



PLANO DE ESTUDO TUTORADO

COMPONENTE CURRICULAR: **PROJETO DE VIDA**

ANO DE ESCOLARIDADE: **6º ANO**

NOME DA ESCOLA:

ESTUDANTE:

TURMA:

NÚMERO DE AULAS POR SEMANA: 3

TURNO:

TOTAL DE SEMANAS: 4

NÚMERO DE AULAS POR MÊS: 12

ORIENTAÇÕES AOS PAIS E RESPONSÁVEIS

Prezados pais ou responsáveis,

A relação entre pais ou responsáveis e a escola é fundamental para o sucesso escolar de um estudante.

É muito importante que observem cada dificuldade e deem o apoio ao estudante quando ele estiver desenvolvendo as atividades remotas.

Neste momento, as famílias assumem uma responsabilidade de extrema importância na escolarização do estudante, mantendo uma rotina de estudos e processos de aprendizagem em movimento.

Incentive o estudante a realizar as atividades deste material, apresentando-lhe a necessidade de fazê-las com compromisso e seriedade.

DICA PARA O ALUNO

Caro estudante,

Neste momento você já notou que há diversas formas para aprendermos e buscarmos o conhecimento. Ler, escrever, cantar, dançar, assistir filmes e vídeos, navegar pela internet, dialogar com as pessoas mais próximas são várias das formas que temos para desenvolver e conhecer sobre diversos assuntos.

Cada conhecimento que você aprende, descobre ou estimula faz parte do seu crescimento colaborando diretamente no seu sucesso, pois você se torna informado e crítico daquilo que agora sabe.

Então continue se dedicando sempre aos estudos escolares e a todas as formas de aprender e buscar conhecimento, pois isso é internalizado e só vai lhe levar ao sucesso e ao alcance dos seus sonhos.

QUER SABER MAIS?

Quantas vezes em nossas vidas nos pegamos paralisados, pensando: “E agora, qual dessas opções devo seguir?”.

Nós fazemos nossas escolhas, e nossas escolhas fazem nossa vida. Se pararmos para pensar, as escolhas estão presentes tanto nas pequenas como nas grandes situações, e em todos os momentos do nosso dia a dia. Para algumas pessoas, decidir é fácil. Para outras, escolher é uma tarefa árdua, que requer tempo e, às vezes, nem com tempo a pessoa se sente satisfeita com sua decisão, e acaba se sentindo perdida, vazia. Mas por que isso acontece?

Saiba mais sobre o tema lendo acessando o site a seguir. Disponível em: <https://etalent.com.br/artigos/autocohecimento-qualidade-decisoes-vida/>. Acesso em 26 de agosto de 2020.

SEMANA 1

CONTEÚDOS RELACIONADOS:

Língua Portuguesa - Leitura e interpretação textual, gênero textual biografia.

Artes – Representação gráfica de forma criativa.

Ensino Religioso - Reconhecer a importância do diálogo, do autoconhecimento e do conhecimento do outro para que haja relações respeitadas entre as pessoas.

UNIDADE TEMÁTICA:

Emoções

AULA 18:

O Pescador e o Gênio

OBJETO(S) DE CONHECIMENTO:

Relações dos conflitos. habilidade(s):

Relacionamento interpessoal e social.

.

INTERDISCIPLINARIDADE:

— Administração de conflitos;

— Participação em projetos comuns e compreensão do outro – possíveis de serem explorados em todos os componentes da BNCC.

RESGATANDO CONHECIMENTOS

TEXTO 1

EMOÇÕES

Alegria-estado de viva satisfação, de vivo contentamento; regozijo, júbilo, prazer.

Tristeza - qualidade ou estado de triste; estado afetivo caracterizado pela falta de alegria, pela melancolia.

Raiva- sentimento de irritação, agressividade, rancor e/ou frustração.

Medo- estado afetivo suscitado pela consciência do perigo ou que, ao contrário, suscita essa consciência.

Nojo- Utilizado normalmente para expressar repúdio a algo ou a alguém.

TEXTO 2

O Pescador e o Gênio

Havia uma vez um pescador muito velho e muito pobre que vivia com sua mulher e seus três filhos. Todos os dias, ele jogava sua rede no mar apenas quatro vezes e sempre conseguia colher alguns peixes para o seu sustento.

Mas houve um dia em que ele jogou a rede por três vezes, sempre chamando o nome de Deus, e das três vezes só conseguiu retirar das águas um burro morto, um pote velho e algumas garrafas. Na quarta vez em que jogou sua rede, sentiu que ela tinha ficado presa no fundo. Com

dificuldade, conseguiu retirar a rede e viu que ela trazia uma garrafa de boca larga, de cobre dourado, que estava fechada com chumbo e trazia o selo do grande rei Salomão.

O pescador se alegrou, pois pensou que venderia a garrafa por um bom preço. Mas sentindo que ela estava pesada, resolveu abri-la para ver o que continha.

O pescador colocou-a na areia e então começou a sair de dentro dela uma fumaça, que foi se avolumando e foi tomando a forma de um gigante, que o pescador logo percebeu que era um gênio.

Morto de medo, ele começou a tremer. E tinha razão para ter medo, porque o gênio saudou-o e disse:

- Alegra-te, pescador, que vais morrer e podes escolher de que maneira!

O pescador apavorado, tentou acalmar o gênio:

- Mas por que queres me matar, se fui eu que te tirei do fundo do mar, fui eu que te tirei de dentro desta garrafa onde estavas preso?

O gênio então contou ao pescador a sua história...

Há mil e oitocentos anos, no tempo do rei Salomão, ele, o gênio, se havia revoltado contra o rei e, como castigo, havia sido preso nesta garrafa e atirado no fundo do mar.

Durante cem anos, ele havia jurado que faria rico para sempre aquele que o libertasse.

Mas se passaram trezentos anos e o gênio permaneceu na garrafa.

Com raiva, ele tornou a jurar:

- Agora, se eu for libertado, matarei aquele que me soltar e deixarei que ele escolha como quer morrer.

O pescador implorou de todas as formas que o gênio o perdoasse, pois dizia ele:

- Desta maneira, encontrarás quem te perdoe.

Mas o gênio não sentiu nenhuma emoção.

Aí o pescador teve uma ideia:

- Já que eu vou morrer mesmo, quero que me respondas. Como é possível que estivesses dentro da garrafa, sendo tão grande como és? Não posso acreditar nisso, a não ser que veja com meus próprios olhos.

O gênio, desafiado, converteu-se novamente em fumaça e pouco a pouco foi entrando na garrafa.

Quando viu que ele estava inteirinho lá dentro, mais do que depressa fechou a garrafa com selo. E disse ao gênio:

- Vou jogar-te de volta ao mar e vou construir uma casa aqui. Toda vez que alguém pescar, vou avisar para que não te liberte.

O gênio então, com muita aflição, implorou ao pescador que o perdoasse. Mas o pescador respondeu:

- Eu também te pedi que me perdoasse, que alguém te perdoaria. Mas, assim mesmo, quise te matar.

O gênio jurou que não faria mal e que lhe daria meios de viver com fartura o resto dos seus dias, se o deixasse sair.

O pescador se convenceu e libertou o gênio, que lhe mostrou uma lagoa rica de grandes peixes, onde o pescador pode pescar o resto da sua vida.

Rocha, Ruth. Almanaque Ruth Rocha

DISPONIVEL 30/08/20 Às 22:01

http://www.escolanova.com.br/amb_circulares/documentos/28/2-ano-Exerc-extra-35-LP.pdf

ATIVIDADES

1) De acordo com o Texto 2 responda:

a) Que sentimento o gênio expressou quando saiu do vaso? _____

b) Agora pense em quanto tempo ele esteve preso no vaso. O que ele deve ter pensado durante esse tempo? Que sentimentos ele pode ter sentido?

c) A raiva que ele sentia poderia ter outros sentimentos escondidos? Será que o gênio sentiu solidão durante este tempo? Ele gostaria de retornar à sua prisão?

d) O que o pescador sentiu quando o Gênio disse que o mataria? _____

e) Ele tinha uma família? O que poderia acontecer com sua família se ele morresse? _____

f) Quais outros sentimentos o pescador poderia sentir diante das ameaças do Gênio?

2- Complete o quadro:



<https://br.pinterest.com/pin/61241924929967486/>

Músicas que te dão alegria.	Músicas que te deixam triste.	Músicas que te deixam emocionado (a).	Músicas que te deixam inquieto (a) (boa ou ruim).

Tempo de alegria
(Ivete Sangalo)

É amor
É tanto amor que eu sinto esse momento
É tão bonito esse mar de mãos
Ver todo mundo assim cantando junto
É maravilhoso
É amor
Felicidade transbordando em mim
Tem tanto tempo nossa união
Chegou o dia que o meu coração
Tá daquele jeito
Dá pra ver, vai ferver
Bateu a sintonia
É tempo de alegria
Tão bom dividir com você
Ôô, ôô, ôô
Alegria, alegria
Ôô, ôô, ôô
Alegria, alegria.

3- De acordo com a música de Ivete Sangalo, responda:





- a) Qual a relação entre alegria e amor?
 Não tem nada a ver.
 Na música a alegria traz satisfação em dividir o momento com quem ama.
 O amor na música é o oposto de felicidade.

- b) No trecho “Tem tanto tempo nossa união” pode significar que o tempo de amizade pode influenciar na alegria? Comente explicando o que você entende.

4) Complete o quadro a seguir:

EMOÇÕES:	O QUE FAZ COM QUE EU FIQUE ASSIM:	COMO FAÇO PARA CONTROLAR:
Alegria		
Tristeza		
Nojo		
Raiva		
Medo		

5-Ligue a carinha ao nome que representa o sentimento:

	Dúvida	Tristeza	
			Surpresa
			Medo
			Alegria
			Raiva
			Gargalhada
			Choro
			

SEMANA 2

CONTEÚDOS RELACIONADOS:

Língua Portuguesa - Leitura e interpretação textual.

Ensino Religioso - Reconhecer a importância do diálogo, do autoconhecimento e do conhecimento do outro para que haja relações respeitadas entre as pessoas.

UNIDADE TEMÁTICA:

Autocontrole e Autoconhecimento

AULA 19:

Autocontrole emocional.

OBJETO(S) DE CONHECIMENTO:

Gerenciar as emoções através do autocontrole e do autoconhecimento.

INTERDISCIPLINARIDADE:

— Participação em projetos comuns e compreensão do outro – possíveis de serem explorados em todos os componentes da BNCC.

RESGATANDO CONHECIMENTOS

TEMA: Autocontrole

Autocontrole é a habilidade de tomar as rédeas de nossas emoções, em especial as mais fortes, como a raiva. Apelamos para a nossa capacidade de **autocontrole**, por exemplo, quando tentamos manter o foco numa tarefa que deve ser realizada sem distrações.

<https://amenteemaravilhosa.com.br/autocontrole-uma-habilidade-que-pode-ser-reforcada/>.

Leia o texto e, em seguida, resolva a atividade.

O que é o autocontrole emocional

O autocontrole emocional é a capacidade de gerenciar as emoções que sentimos, para que elas não nos dominem e, conseqüentemente, dominem nosso comportamento.

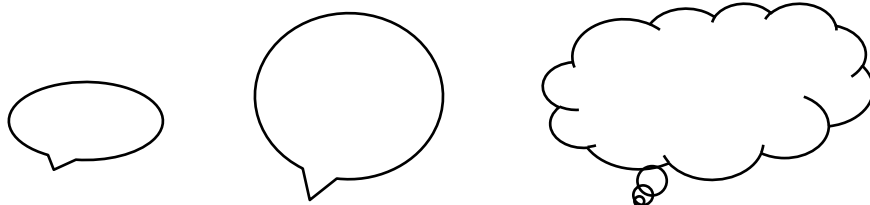
As emoções são geralmente consideradas como impulsos inatos e, portanto, incontroláveis. No entanto, uma das áreas da inteligência emocional é precisamente o autocontrole emocional, ou seja, você pode trabalhar e, portanto, controlar a expressão adequada das emoções.

O autocontrole emocional não contempla apenas as emoções negativas como a raiva ou a tristeza, mas engloba uma expressão adequada de qualquer emoção tanto negativa como positiva que, se deixada sem controle, pode nos fazer agir de um modo prejudicial ou pouco benéfico. Por exemplo, a alegria é uma emoção desejável e positiva, mas há circunstâncias nas quais não é aconselhável expressá-la por respeito ou educação.

(Adaptado. Disponível em: <<https://br.psicologia-online.com/autocontrole-emocional-exercicios-tecnicas-e-exemplos-376.html>>. Acesso em: 25 de agosto 2020.)

ATIVIDADES

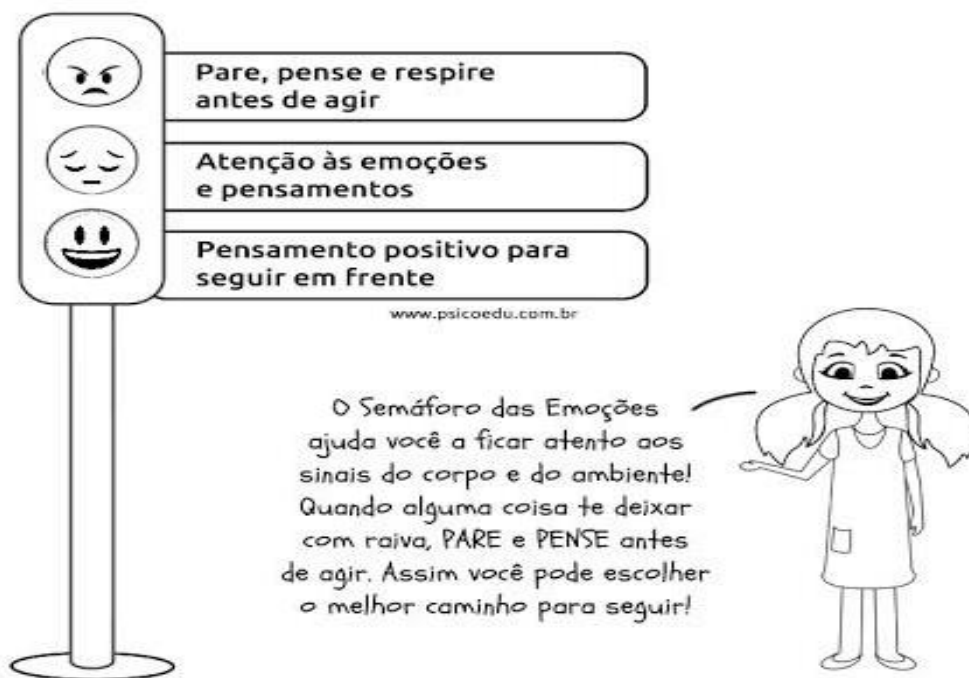
1-Quando seus pais, avós, tios ou professores te mandam fazer alguma coisa ou te orientam a intenção é sempre te fazer o bem. Você entende isso? Às vezes mesmo entendendo, por ser imaturo, a reação pode ser desobedecer ou brigar. Mas agora você já sabe o quanto o autocontrole é importante. Então escreva nos balões abaixo palavras que você usaria para demonstrar autocontrole (que demonstre que você sabe se controlar e não gritar, não xingar, não se enfurecer, nem ser violento com as pessoas) nos diálogos com sua família, professores ou amigos.



2- ENCONTRE NO CAÇA PALAVRAS 8 EMOÇÕES, E PINTE CADA PALAVRA COM UMA COR DIFERENTE:

F	T	E	R	Y	I	A	D	B	G
D	Z	A	C	D	U	V	I	D	A
X	S	B	W	P	L	Q	W	K	R
C	H	O	R	O	T	L	T	R	G
M	N	R	A	L	E	G	R	I	A
E	Y	X	I	Z	V	M	I	K	L
D	F	T	V	H	N	R	S	Q	H
O	S	J	A	B	W	Z	T	Ç	A
Ç	V	Q	T	I	A	U	E	O	D
Y	R	F	A	C	X	R	Z	P	A
S	U	R	P	R	E	S	A	K	R

3- Se pudéssemos controlar também nosso comportamento? Ajude a pintar o semáforo das emoções abaixo e observe as orientações de cada sinal.



- 1- Por que é importante controlar a raiva? _____
- 2- O que te deixa com raiva? _____

3- Você acha possível controlar a raiva? _____

<ul style="list-style-type: none">❖ Guardar a raiva é como segurar um carvão em brasa com a intenção de atirá-lo em alguém; é você quem se queima. (Buda)❖ Um homem é tão grande quando as coisas que o deixem com raiva. (Winston Churchill)❖ Deves aprender que quando sentes raiva, ainda que tenhas direito a senti-la, isso não te dá o direito de ser cruel. (William Shakespeare)	<ul style="list-style-type: none">❖ O oposto à ira não é a calma, é a empatia. (Mehmet Oz)❖ Se não queres ser propenso à ira, não lhe cultives o hábito; não lhe dê nada que possa contribuir para agravá-la. (Epicteto)❖ Quem facilmente se ira fará doidices; mas o homem discreto é paciente. (Provérbios 14:17)
--	---

4- Escolha uma das frases acima, pinte de amarelo e interprete. (O que você entendeu?)

SEMANA 3
CONTEÚDOS RELACIONADOS: Língua Portuguesa - Leitura e interpretação textual, gênero textual. Ensino Religioso – motivação e valorização do ser humano.
UNIDADE TEMÁTICA: Desenvolver a Autoestima
AULA 20: Autoestima e autoimagem .
OBJETO(S) DE CONHECIMENTO: Motivar e valorizar sua relação com si mesmo e seu bem-estar.
INTERDISCIPLINARIDADE: — Participação em projetos comuns e compreensão do outro – possíveis de serem explorados em todos os componentes da BNCC.

RESGATANDO CONHECIMENTOS

AUTOESTIMA

Autoestima é a opinião e o sentimento que cada pessoa tem por si mesma. Este sentimento pode ser positivo ou negativo.

Costuma-se dizer que a autoestima é alta quando temos sentimentos positivos a nosso respeito, quando nos aceitamos e gostamos de quem somos e do que somos.

O oposto disso é a baixa autoestima, ou seja, quando temos uma visão negativa a nosso respeito ou do que somos capazes de fazer ou construir. É aquele sentimento de inferioridade, em que a pessoa se sente inadequada e insegura.

Diversos são os fatores que influenciam a autoestima: a aparência física, a condição social, medos, frustrações, históricos de humilhações ou abandono, etc.

Nem sempre é fácil identificar se um aluno apresenta problemas dessa natureza, porque seu comportamento pode estar “disfarçado” por atitudes que o encobrem. Por isso, é preciso estar atento, observar, identificar e trabalhar essa situação.

A autoestima se reflete em tudo em nossa vida, nas relações com outras pessoas, no estado de espírito e também no desempenho escolar. Quando uma criança não está bem consigo mesma, ela poderá ter seu rendimento prejudicado.

https://www.google.com/search?q=MODULO+1+AUTOESTIMA&source=lms&bih=576&biw=1366&rlz=1C1XBRQ_enBR787BR789&hl=pt-BR&sa=X&ved=2ahUKEwiv2MKrrcTrAhVpD7kGHelsBIYQ_AUoAHoECAEQAA#

ATIVIDADES

1-Complete as frases sobre você:

Sou ótimo (a) em: _____

As pessoas me elogiam quando: _____

Dizem que tenho lindos(as): _____

Me sinto bem quando eu: _____

O que mais gosto em mim é: _____

2- Leia e responda:



<https://www.facebook.com/InstitutoAvonOficial/photos/autoestima/784407485235435/>

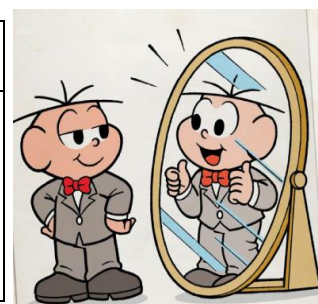
a) Na tirinha Cebolinha “brinca” com Mônica. Quais nomes ele a chamou?

b) O que Mônica disse que deixou Cebolinha desconcertado, sem entender o porquê que ela não se chateou?

3) O que Cebolinha fez com Mônica não é uma atitude legal, mas a resposta de Mônica foi genial!

Agora é sua vez, se olhe no espelho e escreva qualidades suas.

QUALIDADES FÍSICAS.	QUALIDADES EMOCIONAIS, SOCIAIS.



SEMANA 4

CONTEÚDOS RELACIONADOS:

Língua Portuguesa - Leitura e interpretação textual, gênero textual.

Ensino Religioso – motivação e valorização do ser humano.

UNIDADE TEMÁTICA:

Valores

Habilidades:

Relacionamento interpessoal e pessoal

OBJETO(S) DE CONHECIMENTO:

Motivar e valorizar sua relação com si mesmo e seu bem-estar.

INTERDISCIPLINARIDADE:

— Participação em projetos comuns e compreensão do outro – possíveis de serem explorados em todos os componentes da BNCC.

RESGATANDO CONHECIMENTOS

RESILIÊNCIA - capacidade de se recuperar de situações de crise e aprender com ela. É ter a mente flexível e o pensamento otimista, com metas claras e a certeza de que tudo passa.

<https://br.pinterest.com/pin/48061921043894057/>

Nunca deixe de sonhar

Todo ser humano possui sonhos. Sonhos grandes, sonhos pequenos, sonhos... Sonhos nascem a cada dia, a cada hora, a cada minuto. Sem percebermos, um sonho nasce dentro do nosso coração. Sonhos nos motivam a viver, a continuarmos caminhando.

Vivemos, na verdade, na busca da realização dos nossos sonhos. Às vezes, pessoas que estão ao nosso redor tentam matá-los com palavras de pessimismo. Acham que, se não podem realizar seus sonhos, as outras pessoas também não merecem realizar os seus...

Puro egoísmo. Muitas vezes, achamos que não conseguiremos realizá-los, que eles estão muito distantes de nós. Ou achamos que não merecemos, porque não somos ninguém. Se não acreditarmos neles, os perderemos.

Temos que tirar do baú os sonhos, caso contrário, eles envelhecem e assim não conseguiremos mais realizá-los. A realização vem pela luta, esforço e persistência. Caminhar ao lado de pessoas que nos motivem a sonhar e a persistir nos mesmos é muito importante.

É um passo para a realização deles. Mesmo que tudo leve a pensar que parece impossível, não desista do seu sonho. Busque forças dentro de você. Peça ajuda a Deus. Nenhuma oração volta sem resposta. Acredite que tudo pode acontecer quando desejamos do fundo do coração.

Acredite na beleza dos seus sonhos e na capacidade de realizá-los. Você é capaz! Sonhe sempre. Nunca deixe de sonhar e você será sempre um vencedor.

(Disponível em: <<http://radiodafamilia.com.br/mensagens/15640/radio-online>>. Acesso em 26 de agosto de 2020.)

Sonhe, trace metas, estabeleça prioridades e corra riscos para executar seus sonhos. (Augusto Cury)

ATIVIDADES

1- Após a leitura do texto, reflita e responda às questões:

a) O que é sonho?

b) Por que sonhar?

c) Quando é que nasce um sonho dentro da gente?

d) Você tem sonhos? Quais?

e) O que você faz para tentar realizá-los?

f) Como várias pessoas agem diante dos nossos sonhos?

2- “Olhando as coisas com humor, abrimos espaço para tolerar as dificuldades e calamidades e lidar com elas” (MILLER, 2006)

a- Você já ficou triste ou irritado por alguma coisa que aconteceu no seu dia?

b- Como você fez para ser resiliente?

c- Por que a resiliência é tão importante?

3- Preencha a cruzadinha da resiliência de acordo com as palavras destacadas.

Um pessoa resiliente:

É **ADAPTÁVEL**;

Possui **HUMOR** equilibrado;

Tem **OTIMISMO**;

Controla bem as **EMOÇÕES**;

Consegue **SONDAR** ambientes;

Faz uso da **INTUIÇÃO**;

É **FLEXÍVEL**;

Pratica a **EMPATIA**;

Concentra-se na sua **AUTOEFICÁCIA**;
Não age por **IMPULSO**.

							R							
							E							
							S							
							I							
							L							
							I							
							E							
							N							
							T							
							E							

BIBLIOGRAFIA:

Adaptado disponível em

<https://www.google.com/search?q=MODULO+1+AUTOESTIMA&source=lmns&bih=576&biw=1366&rlz=1C1XBRQ_enBR787BR789&hl=ptBR&sa=X&ved=2ahUKewiv2MKrrcTrAhVpD7kGHeIsBIYQ_AUoAHoECAEQAA#>

Adaptado. Disponível em: <<https://br.psicologia-online.com/autocontrole-emocional-exercicios-tecnicas-e-exemplos-376.html>>. Acesso em: 25 de agosto 2020

Adaptado. Disponível em: <<https://br.psicologia-online.com/autocontrole-emocional-exercicios-tecnicas-e-exemplos-3>>

Caroline Janiro, Ane: caderno de atividades trabalhando as emoções, 24/01/19

DISPONÍVEL 30/08/20 Às 22:01

Disponível em: <<http://radiodafamilia.com.br/mensagens/15640/radio-online>>. Acesso em 26 de agosto de 2020

http://www.escolanova.com.br/amb_circulares/documentos/28/2-ano-Exerc-extra-35-LP.pdf
76.html>. Acesso em: 25 de agosto 2020

<https://br.pinterest.com/pin/48061921043894057/>

<https://br.pinterest.com/pin/61241924929967486/>

<https://www.letras.mus.br/ivete-sangalo/tempo-de-alegria/>
Rocha, Ruth. Almanaque Ruth Rocha

