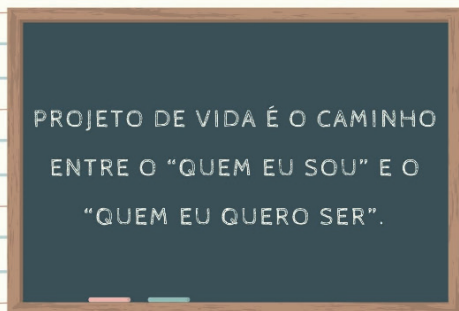


## TEMA: O QUE É UM PROJETO DE VIDA?

Tema:

# Projeto de vida



Quem você quer ser? O que você precisa para transformar sonhos em realidade? Qual é o seu papel no mundo?  
Queremos ajudar você a descobrir!  
Vamos lá!

Você sabia que é possível projetar sua vida? Por meio de um processo bem estruturado unindo autoconhecimento, planejamento e prática, temos a possibilidade de aprender a nos conhecer melhor, identificar nossos potenciais, interesses e sonhos, definir metas e estratégias para alcançar objetivos além de descobrir nosso papel no mundo.

Projetar a vida é uma maneira de dar sentido e significado às nossas ações, algo que pode ser realizado com um processo gradual, contínuo, intencional, lógico e reflexivo. Esse processo acontece por meio do autoconhecimento e do exercício de projetar o futuro a partir dos sonhos e ambições, que depois são traduzidos sob a forma do planejamento de estratégias e metas para a sua realização.

Não se trata de definir cada passo do seu futuro, mas desenvolver a habilidade de projetar, por meio da valorização das experiências e dos sonhos. O foco está no processo – ampliação de repertório, refletir sobre si e planejar – e não necessariamente no resultado.

Texto adaptado. Gilber Machado.

Você sabe o que é PROJETO DE VIDA? E o seu aluno, sabe? Disponível em: <https://blog.kuau.com.br/projeto-de-vida/projeto-de-vida-bnccescola/> Acesso em: 29 de janeiro de 2021.

1. Ao longo do ano letivo, você terá a oportunidade de desenvolver diversas atividades no componente curricular de PROJETO DE VIDA.

Registre em uma folha ou no caderno as perguntas abaixo, bem como as respostas.

O autor do texto que você leu afirma que *“Projetar a vida é uma maneira de dar sentido e significado às nossas ações, algo que pode ser realizado com um processo gradual, contínuo, intencional, lógico e reflexivo”*.

Explique o sentido de cada uma dessas palavras, como no exemplo a seguir.

GRADUAL – Significa que deve acontecer aos poucos. \_\_\_\_\_

CONTÍNUO – \_\_\_\_\_

INTENCIONAL – \_\_\_\_\_

LÓGICO – \_\_\_\_\_

REFLEXIVO – \_\_\_\_\_

## 2. Imaginação.

Sonhando acordado(a)!

Por alguns minutos, pare e imagine que está usando binóculos. Por meio dele consegue se aproximar e ver seu futuro. O que você vê?

Em uma folha ou em seu caderno produza um desenho ou vários desenhos mostrando o que você vê!



Fonte da imagem: <[https://image.freepik.com/vetores-gratis/ilustracao-dos-desenhos-animados-do-homem-com-binoculos-pessoa-olhando-atraves-de-uma-luneta-personagem-masculino-no-balground-isolado\\_253349-244.jpg](https://image.freepik.com/vetores-gratis/ilustracao-dos-desenhos-animados-do-homem-com-binoculos-pessoa-olhando-atraves-de-uma-luneta-personagem-masculino-no-balground-isolado_253349-244.jpg)>. Acesso em 18/02/2021.

## 3. Hora da reflexão - Metodologia da Árvore dos Sonhos

A Árvore dos Sonhos tem como objetivo levantar expectativas e desafios no desenvolvimento de um projeto. A analogia é a seguinte: A copa da árvore representa os sonhos, o tronco o percurso para atingi-los e as raízes aquilo que se tem como base para alcançá-los.

Veja o significado de cada uma das partes da árvore:

**Copa:** composta pelas folhas, flores e frutos, a copa da árvore é o que dá visibilidade à árvore. Todas as outras partes da árvore existem para que a copa possa existir. Nesta metodologia, a copa da árvore – com suas folhas, flores e frutos – representa os nossos sonhos, o lugar onde queremos chegar.

**Tronco:** é a parte que sustenta a árvore. O tronco da árvore representa o projeto em si, o plano de ação que devemos desenvolver para atingir nosso sonho.

**Raiz:** É a parte da árvore que busca na terra os nutrientes e água necessários para que a árvore cresça e se desenvolva plenamente. Aqui, a raiz representa os insumos – aquilo que já possuímos para construir nossos sonhos.



©Canvas

Passos para construção da árvore dos sonhos:

1 – Amplie o desenho a seguir em uma folha de caderno. Vamos construir a sua árvore dos sonhos.



©Clker-Free-Vector/Pixabay

- Na copa da árvore você vai escrever quais são seus sonhos. Quais são suas expectativas para seu futuro? Quais são suas metas? Onde você quer chegar?
- Em seguida, escreva ao lado do tronco da árvore que você desenhou, o que você precisa fazer para conquistar seus sonhos.
- Ao lado das raízes da árvore você irá escrever o que você já possui que te ajuda a alcançar seus objetivos.

Pronto! Está desenhada a sua árvore dos sonhos, que identifica os objetivos, e insumos para a concretização dos seus sonhos. Sabemos, porém, que estarão presentes em nossa caminhada alguns desafios. Pense e anote ao final da folha os desafios que você pode encontrar para realização dos seus sonhos. Lembre-se de que reconhecer as dificuldades permite que você busque estratégias para superação dos desafios.

*Texto adaptado. Metodologia da Árvore dos Sonhos – Centro de Referência em Educação Integral.*

Atividade adaptada. Metodologia da Árvore dos Sonhos – Centro de Referência em Educação Integral. Disponível em: <[https://educacaointegral.org.br/wpcontent/uploads/2015/04/metodologia\\_arvore\\_dos\\_sonhos.pdf](https://educacaointegral.org.br/wpcontent/uploads/2015/04/metodologia_arvore_dos_sonhos.pdf)>. Acesso em 29 de janeiro de 2021.

## CONTEÚDOS RELACIONADOS:

Valores e autoconhecimento.

## INTERDISCIPLINARIDADE:

Língua Portuguesa – Leitura e interpretação textual.

Ensino Religioso – Formação humana.

História – Auto identificação e reflexão.

Caro(a) estudante, você terá a oportunidade de refletir sobre os temas “Valores” e “Autoconhecimento”. Estes, são temas fundamentais para a construção de um projeto de vida, vamos lá!

## TEMA: VALORES E AUTOCONHECIMENTO

### VALORES HUMANOS

Você provavelmente já ouviu alguém dizer, “A vida tem a cor que você pinta”. A partir dessa analogia, vamos refletir... Você pretende viver sua vida cercado de quais cores?

*Vamos imaginar que os Valores Humanos são cores e ao praticá-los, é como se você estivesse colorindo sua vida.*

Os valores humanos, ou a ausência deles, estão em todas nossas atitudes, pensando nisso, é muito importante que você conheça-os bem, para poder praticá-los.

Todos nós desejamos ser capazes de fazer as melhores escolhas e, os valores humanos ajudam-nos a orientar nossas atitudes nas mais diversas situações, sejam ocasiões simples ou complexas.

Ao lado tem um grupo de palavras, correto? Sim, mas temos mais que isso. Temos um conjunto de ideias que, postas em prática, têm um potencial imenso para transformar e colorir vidas.



1. Responda as perguntas a seguir.

Escolha um Valor Humano. Por meio de quais atitudes você expressa esse valor em seu dia-a-dia?

---

---

---

---

---

---

## OS QUATRO PILARES DA EDUCAÇÃO

Os pilares da educação organizam os aprendizados considerados essenciais para o desenvolvimento integral do ser humano. Conheça cada um deles a seguir:

<b>Aprender a Ser</b>  Competência pessoal. Diz respeito à relação de cada ser humano consigo mesmo. Desenvolve a autoestima, o autoconceito, gerando confiança e autodeterminação; É ser capaz de construir um Projeto de Vida que leve em conta o bem-estar pessoal e da sociedade.	<b>Aprender a fazer</b>  Competência produtiva. Diz respeito à aquisição das habilidades básicas (específicas e de gestão), que possibilitam à pessoa adquirir uma profissão ou ocupação, atuando como alguém integrado ao meio produtivo.
<b>Aprender a Conviver</b>  Competência social. Diz respeito às relações de cada ser humano com os outros seres humanos e com os seus contextos (social, cultural, espiritual); É ter a capacidade de comunicar-se, cuidar de si, do outro e do lugar em que vive.	<b>Aprender a conhecer</b>  Competência Cognitiva. Diz respeito à aquisição das habilidades básicas (específicas e de gestão). É dominar a leitura, a escrita, a expressão oral, o cálculo e a solução de problemas. Construir as bases que permitirão ao indivíduo continuar aprendendo ao longo de toda a vida.

Programa Novo Futuro - Caderno Projeto de Vida/ ICE/Governo de Goiás.

2. O que você compreende por desenvolvimento integral do ser humano?

---

---

---

---

3. Leia o texto a seguir.

AUTOCONHECIMENTO

“O autoconhecimento nos leva a uma profunda viagem ao nosso interior, fazendo-nos compreender porque reagimos a uma determinada situação, tornando-nos capazes de fazer uma escolha mais consciente, e que conseqüentemente nos levará à uma satisfação e sentido de vida cada vez mais significativo.”

Saulo Fong

Programa Novo Futuro - Caderno Projeto de Vida/ ICE/Governo de Goiás.

Preenchendo o quadro do autoconhecimento.

É muito importante a gente se conhecer. Para isso, é necessário pensarmos sobre nós mesmos: quem somos, o que gostamos de fazer, o que nos motiva e o que queremos para o futuro. Preencha o quadro abaixo com bastante foco, aproveite essa oportunidade para se conhecer melhor.

Quais as cinco características que melhor definem quem eu sou?

Quais são as três características que mais gosto em mim?

Quais são as três atividades que eu mais gosto de fazer?

Quais são as três atividades nas quais eu sei que preciso melhorar, especialmente porque são importantes para eu atingir os meus sonhos?

Caderno do aluno - Projeto de vida. SEE-SP.

#### 4. Reflexão.



Sem filtros!

E aí, você já se elogiou hoje? A autoestima é a maneira como nos enxergamos. As palavras que você diz para si mesmo desempenham um papel importante em como você se sente. Então, vamos melhorar a nossa autoestima com um projeto bem simples?



Encontre um pote com tampa, crie um rótulo bacana e escreva "EU SOU" nesse rótulo. Logo que você acordar, escreva, em um pedaço de papel, um adjetivo positivo para você e guarde-o dentro do pote. Ao final de cada semana, tire um tempinho para ler os adjetivos que estão guardados. Já pensou na lista de elogios que você terá ao final de um mês, ou até de um ano?

Atividades Socioemocional - Anos Finais. SIMPLIFICA.



©Canvas

## CONTEÚDOS RELACIONADOS:

Competências Socioemocionais.

## INTERDISCIPLINARIDADE:

Língua Portuguesa – Leitura e interpretação textual. Gênero textual - diário.

Caro(a) estudante, convido-o(a) a conhecer o que são “Competências Socioemocionais” e como elas podem ajudá-lo (la) a construir um projeto de vida.

## TEMA: COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS

### COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS

#### Conheça algumas competências socioemocionais

**Autoconhecimento** – conhecer a própria essência e ter pleno domínio de si mesmo, em pensamentos, desejos, esperanças, frustrações e crenças.

**Confiança** – segurança de si e do próximo, pois significa que a crença de certos resultados ou consequências são alcançadas em determinadas situações.

**Autoestima** – apreciar o que cada um faz de si mesmo, é sua capacidade de gostar de si.

**Paciência** – autocontrole emocional, ou seja, quando um indivíduo suporta situações desagradáveis, injúrias e o incômodo de terceiros sem perder a calma e a concentração.

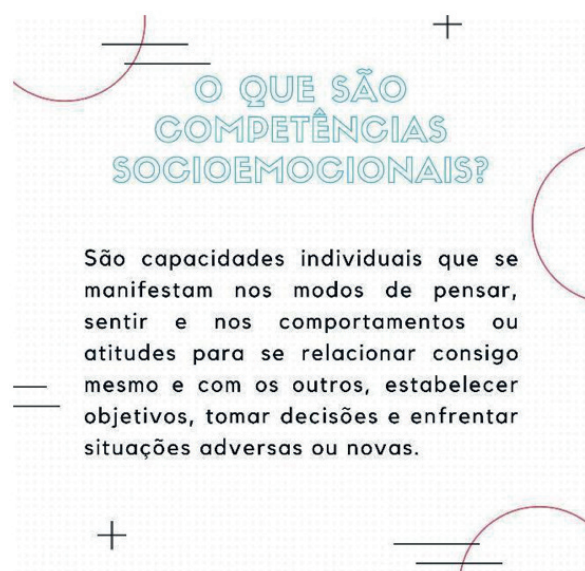
**Empatia** – compreender sentimentos e emoções, procurando experimentar de forma objetiva e racional o que sente o outro indivíduo.

**Responsabilidade** – cumprir com o dever de assumir as consequências provenientes de nossos atos.

**Autonomia** – capacidade que os seres humanos apresentam de poder tomar decisões por si, sem ajuda do outro.

**Criatividade** – capacidade de usar habilidades para criar ferramentas ou adaptar-se ao meio. É encontrar respostas ou descobrir maneiras de inventar algo novo para melhorar a vida cotidiana.

**Ética** – condição do ser humano de avaliar a sua conduta ou a de outro ser humano com base nos valores de uma sociedade.



Texto adaptado. Disponível em: < <https://bit.ly/314lrq0> >  
Acesso 29 de janeiro de 2021.

Texto adaptado – Disponível em: < <https://diarioescola.com.br/competencias-socioemocionais> >.  
Acesso em 29 de janeiro de 2021.



## 1. Quem está no controle?

Você já assistiu “Divertidamente”? Eu recomendo hein!

O exercício é sobre o nosso “centro de controle” e que emoção está tomando conta dele. Raiva, Alegria, Medo, Tristeza e “Nojinho” são as emoções do desenho e é com elas que iremos trabalhar nessa atividade. Pense no seu dia-a-dia e responda:

- Que emoção anda ficando mais tempo no controle?

---

- Que emoção manda no comando das suas atitudes?

---

*Sabe o que é legal? Você pode mudar o comando desse centro de controle. Pode deixar que outras emoções, também, assumam, de vez em quando, e isso pode ser muito bom. Quem está no controle é você!*

Atividades Socioemocional – Anos Finais. SIMPLIFICA.

## 2. Leia o texto a seguir e responda.

### QUEM DECIDE COMO DEVO AGIR?

Um homem acompanhava um amigo à banca de jornal. O amigo cumprimentou o jornalista amavelmente, mas como retorno recebeu um tratamento rude e grosseiro. Pegando o jornal que foi atirado em sua direção, o amigo sorriu polidamente e desejou um bom fim de semana ao jornalista. Quando os dois amigos desceram pela rua, ele perguntou:

- Ele sempre te trata com tanta grosseria?
- Sim, infelizmente é sempre assim.
- E você é sempre tão polido e amigável com ele?
- Sim, sou.
- Por que você é tão educado, já que ele é tão inamistoso com você?
- Porque não quero que ele decida como eu devo agir.

*É muito importante você assumir a responsabilidade por suas escolhas. Devemos manter o foco no agir e não no reagir, assim, é possível conquistar mais equilíbrio na vida.*

De que forma você acredita que estar no controle das suas emoções contribui para a concretização do seu projeto de vida?

---

---

---

---

---

Programa Novo Futuro - Caderno Projeto de Vida/ ICE/Governo de Goiás.

#### 4. Reflexão.



©3333873/ Pixabay

#### **Você conhece os benefícios da meditação?**

A prática de meditação ajuda a desenvolver concentração, capacidade de reflexão, autocontrole, níveis de consciência, além de outros benefícios. Isso porque quando estamos meditando, buscamos atenção plena. Todas as ideias que chegam à mente no momento da meditação devem ser acolhidas e após, o pensamento deve ser direcionado para o momento presente. À medida que você pratica meditação, você desenvolve cada vez mais a habilidade de realizar atividades diárias com muito mais atenção, ou seja, você conquistará um controle maior sobre suas palavras, atitudes e até emoções.

*Vamos aprender um exercício bem tranquilo de meditação, preparado?*

- *Sente-se confortavelmente.*
- *Cuide para que a sua respiração seja tranquila e constante.*
- *Feche os olhos.*
- *Não se preocupe em “não pensar em nada”, apenas deixe que seus pensamentos passem pela sua mente, sem se fixar em nenhum.*
- *Comece com um período curto, de três minutos, depois aumente para cinco, para dez, conforme você for se sentindo mais confortável.*

Atividade adaptada. Atividades Socioemocional – Anos Finais. SIMPLIFICA.

## 5. Produção Escrita

### O meu diário

Escrever é uma forma criativa de relatar seus sentimentos livremente, sem medo de julgamentos ou críticas. É o que acontece com o diário, que é um gênero textual para ser relatado as experiências, ideias, opiniões, desejos, sentimentos, acontecimentos e fatos do cotidiano de uma pessoa. Você sabia que o exercício da livre escrita nos ajuda a organizar ideias?

Relembrando: “As principais características dos diários são: Relatos pessoais, histórias verídicas, registro de acontecimentos, escritos em primeira pessoa, registros em ordem cronológica, caráter intimista e confiante, subjetividade e espontaneidade, escrita confessional, vocabulário simples, presença de vocativo, linguagem informal, textos assinados”.

Disponível em: < <https://www.todamateria.com.br/genero-textual-diario/> >. Acesso em 29 de janeiro de 2021.



©OpenClipart-Vectors/ Pixabay

### AGORA É COM VOCÊ!

Imagine que uma folha de seu caderno seja uma folha de seu diário.

Escreva sobre o dia mais difícil que viveu durante a pandemia do COVID-19.

## CONTEÚDOS RELACIONADOS:

Construção da identidade.

## INTERDISCIPLINARIDADE:

Língua Portuguesa – Leitura e interpretação textual (Gênero textual - tirinha)

Artes – Representação gráfica de forma criativa.

Caro(a) estudante, as atividades a seguir referem-se ao tema “Construção da identidade”. Ficou curioso para saber mais? Vamos lá!

## TEMA: CONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE

Vamos começar com uma dinâmica!

### Quem é essa pessoa?

- Hoje nós precisaremos de um espelho, pode trazer um para perto de você ou ir até ele.
- Agora, se olhe e comece a entender: quem é essa pessoa que você está vendo?
- Isso mesmo! Quais são as qualidades dessa pessoa? Quantas coisas ela conquistou nesta semana? Quantas coisas ela conquistou hoje? Por menores que sejam, saiba que são muito importantes e que você fez a diferença para alguém, com certeza!
- Então, a proposta é essa, olhe-se. E não só hoje, mas todos os dias! Olhe-se e diga, para você, cada coisa legal que fez, cada obstáculo que superou.

A gente precisa cuidar da gente.

Atividades Socioemocional – Anos Finais. SIMPLIFICA.

1. Você sabe o que é um autorretrato? Produza no campo a seguir seu autorretrato em forma de desenho.

### Autorretrato - Conceito, o que é, Significado

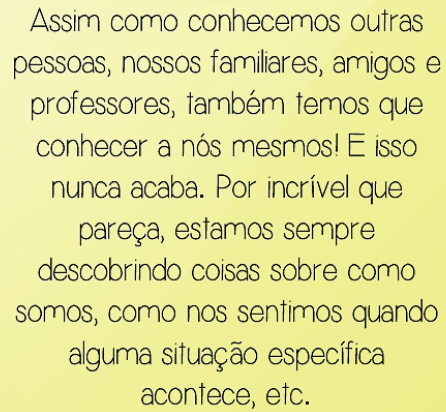


Quando um criador se apresenta como uma obra artística, significa que está fazendo um autorretrato. Este conceito pode ser aplicado a várias disciplinas, como pintura, escultura, fotografia ou literatura.

Conceito - Autorretrato. Disponível em: <<https://conceitos.com/autorretrato>>. Acesso em 05 de fevereiro de 2021.

## 2. 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, o que 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.



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.

Figura SEQ Figura \\* ARABIC 2©OpenClipart-Vectors/ Pixabay

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

Caderno do aluno - Projeto de vida. SEE-SP.

### 3. EU POSSO SER O QUE EU QUISER!

#### Uma viagem rumo ao futuro!

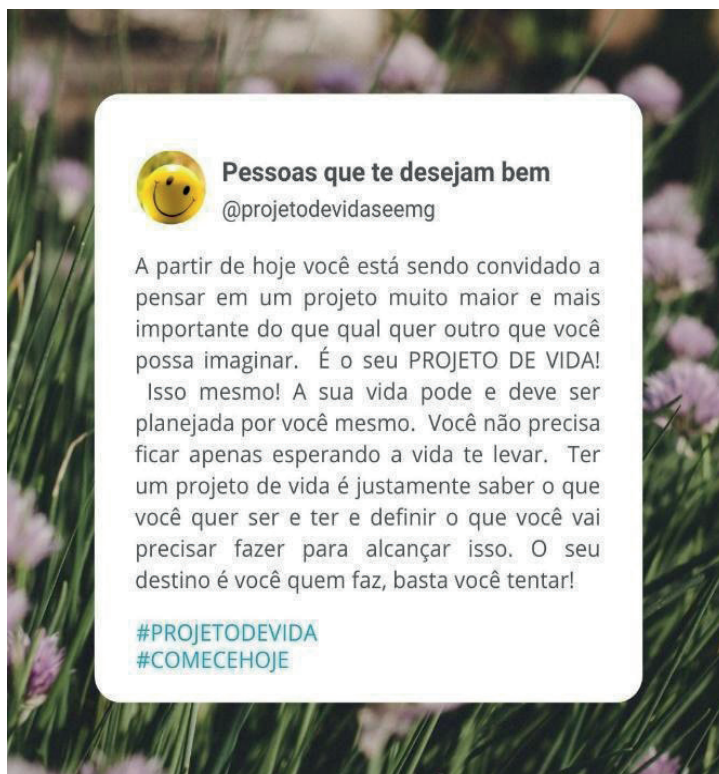
Por meio de uma “viagem no tempo”, imagine sua vida daqui a dez anos. Sobre isso, como você visualizou o que estaria fazendo, como estaria a sua família, sua saúde, colegas, sua vida profissional? Escreva abaixo os seus pensamentos sobre isso:



Programa Novo Futuro - Caderno Projeto de Vida/ ICE/  
Governo de Goiás.

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?	

Caderno do aluno - Projeto de vida. SEE-SP.



Texto adaptado. Saulo Fong. Programa Novo Futuro - Caderno Projeto de Vida/ ICE/Governo de Goiás.

### Referências:

Atividades Socioemocional – Anos Finais. SIMPLIFICA. Fundação Lemann - Imaginable Futures - Amplifica. Disponível em: <<https://drive.google.com/file/d/1cuskfjWnUacg4XSWngK2TJkh7Jw-9wrlG/view?usp=sharing>>. Acesso em 29 de janeiro de 2021.

Caderno do aluno - Projeto de vida. 6º, 7º, 8º e 9º anos. SEE-SP. Disponível em: <[https://drive.google.com/drive/folders/1T1Q9n\\_sE55Zi2lwoMtI2YA9gAzE\\_5NfT](https://drive.google.com/drive/folders/1T1Q9n_sE55Zi2lwoMtI2YA9gAzE_5NfT)> Acesso em: 29 de janeiro de 2021.

Programa Novo Futuro - Caderno Projeto de Vida. ICE/Governo de Goiás. Disponível em <https://www.passeidireto.com/arquivo/73657043/aulas-de-projeto-de-vida-go-1-ano> >. Acesso em 29 de janeiro de 2021.

Você sabe o que é PROJETO DE VIDA? E o seu aluno, sabe? Disponível em: <<https://blog.kuau.com.br/projeto-de-vida/projeto-de-vida-bnccescola>>. Acesso em: 29 de janeiro de 2021.