o que assumimos/começamos, ao invés de procrastinar ou desistir quando as coisas ficam difíceis ou desconfortáveis. É continuar a trabalhar em um problema desafiador, tarefa ou projeto, superando as dificuldades até "o trabalho estar feito".

1. **Por que isso é importante?** Persistência é uma habilidade importante porque nos ajuda a superar obstáculos e a continuar trabalhando em uma atividade ou objetivo que precisa-

mos concluir. Sem persistência, podemos não começar a fazer algo mais complicado ou simplesmente desistir quando as coisas ficam difíceis. No entanto, quando concluímos essas coisas, sentimos-nos bem e nos orgulhamos do nosso sucesso!

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

Depois de começar uma atividade ou projeto necessário, tenho dificuldade em continuar. Algumas vezes, desisto e não termino.

Entre os degraus 1 e 2

Degrau 1

Depois de começar uma atividade ou projeto, continuo trabalhando por um tempo. Mas quando as coisas ficam difíceis e cansativas, eu desisto e paro de trabalhar.

Entre os degraus 2 e 3

Degrau 2

Quando trabalho em uma atividade ou projeto e este fica difícil, continuo trabalhando. Tento superar as dificuldades mesmo quando as coisas não dão certo o tempo todo.

Entre os degraus 3 e 4

Degrau 3

Quando trabalho em uma atividade ou projeto, faço tudo o que for necessário para terminar. Mesmo quando é realmente difícil, tento muitas vezes. Sou muito persistente.

Entre os degraus 3 e 4

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"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	Data da Aplicação: ____/____/____ DEGRAU <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	Data da Aplicação: ____/____/____ DEGRAU <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	Data da Aplicação: ____/____/____ DEGRAU <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <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: _____ _____ _____

Determinação diz respeito a objetivos, ambição e motivação para trabalhar duro — é sobre fazer mais do que apenas o mínimo que se espera. Quando temos determinação, estabelecemos padrões elevados e trabalhamos intensamente para fazer progressos. Isso significa nos motivar e colocar todo o tempo e esforço que pudermos.

1. **Por que isso é importante?** Determinação é uma habilidade importante porque nos ajuda a nos forçar a trabalhar com objetivos difíceis e fazer um excelente trabalho! Sem deter-

minação podemos não nos sentir motivados a fazer nada além da obrigação, a fim de evitar problemas, ou nos sentimos satisfeitos trabalhando com metas muito fáceis. Ela faz com que você salte muito alto para conseguir o que quer, mesmo se for difícil chegar lá!

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

Tenho dificuldades para me motivar e estabelecer objetivos e metas. Faço o mínimo que preciso, só o suficiente para não ter problemas.	<input type="radio"/> Degrau 1
--	--------------------------------

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

Consgo apenas estabelecer objetivos e metas que não demandam esforço e me contento com o que quer que aconteça. Sei que poderia fazer mais ou melhor se realmente me esforçasse.	<input type="radio"/> Degrau 2
--	--------------------------------

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

Estabeleço objetivos e metas difíceis que demandem esforço para cumprir. Dedico tempo e esforço necessários.	<input type="radio"/> Degrau 3
--	--------------------------------

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

Sei como estabelecer objetivos e metas que realmente me desafiem. Eu me esforço até o limite. Sempre tento dar o melhor de mim.	<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 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:
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

