



Projeto de Vida

PARA COMEÇAR

Caro(a) estudante,

Bem-vindo(a) ao 8º ano! Agora, você está bem na metade dos Anos Finais do Ensino Fundamental. Durante o 6º e 7º anos, você vivenciou muitas novidades: conheceu mais professores, novos colegas e disciplinas. Junto com tudo isso, também deve ter feito descobertas e pensado sobre seus sonhos. Em pouco tempo, você estará mais perto do Ensino Médio do que no começo dos Anos Finais.

Uma das novidades para este ano são os dois tempos por semana que teremos para falar do 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. Resumindo: PV, ao longo do 8º ano, vai lhe incentivar a pensar em como você pode ajudar as pessoas ao seu redor e como pode tornar a sua casa, escola ou bairro em lugares melhores! Pode acreditar, você tem várias características capazes de contribuir de forma positiva para a sua sala de aula ou cidade!

No primeiro bimestre, além de entender mais sobre PV, você já vai identificar alguma oportunidade para deixar a sua escola mais bonita, agradável e com a cara de quem estuda nela. E, reunido com outros estudantes, você irá criar uma solução bem criativa para transformar esse espaço. Em pouco tempo, com muita determinação, é possível fazer acontecer!

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: DESAFIO DOS SUPERPODERES!

Competências socioemocionais em foco: entusiasmo, determinação, organização, foco, persistência, responsabilidade, iniciativa social, assertividade 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: TRANSFORMANDO A MINHA ESCOLA

Competências socioemocionais em foco: empatia, curiosidade para aprender, interesse artístico, organização, responsabilidade, foco e persistência

Pense em um espaço no qual você se sente bem. Pode ser o seu quarto, um parque, uma loja no seu bairro ou uma sala da sua escola. O que esses lugares têm em comum? O que neles

te faz se sentir bem? Em muitos casos, a gente gosta de estar em lugares que tenham a nossa cara, não é mesmo?

Inspirado(a) pelos exemplos que o(a) seu(sua) professor(a) apresentou de intervenções urbanas, a ideia é pensar em como transformar um espaço da sua escola e deixar mais com a cara de quem estuda nela!

Para começar, forme, com seus colegas, grupos de seis estudantes. Uma dica é sempre trabalhar com aqueles(as) que têm competências, diferentes dos seus. Assim, o grupo pode somar forças!

Agora, vocês devem seguir os passos:

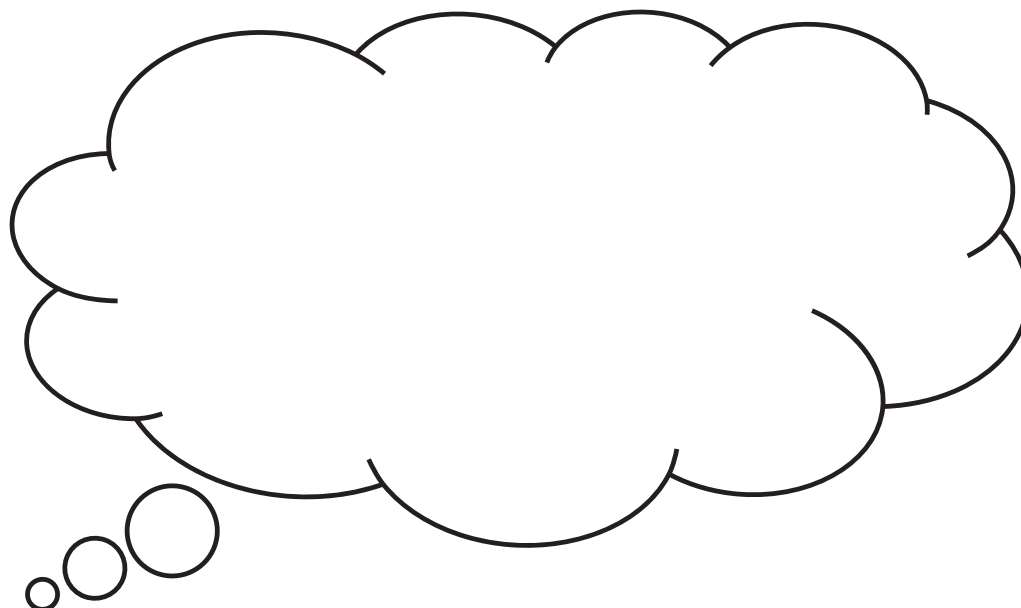
1. **Escolha do espaço:** listem os locais da escola onde vocês gostariam de atuar. Vale tudo! Pode ser a própria sala de aula, a Sala de Leitura, o refeitório etc. Criem critérios para escolher um deles. Pode ser porque é onde passam mais tempo ou porque sentem que é um espaço que precisava ter mais a cara dos estudantes.
O local escolhido pelo meu grupo foi: _____.
O critério que usamos para isso foi: _____.
2. **“Chuva de ideias”:** vocês devem pensar alto, imaginar a intervenção que gostariam de fazer e os materiais que serão utilizados. O céu é o limite! Não se prenda em classificar as ideias entre “certas” e “erradas”. Deixe elas rolarem livremente, complementando as propostas levantadas por seus colegas.

“Chuva de ideias”

Aqui vão algumas dicas para tornar a “chuva de ideias” do seu grupo ainda mais criativa!

- Use papel e caneta! Às vezes, conseguimos contar para os outros o que está na nossa cabeça fazendo desenhos ou esquemas.
- Crie a partir da proposta dos seus colegas. Uma ideia pode puxar a outra. Não existe uma ideia “minha” e outra “sua”. Que tal sempre falarmos nas “nossas” propostas?
- Não tenha vergonha de falar o que está pensando. Não existe ideia boba!
- Respeite as falas de todos seus colegas.
- As ideias simples também podem ser inovadoras e transformadoras! Vocês não precisam inventar algo que nunca existiu.
- Quantidade importa! Quanto mais ideias tiverem, maior a chance de criarem um projeto muito legal.
- Escute com calma as ideias dos colegas e espere a sua vez para falar.

Anote, no espaço abaixo, as ideias do seu grupo:



3. **Escolha da ideia:** Quantas ideias vocês tiveram! Para escolher qual será tirada do papel, vocês devem levar em consideração:
 - a. Qual a importância dessa ideia?
 - b. O que você e seus colegas vão aprender fazendo ela acontecer?
 - c. O que ela trará de bom para os estudantes, professores e outras pessoas que frequentam a sua escola?

A ideia é escolhida é

4. **Plano de ação:** Depois, é só se preparar e realizar a intervenção, tudo com o apoio do(a) professor(a)! Para isso, você e seu grupo devem preencher o seguinte plano. A primeira linha é um exemplo para esclarecer como vocês podem usar o quadro:

Ação	Quem pode nos ajudar?	Materiais necessários	Quando
Plantar flores no pátio da escola	Tio do Pedro, que é jardineiro	Sementes, pás e regador	Intervalo do dia 13/fev

5. **Ação:** vocês já tem tudo o que precisam! É hora de fazer a ideia acontecer, seguindo as orientações do(a) seu(sua) professor(a).
6. **Avaliação:** ao final da ação, não deixem de reunir o grupo novamente para uma breve avaliação. Vocês podem conversar a partir das seguintes perguntas:
 - Como foi a recepção das pessoas às intervenções?
 - Com o que cada um(a) contribuiu para a realização da ação?
 - Quais os desafios experimentados pelo grupo?
 - Quais foram as dificuldades que cada um(a) encontrou?
 - Como o grupo acolheu as dificuldades?
 - Quem liderou o grupo? Como avaliam essa liderança?

Situação de Aprendizagem:
PROTAGONISMO E COMPROMISSO

Competências socioemocionais em foco: empatia, autoconfiança e interesse artístico

Revelando meus segredos

Você acabou de ver uma cena do filme “O Menino e o Mundo”, de Alê Abreu. Para começar, você precisa saber que essa é uma animação brasileira que concorreu ao Oscar, uma das maiores premiações do cinema do mundo, em 2016! Além disso, levou mais de 44 outros prêmios em festivais mundo afora.

Antes de avançar para a próxima atividade, imagine como se sentiu Alê Abreu e toda a sua equipe quando receberam a notícia de que estavam concorrendo ao prêmio. Provavelmente, eles pensaram em todos os passos que percorreram até chegar ali. Só para fazer o filme, eles levaram 3 anos!

Veja a declaração do diretor sobre a participação no Oscar:

28/02/2016 23h31 - Atualizado em 28/02/2016 23h31

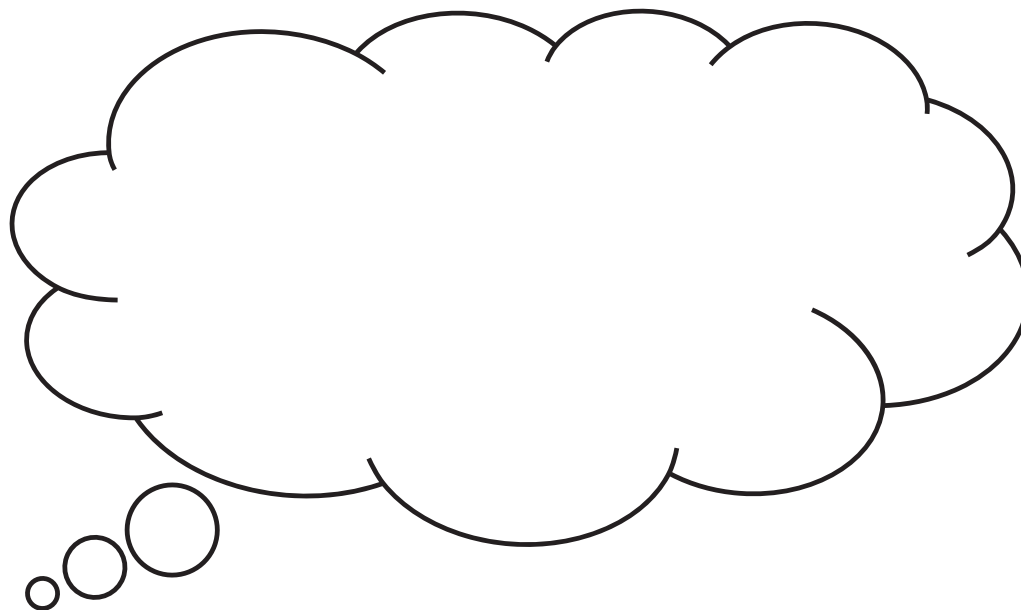
Oscar 2016: 'Estar aqui já é uma grande vitória', diz Alê Abreu

'É uma grande vitória do Brasi', afirma o diretor de 'O menino e o mundo'. Produção nacional foi indicada ao Oscar de melhor animação.

Fonte: G1. (em itálico) Oscar 2016: “Estar aqui já é uma grande vitória”, diz Alê Abreu. 2016. Disponível em: <http://g1.globo.com/pop-arte/oscar/2016/noticia/2016/02/oscar-2016-estar-aqui-ja-e-uma-grande-vitoria-diz-ale-abreu.html>. Acesso em: 12/11/2019.

Em grupo, faça uma “chuva de ideias” com seus colegas sobre os passos que esses brasileiros devem ter dado antes de receberem a indicação. Vale de tudo! Desde terminar o Ensino Médio, estudar cinema até fazer um curso de desenho ou buscar um patrocinador.

Anote as suas ideias a seguir:



Você deve ter percebido que pequenas e grandes ações se combinaram para que eles chegassem lá. Independente disso, eles agiram como protagonistas em cada uma delas! E, além de tudo, estavam profundamente comprometidos com o seu projeto. Ou seja, nada os faria desistir. Eles acreditavam nesta produção!

Assim como a equipe de criação do filme, o personagem principal também é protagonista da sua história! Identifique características em comum entre o menino do filme e os seus criadores. Preste atenção especial em como todos estão comprometidos com suas ideias e em como as suas decisões foram importantes.

Agora é sua vez! Pense no seu sonho: quais passos você, como protagonista da sua história, precisa percorrer para chegar lá? Crie uma narrativa sobre essa caminhada e, se quiser, divida a sua criação com a turma.

Para te ajudar, você pode pensar em:

- a) Uma situação em que você agiu como um protagonista de sua vida e já avançou em algum dos passos para buscar o seu sonho.
- b) Alguma área de sua vida em que você ainda não age como protagonista, mas que é importante para alcançar o seu sonho. Cite duas ações práticas que você pode tomar a partir de hoje para mudar isso.

Situação de Aprendizagem 3:

SER PROTAGONISTA NO MUNDO E NO MEU PROJETO DE VIDA

Competências socioemocionais em foco: empatia e determinação

Nesta atividade, você e seu(sua) colega devem compartilhar a leitura do poema "Girabelhinhas", de Loni Rosa, a ser disponibilizado pelo(a) professor(a). Em seguida, conversem sobre a situação inicial e a situação final da abelha pequenina (personagem-protagonista). Depois, tentem definir:

1. Qual era seu sonho?
2. Qual era sua realidade imediata?
3. Qual o desafio que encontrou?
4. Qual foi sua decisão frente ao desafio?
5. Qual foi a consequência de sua decisão?

Anotem suas ideias e compartilhem na Roda de Conversa.

Situação de Aprendizagem 4:

VIVENCIANDO O PROTAGONISMO - OS PRIMEIROS EXERCÍCIOS NA LIDERANÇA DE TURMA

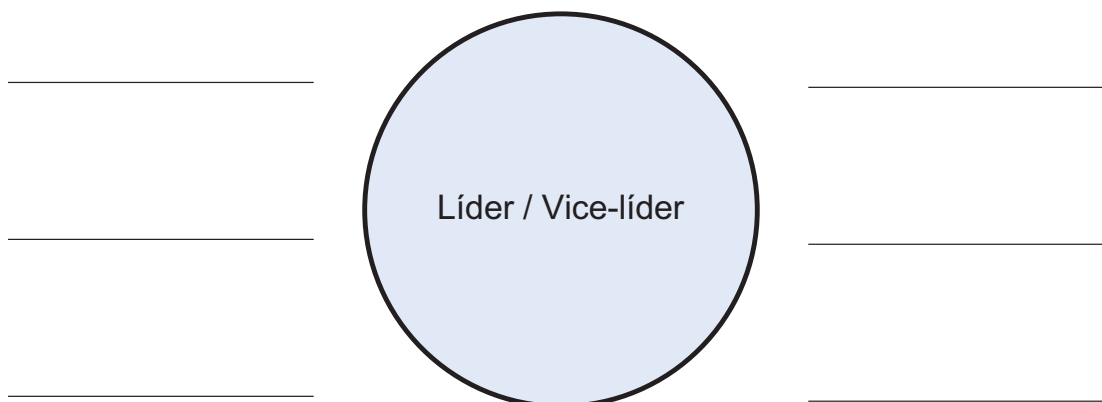
Competências socioemocionais em foco: responsabilidade, organização, assertividade, iniciativa social, empatia e autoconfiança

Faz algumas semanas que você e seus colegas realizaram uma transformação em um espaço da sua escola. Com certeza, há mais para ser feito. Inclusive, cuidar das novidades que foram implementadas pelas várias turmas do 8º ano na unidade escolar.

Os(as) líderes e vice-líderes de turma têm um papel importante nesse sentido. Eles(as) representam todos os estudantes da escola e garantem que seus sonhos para a escola possam ser debatidos e realizados. Por isso, precisam ser bons de escuta e ótimos na hora de compartilhar as ideias com representantes de outras turmas.

O que mais você espera do(a) líder e do vice-líder da sua turma? Que tal revistar o mural de superpoderes e discutir com seus colegas quais são as competências essenciais para estes(as) estudantes? Além das que constam no mural, há outras competências importantes para exercer esse papel?

Registre os combinados da sua turma sobre estas figuras:



Líder / Vice-líder

É importante que vocês sempre tenham em vistas essas competências. Lembrem de acompanhar, junto com os(as) colegas eleitos(as) para tais funções, se de fato estão usando os superpoderes para representarem toda a turma!

Você sabia?

Não é só na escola que nós somos representados. As associações de bairro, os vereadores, prefeitos e grêmios estudantis são outros exemplos de representação. Ser um cidadão protagonista passa por acompanhar de perto o trabalho de cada um deles e buscar os canais para sempre compartilhar os seus sonhos, anseios e contribuições para as comunidades das quais você faz parte.

Vale lembrar que a responsabilidade de cuidar dos espaços em que vivemos não é apenas dos nossos representantes. É de cada um que participa desse grupo!

Faça anotações sobre como você pode contribuir para o trabalho do(a) líder e do(a) vice-líder:





Caderno de Respostas

DIÁLOGOS SOCIOEMOCIONAIS – CADERNO DE RESPOSTAS¹

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

INSTRUÇÕES

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

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

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

Agora, vamos analisar esta rubrica:

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

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

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

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

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

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

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

Verificando se você entendeu como usar a rubrica.

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

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

Agora, pode checar sua resposta:

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

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

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!

2. **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:

Interesse artístico diz respeito a valorizar, admirar e apreciar o design, as produções artísticas e ver beleza em todas as suas formas. Podemos usar nossa imaginação e habilidades criativas para produzir ou vivenciar arte em muitos domínios diferentes, tais como visual (pintura, fotografias, grafite, vídeos), verbal (histórias, poemas, drama), musical (uma música, um rap, tocar bateria, dança) e muitas outras maneiras (arquitetura, desenho industrial - como o design de um telefone celular).

1. **Por que isso é importante?** Porque nos ajuda a valorizar e expressar arte com nossas emoções e ações. Com Interesse

artístico, podemos apreciar diferentes manifestações da atividade humana, como música, teatro, pintura etc. e nos sentir motivados para praticá-las da maneira que gostamos. Aprender arte é nos expressar, conectarmo-nos com outros e nos divertir!

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

Degráu 1

Não presto muita atenção à arte. Não tenho muito interesse nas atividades ligadas à arte.

Degráu 1-2

Entre os degraus 1 e 2

Degráu 2

Algumas manifestações de arte me interessam, mas não todas. Quando alguém me explica, ou faz algo artístico, posso gostar ou até mesmo participar.

Degráu 2-3

Entre os degraus 2 e 3

Degráu 3

Aprecio diferentes manifestações de arte e participo de atividades artísticas. Acho a arte bonita.

Degráu 3-4

Entre os degraus 3 e 4

Degráu 4

Me conecto com a arte. Aprecio sua beleza. Gosto de praticá-la e me expressar por meio dela. Acho que isso enriquece minha vida.

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: ____/____/____	
DEGRAU	<input type="radio"/>	DEGRAU	<input type="radio"/>	DEGRAU	<input type="radio"/>	DEGRAU	<input type="radio"/>
1	<input type="radio"/>	1	<input type="radio"/>	1	<input type="radio"/>	1	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>
3	<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>
4	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>
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.	Entre os degraus 1 e 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.	Entre os degraus 2 e 3	Trabalho duro para cumprir minhas obrigações e deveres e na maioria das vezes, consigo. Geralmente eu cumprio o que prometi.	Entre os degraus 3 e 4	Cumprir minhas obrigações e deveres vem antes de qualquer outra coisa. Quando prometo algo ou assumo um compromisso, faço questão de cumprir com o combinado.
<input type="radio"/> Degrau 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: ____/____/____	Data da Aplicação: ____/____/____	Data da Aplicação: ____/____/____	Data da Aplicação: ____/____/____
DEGRAU 1 1-2 2 2-3 3 3-4 4	DEGRAU 1 1-2 2 2-3 3 3-4 4	DEGRAU 1 1-2 2 2-3 3 3-4 4	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:
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Entusiasmo significa envolver-se ativamente com a vida e com outras pessoas de uma forma positiva, alegre e afirmativa — sentir "gosto pela vida." Quando somos entusiasmados, encaramos nossas tarefas diárias com alegria e interesse, apreciando o que fazemos e mostramos nossa paixão ao outro. Simplificando, entusiasmo é ter uma atitude positiva: encarar o dia-a-dia com energia e emoção.

1. **Por que isso é importante?** Entusiasmo é uma habilidade importante porque nos ajuda a participar plenamente das atividades

com energia e otimismo! Agindo assim não vamos nos sentir cansados ou entediados ao fazermos atividades em casa ou na escola. Entusiasmo torna a vida muito mais fácil e mais divertida!

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

Acho difícil ficar animado(a) ou entusiasmado(a) com minhas atividades. Geralmente sou sossegado e espero as coisas acontecerem.

Degrau 1

Entre os degraus 1 e 2

Degrau 1-2

Posso demonstrar um pouco de entusiasmo e me animar a fazer as coisas, mas depois de algum tempo, perco minha atitude positiva inicial. Eu esgoto minha energia rapidamente.

Degrau 2

Entre os degraus 2 e 3

Degrau 2-3

Faço as coisas com energia e entusiasmo. Na maioria do tempo, demonstro atitude positiva e me dedico às minhas atividades diárias.

Degrau 3

Entre os degraus 3 e 4

Degrau 3-4

Mesmo em uma situação/dia difícil, consigo ficar animado(a) e me entusiasmar com as atividades. Compartilho minha atitude positiva e motivo os outros com minha energia.

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: _____ _____ _____

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

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

Degrau 1

Entre os degraus 1 e 2

Degrau 1-2

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

Degrau 2

Entre os degraus 2 e 3

Degrau 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.

Degrau 3

Entre os degraus 3 e 4

Degrau 3-4

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

Degrau 4

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:

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: _____ _____ _____

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.

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

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

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

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

Degrâu 1

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

Degrâu 1-2

Entre os degraus 1 e 2

Degrâu 2

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

Degrâu 2-3

Entre os degraus 2 e 3

Degrâu 3

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

Degrâu 3-4

Entre os degraus 3 e 4

Degrâu 4

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

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

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

APLICAÇÃO 1 (1º bimestre)	APLICAÇÃO 2 (2º bimestre)	APLICAÇÃO 3 (3º bimestre)	APLICAÇÃO 4 (4º bimestre)
Data da Aplicação: ____/____/____ 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: _____ _____ _____

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 desenvolvimento desta habilidade:

Depois de começar uma atividade ou projeto necessário, tenho dificuldade em continuar. Algumas vezes, desisto e não termino.	<input type="radio"/> Degrau 1
--	--------------------------------

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

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.	<input type="radio"/> Degrau 2
--	--------------------------------

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

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.	<input type="radio"/> Degrau 3
---	--------------------------------

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

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.	<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: _____ _____ _____

Assertividade é sobre demonstrar coragem: quando a situação exige, precisamos ser capazes de fazer-nos ouvir para dar voz aos sentimentos, necessidades, opiniões e de exercer influência social. A capacidade de afirmar nossas próprias ideias e vontades é muito relevante para a realização de metas importantes para nós mesmos ou para nosso grupo diante da oposição ou injustiça, tais como tomar uma posição, imprimir liderança, ou mesmo confrontar os outros se necessário.

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

Mesmo quando me pedem, raramente digo o que penso. Acho difícil expressar minhas opiniões e sentimentos, e fazer com que os outros me ouçam.

Degrau 1

Entre os degraus 1 e 2

Degrau 1-2

Quando me pedem para expressar minhas opiniões e sentimentos, tento compartilhá-los. Mas não sou tão bom(boa) nisso e geralmente não participo quando o grupo está tomando uma decisão.

Degrau 2

Entre os degraus 2 e 3

Degrau 2-3

Quando me pedem para expressar minhas opiniões e sentimentos, falo o que penso. Se os outros discordam de mim, tendo a ficar quieto(a) e a desistir.

Degrau 3

Entre os degraus 3 e 4

Degrau 3-4

Eu me sinto confortável ao expressar minhas opiniões e sentimentos quando é importante ou necessário. Quando necessário, assumo a liderança e ajudo o grupo. Se os outros discordam de mim, mas estão errados, tento convencê-los.

Degrau 4

importante porque nos ajuda a expressar nossas opiniões, necessidades e sentimentos para os outros, para que possam ouvir e respeitá-las. Sem assertividade, podemos sentir medo ou vergonha de dizer o que pensamos ou deixar que tomem as decisões por nós.

2. **Rubrica:** De uma forma geral, **como você autoavalia sua Assertividade?** 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"/> 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 sentirmos 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.

Degrau 1

Entre os degraus 1 e 2

Degrau 1-2

Consigo 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.

Degrau 2

Entre os degraus 2 e 3

Degrau 2-3

Estabeleço objetivos e metas difíceis que demandem esforço para cumprir. Dedico tempo e esforço necessários.

Degrau 3

Entre os degraus 3 e 4

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.

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

