

PLANO DE ESTUDO TUTORADO



COMPONENTE CURRICULAR: PROJETO DE VIDA

NOME DA ESCOLA:

4º BIMESTRE

TURMA: 8º ANO

AULAS SEMANAIS: 3

TOTAL DE SEMANAS: 8 SEMANAS

PROFESSORA:

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/autocconhecimento-qualidade-decisoes-vida/>. Acesso em 26 de agosto de 2020.

SEMANA 1

CONTEÚDOS RELACIONADOS:

Língua Portuguesa - Leitura e interpretação textual, gênero textual.

Ensino Religioso – AUTOCONHECIMENTO

UNIDADE TEMÁTICA:

AUTOCONHECIMENTO

AULA :

DESENVOLVER E GERENCIAR AS MINHAS EMOÇÕES

OBJETO(S) DE CONHECIMENTO:

Autovalorização e relação com o mundo e as pessoas que o cercam.

INTERDISCIPLINARIDADE:

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

RESGATANDO CONHECIMENTOS

ATIVIDADE - Leia o texto abaixo e em seguida responda às questões



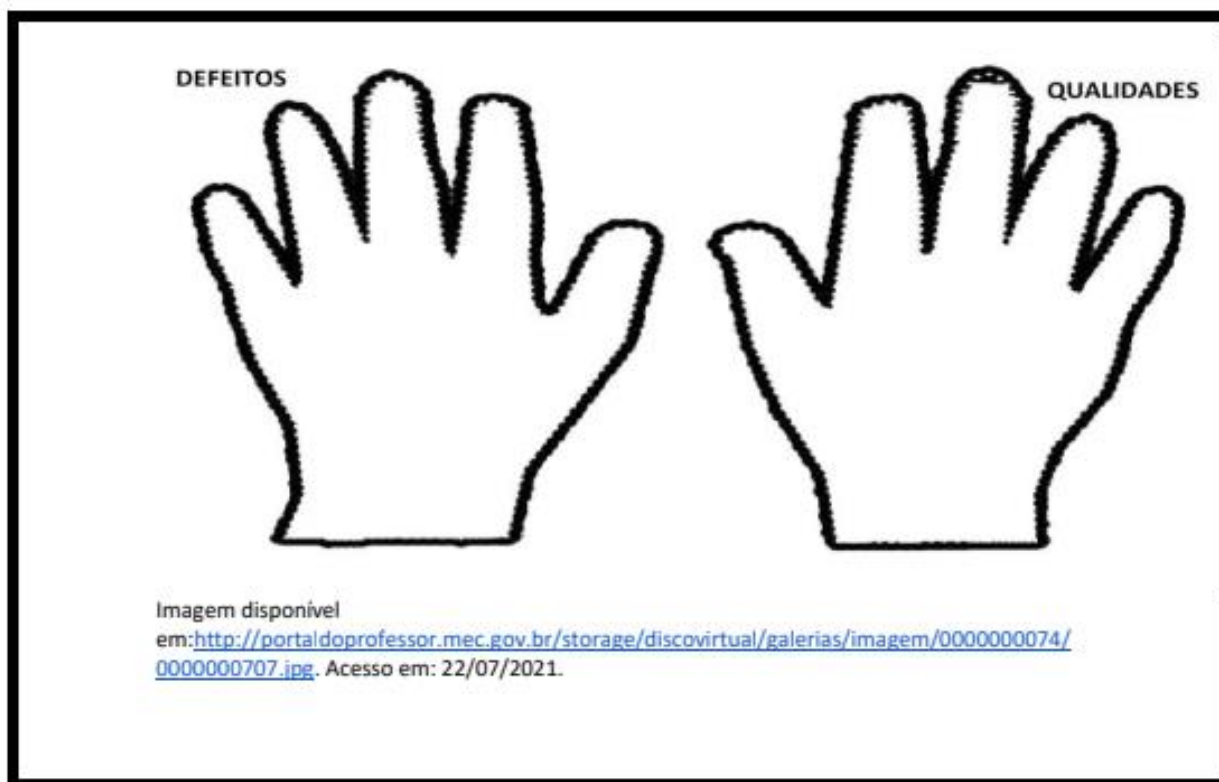
Vamos entender o que é autoconhecimento e o porquê desse processo ser tão importante?

Autoconhecimento significa tomar consciência do que somos e do que queremos para nós mesmos, levando em consideração as nossas emoções, potenciais e limitações.

O **autoconhecimento** nos permite ter uma noção clara de nossos desejos e objetivos, sejam eles pessoais ou profissionais. Abre nossa mente para valorizarmos nossas qualidades e avaliarmos os pontos que precisam ser trabalhados e/ou modificados. Portanto, o autoconhecimento é um caminho para o crescimento. Quando nos conhecemos profundamente, tomamos as rédeas das nossas vidas e escrevemos a nossa própria história.

Imagem e texto disponível em: <https://blog.12min.com/br/autoconhecimento-exercicios/>. Acesso em: 21/07/2021.

A) Desenhe sua mão direita e sua mão esquerda em uma folha de papel e coloque em cada dedo da mão direita uma qualidade e em cada dedo da mão esquerda um defeito.



B) Como foi falar das qualidades e defeitos? Foi mais fácil falar das suas qualidades ou dos seus defeitos?

C) Em relação a outras pessoas, é mais fácil falar das suas qualidades ou dos seus defeitos?

D) Você concorda que apenas nos conhecendo é que seremos capazes de saber quais são nossas qualidades e defeitos? Por que você chegou a essa conclusão?

SEMANA 2

CONTEÚDOS RELACIONADOS:

Língua Portuguesa - Leitura e interpretação textual, gênero textual.

Ensino Religioso – AUTOCONHECIMENTO

UNIDADE TEMÁTICA:

AUTOCONHECIMENTO

AULA :

DESENVOLVER E GERENCIAR AS MINHAS EMOÇÕES

OBJETO(S) DE CONHECIMENTO:

Autovalorização e relação com o mundo e as pessoas que o cercam.

INTERDISCIPLINARIDADE:

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



<https://images.app.goo.gl/q4EuQvAoSTA94dU4A>

GERENCIAR AS EMOÇÕES E COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS

Nos seres humanos emoção e cognição são integrados. As emoções são indispensáveis para tomar decisões que vão na direção certa.

“As competências socioemocionais são habilidades que você pode aprender; são habilidades que você pode praticar: e são habilidades que você pode ensinar.”

São as nossas capacidades individuais que se manifestam por meio de nossos pensamentos, sentimentos, comportamentos, atitudes e valores, para que possamos viver e conviver melhor.

Para relembrar... Abaixo, está a descrição de algumas Competências Socioemocionais



Instituto
Ayrton
Senna



EDUCAÇÃO



**MINAS
GERAIS**

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

TEXTO: AUTOCONHECIMENTO

O autoconhecimento, segundo a psicologia, significa o conhecimento de um indivíduo sobre si mesmo. A prática de se conhecer melhor faz com que uma pessoa tenha controle sobre suas emoções, independente de serem positivas ou não. Tal controle emocional provocado pelo autoconhecimento pode evitar sentimentos de baixa autoestima, inquietude, frustração, ansiedade, instabilidade emocional e outros, atuando como importante exercício de bem-estar e ocasionando resoluções produtivas e conscientes acerca de seus variados problemas.

Toda pessoa possui o refúgio dos seus recursos pessoais, mas esse pode seracionado de forma a não se desgastar se houver o controle das emoções ou ainda ser utilizado de forma a obter futura recomposição. Ela também consegue permanecer equilibrada em casos de fatores externos como críticas, perda de emprego, término de relacionamento e outros que vulneram o emocional. O conhecimento de si próprio não dá prioridade a opiniões ou respostas e sim estimula seus fatores positivos a detectar os negativos a fim de modificá-los favoravelmente.

Pode-se buscar o autoconhecimento a partir da detecção dos defeitos e qualidades, sendo esses externos (corporais) e internos (emocionais). O equilíbrio entre os fatores internos e externos deve ser buscado para que não haja espaço para manipulação e fragilidade. Também pode haver reflexão de vida, analisando o comportamento obtido até então e as atitudes tomadas para que se consiga detectar maus atos e comportamentos, a fim de que não mais ocorram.

Por Gabriela Cabral

Atividade

1. Segundo o texto, o que é autoconhecimento?

R: _____

Complete:

- A prática de se **conhecer melhor** faz com que uma pessoa tenha _____ sobre suas emoções
- O controle emocional é provocado pelo _____ e pode evitar sentimentos de baixa autoestima, inquietude, frustração, ansiedade, instabilidade emocional e outros.
- O autocontrole atua como importante exercício de _____ ocasionando resoluções produtivas e conscientes acerca de problemas.
- As pessoas com autocontrole mesmo passando por problemas, não se desgastam emocionalmente, por que tem _____ das de suas emoções.
- A pessoa com autocontrole consegue permanecer _____ em casos de fatores externos como críticas, perda de emprego, término de relacionamento e outros que abalam o emocional.
- Pode-se buscar o autoconhecimento a partir da detecção dos _____.

2. Conte um episódio onde você ou alguma outra pessoa demonstrou ter domínio próprio.

SEMANA 3

CONTEÚDOS RELACIONADOS:

Língua Portuguesa - Leitura e interpretação textual, gênero textual.

Ensino Religioso – Convivência Social.

UNIDADE TEMÁTICA:

Contexto social meus valores.

AULA :

REAVALIANDO MINHAS ESCOLHAS

OBJETO(S) DE CONHECIMENTO:

Motivar e valorizar sua relação com o mundo e as pessoas que o cercam.

INTERDISCIPLINARIDADE:

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

QUAIS SÃO MINHAS ESCOLHAS?



TEXTO 1: O AUTOCONHECIMENTO E A QUALIDADE DAS DECISÕES NA VIDA

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?

Diante desse cenário, saber quem você é, acaba sendo passo fundamental para saber aonde ir e de que forma trilhar essa caminhada. A falta do **Autoconhecimento** para a vida do indivíduo pode trazer consequências devastadoras, principalmente se as escolhas feitas forem baseadas em um “eu idealizado” e não no “Como eu realmente sou, como é minha essência”.

Conhecer a si mesmo auxilia de forma positiva qualquer que seja a escolha que o indivíduo venha a fazer em sua vida, desde as mais simples até as mais complexas. Quando eu sei qual é a minha natureza, saberei o que me dá realmente prazer, e qual escolha fazer a partir de então.

Não podemos esquecer que para cada escolha que fazemos na vida, uma renúncia naturalmente acontece, e esse sentimento de renunciar representa uma perda; nesse caso, não há solução, pois, de fato, a cada escolha que fazemos, outra opção fica para trás. Escolher é decidir entre um caminho ou outro. Porém, esse sentimento de “abrir mão” pode ser minimizado e consideravelmente compensado quando a escolha está mais de acordo com a sua essência.

É natural que o ser humano opte pelo que lhe dá prazer e procure se afastar do que lhe possa causar dor.

Fazer escolhas conscientes e alinhadas com seus verdadeiros valores e desejos mais profundos, em busca de um trabalho e uma vida com mais propósito, é de fato uma escolha de sucesso.

E é sempre bom lembrarmos que, como somos um produto de uma série de escolhas que fazemos ao longo da vida, o nosso futuro será produto das escolhas que estamos fazendo no presente. Desse modo, nós fazemos as nossas escolhas, e as nossas escolhas nos fazem.

Por Jorge Matos

<https://etalent.com.br/artigos/autoconhecimento-qualidade-decisoes-vida/>

TEXTO 2: OS QUATRO ALUNOS

Eram quatro rapazes que estudavam numa escola em uma mesma classe: **Arrependido, Falso, Mínimo e Quero-tentar.**

Arrependido era um aluno desanimado com os estudos, não fazia nada na sala de aula, e muito menos os deveres de casa. Não pensava no seu futuro, vivia achando que estava perdendo tempo em sala de aula e por isso arrependia-se de não ficar nas ruas com seus colegas. Por não gostar de estudar vivia tirando notas baixas.

Falso era um cara mentiroso e pouco preguiçoso com os estudos, ou copiava de alguém ou falsificava o que fazia, na realidade mesmo, não fazia nada e era tão falso quanto a sua própria nota - apesar de ser razoável, pois tudo que precisava era colar ou confiar no amigo na hora da avaliação. Raramente isso falhava.

Mínimo um rapaz que não pensava em ir muito longe, para este o que importava era uma nota que o aprovasse, portanto estudava pouco, mas não colava" nas avaliações e não passava disso:60% era o bastante e contentava-se com esse mínimo. Sempre tinha um pensamento "tenho boas notas por que não perdi nenhuma" Quero-tentar gostava do que fazia. Quando lhe apresentavam algo novo, um problema que ele não soubesse, ele dizia "vou tentar resolve-lo" e sempre conseguia mesmo, porem não estudava para tirar boas notas e sim ficar sabendo. Este era aluno todos os dias e sua persistência o ajudava vencer. Assim Quero-tentar era o primeiro da classe. Em termos de aprendizagem. Mínimo era o penúltimo. Falso era o ultimo. Pois só tinha nota e não sabia de nada e arrependido abandonou a escola.

Hoje são homens feitos e cada um tem o seu destino: Arrependido mora numa grande favela chamada Tarde -demais. FALSO queria ser político, mas foi condenado por um juiz chamado Verdade. MINÍMO com seu conhecimento mínimo virou um soldado mínimo das Forças armadas, ganha um salário mínimo e tem um comandante muito exigente chamado: MÁXIMO que lhe cobra 100%. QUERO-TENTAR se saiu melhor e hoje é presidente de um país chamado "República Democrática dos Sucessos".

ATIVIDADE

1) O que nos fala o texto 1?

2- Para escolher bem é necessário que se conheça. Você considera que se conhece? Como percebe isso?

3- Explique a frase: *"nós fazemos nossas escolhas, e nossas escolhas fazem nossa vida"*.

4- Quais suas escolhas no dia-a-dia?

5- Suas decisões tomadas são saudáveis? Como você sabe que são saudáveis?

6- O que Texto 2 quer ensinar?

7- Com qual desses alunos você se assemelha? Por quê?

SEMANA 4

CONTEÚDOS RELACIONADOS:

Língua Portuguesa - Leitura e interpretação textual, gênero textual.

Ensino Religioso – traçando metas e objetivos

AULA : O que é um Projeto de Vida

OBJETO(S) DE CONHECIMENTO:

Motivar e conscientizar o aluno da importância de colocar metas para alcançar nossos sonhos

INTERDISCIPLINARIDADE:

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

TEMA: O que é um Projeto de Vida?

Possuímos muitos sonhos que desejamos realizar. Temos a opção de escolhermos o nosso destino e o nosso caminho. No entanto, muitas vezes, ficamos confusos quanto ao caminho a tomar ou, às vezes, escolhemos rotas que nos afastam dos nossos objetivos. Isso acontece justamente por não ter planejado antes o que realmente queremos.

Um Projeto de Vida é um plano colocado em papel. Nele podemos visualizar melhor os caminhos que devemos seguir para realizar os nossos sonhos e, assim, alcançar nossos objetivos. Para isso, necessitamos saber claramente o que queremos e sempre ter em mente quais são os nossos valores, pois eles nos ajudarão a decidir o que realmente nos vale, o que importa e apontarão os melhores caminhos para as nossas vidas. Se nossos objetivos não estiverem de acordo com nossos valores mais profundos, dificilmente estaremos satisfeitos com as nossas vidas. Mesmo alcançando nossos objetivos, se eles não estiverem em harmonia com o que realmente nosso coração pede, sentiremos um vazio interior que poderá nos deixar confusos e sem direção.

Texto adaptado. Saulo Nagamori Fong - Coordenador do Instituto União é Ser Humano

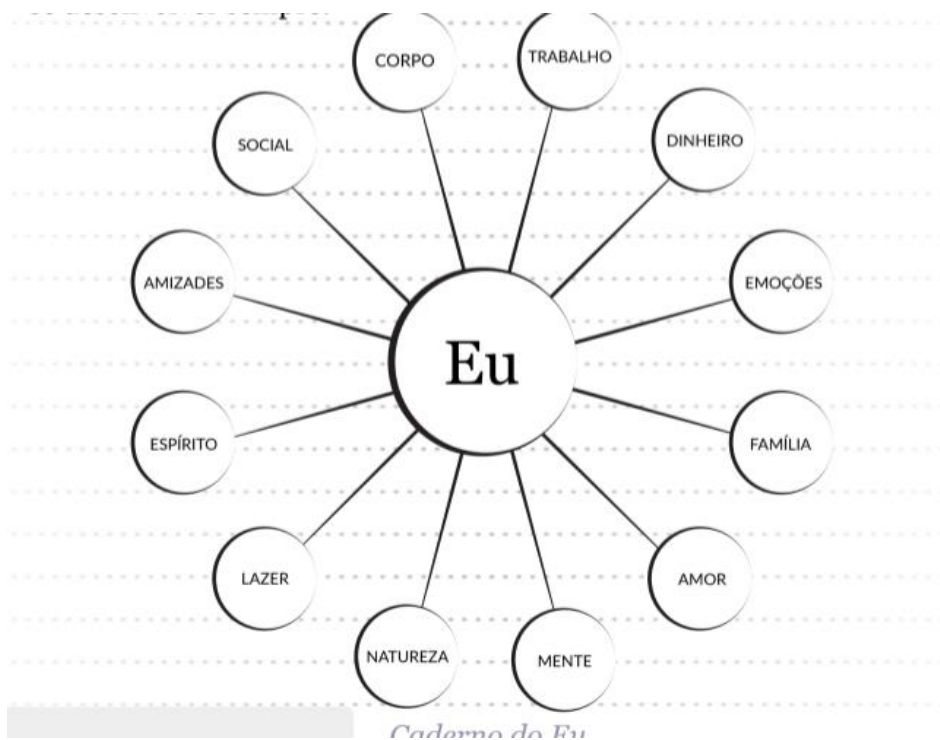
Ao longo do ano letivo, você teve a oportunidade de desenvolver diversas atividades no componente curricular de PROJETO DE VIDA.

Retomando seus conhecimentos: Registre as perguntas abaixo, bem como as respostas.

1. O que eu compreendo sobre PROJETO DE VIDA?

2. Por que é importante discutirmos ainda adolescentes sobre o nosso PROJETO DE VIDA?

2) Pinte de verde as metas que você precisa valorizar no seu Projeto de Vida, de amarelo aquelas que você já tem se preocupado mas precisa dar uma melhorada. De vermelho aquelas que você considera que já é suficiente.



SEMANA 5

CONTEÚDOS RELACIONADOS:

Língua Portuguesa - Leitura e interpretação textual, gênero textual.

Ensino Religioso – traçando metas e objetivos

AULA : O que é um Projeto de Vida

OBJETO(S) DE CONHECIMENTO:

Motivar e conscientizar o aluno da importância de colocar metas para alcançar nossos sonhos

INTERDISCIPLINARIDADE:

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

PLANEJANDO O FUTURO

“Planejar é trazer o futuro no presente para que possa fazer algo a respeito AGORA!”

- ☒ Você já parou para pensar em qual é o seu projeto de vida?
- ☒ Não importa a idade que você tenha ou por qual momento esteja passando, o fundamental é ter um PLANEJAMENTO que guie os seus próximos passos daqui para frente.
- ☒ Uma coisa é certa não dá para deixar o seu destino nas mãos do acaso.
- ☒ Você precisa fazer por onde e traçar OBJETIVOS a curto, médio e longo prazo que orientem a sua trajetória.



PLANEJANDO O FUTURO COM A MAFALDA - PROJETO DE VIDA





1 – O que é **planejamento**?

2 – O que Mafalda quis dizer “**Para não viver ao acaso**”?

3 – Qual o significado da palavra **teoricamente** que encontramos na tirinha?

4 – “**Não pise na minha vida!**” O que ela quis dizer com isso?

5 – O que fez a mãe da Mafalda na tirinha?

6 – Em poucas linhas escreva como está o seu planejamento, quais são seus objetivos e os próximos passos daqui para frente?

SEMANA 6

CONTEÚDOS RELACIONADOS:

Língua Portuguesa : INTERPRETAÇÃO DE TEXTO

UNIDADE TEMÁTICA:

Identidade;

- Autoconhecimento;
- Autonomia.

AULA :**Desenvolver e almejar planos e metas (empreendedorismo/sonhos/projeto de vida)****OBJETO(S) DE CONHECIMENTO:**

- Motivar e valorizar sua relação com o mundo e as pessoas que o cercam.
- A importância do Projeto de Vida e a capacidade de fazer escolhas baseadas nos objetivos pessoais.

INTERDISCIPLINARIDADE:

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

Caro estudante,

Nesta aula você irá pensar sobre a sua própria identidade, história de vida e perspectiva de futuro. Para isso você vai compreender a importância de um projeto, e neste caso, o seu Projeto de Vida!

A construção de qualquer Projeto de Vida, seja pessoal, profissional ou familiar, começa com algumas perguntas existenciais: Quem sou eu? Que lugares eu ocupo no mundo? Para onde minha vida deve me levar? Estas perguntas são familiares, não é mesmo? Você vem refletindo sobre cada uma delas nas aulas de Projeto de Vida, certo?

Para responder a essas questões, além de ser necessário pensar sobre sua história, é necessário entender que a vida é um projeto desde o momento do seu nascimento. Essa compreensão ajuda na elaboração do próprio Projeto de Vida como instrumento de realização dos seus objetivos.

Projeto de Vida é um processo de planejar e exige que as pessoas se conheçam muito bem, identifiquem seus pontos fortes e fracos, gostos e interesses e possam assim estabelecer metas e estratégias para alcançar seus objetivos e sonhos.

Um projeto é um plano que é flexível para acompanhar as mudanças necessárias que ocorrem durante a vida. Mesmo não sendo um roteiro fechado, o projeto precisa estar ligado à história de vida de cada um, o contexto de vida e quais são as expectativas de futuro que cada um possui. É importante destacar que o Projeto de Vida, além de ser pessoal e intransferível, necessita de muita autonomia, compromisso, responsabilidade e obstinação pessoal. Cabe a cada um escrever seu Projeto de Vida, partindo do mais importante: o seu SONHO!

O autoconhecimento permite que o Projeto de Vida seja muito bem elaborado, pois só sabendo quem você é, será possível pensar nos caminhos a serem seguidos.

Para o Projeto de Vida, é fundamental saber fazer escolhas e tomar decisões, além de saber lidar com situações inesperadas e resolução de problemas.



Texto 1

Quando a personagem Alice, no livro Alice no país das maravilhas, encontrou o gato e perguntou para ele qual o caminho ela deveria seguir para sair do lugar onde estava, o gato respondeu que dependeria de para onde Alice queria ir. Alice então disse ao gato que não estava preocupada em saber aonde ir. O gato falou que se ela não sabia aonde queria ir, qualquer lugar serviria.

Imagem disponível em: <https://stock.adobe.com/images/id/345579462?as_campaign=Freepik&as_content=api&as_audience=404&as_camptype=test-bannernofiltersquare-a&tduid=82ffbb53984e87e735241226b9c7d010&as_channel=affiliate&as_campclass=redirect&as_source=arvato>. Acesso em setembro de 2020.

<https://images.app.goo.gl/ap1SsBvqNKf6YbhU7>

Texto 2

O CAMINHO DO CRESCIMENTO PESSOAL

[...] A construção de um Projeto de Vida começa quando nosso sonho deixa de ser tratado como uma fantasia de uma noite de verão e passa a ser percebido por nós como o mapa de um caminho a ser percorrido, ou o plano de uma ação a ser realizada. O Projeto de Vida é o nosso sonho passado pelo crivo da razão, da racionalidade. Então, eu devo fazer perguntas como: “Isso é possível?”, “Como eu devo agir para chegar lá?”, “O que eu já tenho?”, “O que eu preciso conseguir?”, “Onde eu posso conseguir o que me falta?”, “Qual o primeiro, o segundo, o terceiro passo?”. E vai por aí afora. Quando estruturado com base na razão e no bom senso, o meu sonho, o meu querer ser, o meu desejo transforma-se num Projeto de Vida.

Eu sei para onde vou, sei qual o caminho a ser percorrido e sei o que preciso fazer para chegar lá [...]. [...]

“Gente”, segundo Caetano Veloso, “nasceu para brilhar”. Nascemos para vencer e para ser felizes e, para que isso ocorra, temos de ser capazes de sonhar, de transformar nossos sonhos em visão inspiradora do futuro e de transformar – com trabalho, esforço, luta e sacrifício, se necessário – a nossa realidade.

Fonte: COSTA, Antonio Carlos Gomes da. Educação e vida. Belo Horizonte: Modus Faciendi, 2001. p. 32.

Após a leitura dos textos, relacione-os às frases a seguir. Escreva qual a sua opinião sobre cada uma das frases:

a) **Aprende-se** mais errando.

b) **Somos** reféns do acaso.

c) **Vento** algum é favorável para quem não sabe aonde quer ir.

d) **Toda** escolha tem uma intenção positiva.

2.O exemplo de Alice no País das Maravilhas mostra o quanto é importante ter clareza de qual caminho seguir, aonde se quer chegar e o que será necessário fazer para alcançar os seus objetivos. O Projeto de Vida permite que você identifique onde está atualmente e aonde deseja chegar no futuro. É o caminho entre quem você é e quem você quer ser que faz com que o Projeto de Vida seja tão importante para cada pessoa.

Para que você consiga construir o seu Projeto de Vida com êxito, é preciso desenvolver sua capacidade de expressão, o que não depende apenas dos conhecimentos adquiridos através do processo de pensar sobre quem é e aonde quer chegar e, sim, de algumas atitudes como:

- Compromisso constante consigo mesmo.
- Participação nas conversações em grupo.
- Desenvolvimento nas atividades de expressão escrita.

Sendo assim, qual(is) dessas estratégias lhe parece(m) interessante(s) para a construção do seu Projeto de Vida? Justifique sua resposta.

3. Tendo chegado até essa aula, tem sido importante aprender sobre a construção de um Projeto de Vida? Justifique sua resposta.

4. Você já realizou algo ou conhece alguém que alcançou um grande feito através de um projeto traçado? O que foi? Como planejou?

5. Você concorda que sua vida poderá ser mais proveitosa se você tiver um Projeto de Vida? Por quê?

SEMANA 7**CONTEÚDOS RELACIONADOS:**

Língua Portuguesa : INTERPRETAÇÃO DE TEXTO

-

UNIDADE TEMÁTICA:

Identidade;

- Autoconhecimento;
- Autonomia.

AULA :**Desenvolver e almejar planos e metas (empreendedorismo/sonhos/projeto de vida)****OBJETO(S) DE CONHECIMENTO:**

- Motivar e valorizar sua relação com o mundo e as pessoas que o cercam.
- A importância do Projeto de Vida e a capacidade de fazer escolhas baseadas nos objetivos pessoais.

INTERDISCIPLINARIDADE:

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

PARA SABER MAIS:

“A única revolução possível é a que se faz dentro de nós.” Não é possível libertar um povo sem, antes, livrar-se da escravidão de si mesmo. Sem essa “revolução interna”, qualquer outra será insignificante, efêmera e ilusória, quando não um retrocesso. Cada pessoa tem sua caminhada própria. Faça o melhor que puder. Seja o melhor que puder. O resultado virá na mesma proporção de seu esforço. Compreenda que, se não veio, cumpre a você (a mim e a todos) modificar suas (nossas) técnicas, visões, verdades, etc. Nossa caminhada somente termina no túmulo. Ou até mesmo além... Segue a essência de quem teve sucesso em vencer um império...

GANDHI, Mahatma. A única revolução possível é dentro de nós. Disponível em: <<http://www.ebooksbrasil.org/eLibris/gandhi.html>>. Acesso em: out. 2013.

6. Agora, preencha os espaços abaixo de acordo com o que se pede:

Meu passado – Escreva sua história de vida:	
Meu presente – Escreva a situação na qual você	

se encontra:	
Meu futuro – Escreva onde você quer chegar:	

Então, estudante, espera-se que esta aula tenha despertado ainda mais a sua motivação para seguir em frente na busca da realização dos seus sonhos a partir do seu PROJETO DE VIDA! Até a próxima!

Para REFLETIR

2. Você pilotaria um carro sem saber dirigir?
3. Você se jogaria em alto-mar sem saber nadar?
4. Você pilotaria um avião sem ter um certificado que atestasse sua capacidade para pilotar?
5. Você comandaria um navio sem bússola para guiá-lo?

SEMANA 8	
UNIDADE TEMÁTICA:	Valores
AULA :	Eu sou o que penso, como, falo e faço.
OBJETO DE CONHECIMENTO:	Cuidados com a saúde física e mental.
HABILIDADE(S):	Relacionamento interpessoal e social.
CONTEÚDOS RELACIONADOS:	<ul style="list-style-type: none"> • Bem-estar pessoal; • Comportamentos que geram qualidade de vida; • Interação social; • Afetividade.
INTERDISCIPLINARIDADE:	<ul style="list-style-type: none"> • Biologia: funcionamento do corpo;

- Educação Física: prática de exercício físico;
- Ciências Humanas: Identidade e reconhecimento;
- Demais disciplinas: A melhoria da saúde física e mental trará melhoria no desenvolvimento das habilidades em todas as disciplinas

Nesta aula você continuará refletindo sobre o seu Projeto de Vida, só que agora é sobre a sua saúde Física e mental! E ainda, como a organização pessoal também pode ajudar nisso. É por isso que cuidar da saúde do corpo e da mente precisa fazer parte da sua rotina. Assim, que tal fazer um check list para saber como está a sua saúde?! Siga em frente e boa sorte na avaliação da sua saúde!

Como anda a sua saúde? Você está com a saúde em dia?



<https://images.app.goo.gl/3UVrwS39ZHENwKEy8>

Que tal pensar um pouco sobre estas perguntas? Mas para respondê-las, pense não só no que você vê no espelho. Quando se fala em saúde física, não necessariamente está associado à estética, se fala de algo muito mais importante, que é a saúde do corpo, do ponto de vista biológico. Pensar sobre isso, principalmente no momento em que todos estão passando com essa pandemia está a pressão arterial (pressão alta ou pressão baixa), como está a taxa de açúcar no sangue (glicose), se você sente alguma dor, enfim, aspectos mais específicos da saúde. A da Covid-19, tem feito parte da rotina das pessoas. A qualquer sintoma de doença que surja no corpo, por menor que seja, já é um sinal de alerta para cada um. Mas não se deve pensar apenas do ponto de vista clínico, a saúde é muito mais abrangente do que se possa pensar.

Você já ouviu alguém falar: não estou me sentindo bem psicologicamente hoje? Pois é, esse é um dos pontos a serem acompanhados de perto por todos. A saúde mental influencia diretamente na saúde física. Tem muita gente que por estar passando por problemas emocionais, desencadeia um problema psicológico e acaba fazendo com que muitas pessoas sintam os efeitos no próprio corpo: insônia, taquicardia, ansiedade que leva à falta de ar e tantos outros sintomas

físicos.

O corpo é como uma máquina, um instrumento que precisa estar sendo acompanhado, para garantir o perfeito funcionamento. Ao fazer uma comparação com um carro, se uma peça dele quebra, compromete o funcionamento de peças que não estavam com defeito. Com o corpo também é assim. Quando uma pessoa não dorme a quantidade de horas suficientes por noite, é bem provável que ela não consiga render mentalmente na escola ou no trabalho, o máximo possível, devido ao cansaço físico ocasionado pelas noites mal dormidas.

Ou quando alguém se encontra em situações difíceis, que envolvem o seu psicológico e emocional, ao perder alguém que ama muito ou ao sofrer alguma violência psicológica, isso acaba deixando a pessoa sem vontade até mesmo de levantar da cama, o que pode levá-la a desenvolver doenças no corpo.

1 – Partindo da leitura anterior, responda: como anda a sua saúde?

-

2- Sabendo que existem quatro dimensões que constituem o ser humano: o logos (razão), o pathos (sentimento), o eros (corporeidade) e o mythos (espiritualidade) e que elas precisam existir de forma equilibrada e harmônica na vida, veja o quadro a seguir e circule de acordo como você se encontra em cada uma dessas dimensões:

Marque sua escolha	Nem Pensar!					Com Certeza!				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Corpo Como muito bem, durmo bastante, não acumulo estresse e faço muito exercício. Eu me mantenho em forma.										
Coração Eu me esforço por fazer novas amizades e ser bom amigo (boa amiga). Reservo tempo para relacionamentos importantes. Eu me envolvo nas coisas.										
Mente Eu me esforço na escola. Tenho a sensação constante de estar aprendendo coisas novas. Leio muito. Tenho passatempos.										
Espírito Dedico tempo a ajudar os outros. Reservo momentos para reflexão. Eu me renovo espiritualmente com regularidade, de alguma maneira (exemplo: manter um diário, passear em cenários naturais, rezar, ler obras de inspiração, tocar um instrumento musical).										

3– Leia o texto a seguir e escreva se você concorda ou não com as afirmações que o seguem e explique utilizando-se de alguns argumentos que contribuam para a construção de uma vida saudável:

Texto: Mas afinal, o que é ter uma vida saudável?

Uma pessoa saudável é aquela que está em dia com os exames de saúde, apresenta condições físicas normais e mantém um estado mental e emocional equilibrado. É preciso estabelecer relações diretas entre saúde física e mental, ambas importantes para uma saúde plena. A convivência estabelecida entre as pessoas depende do grau de aceitação e de bem-estar em que elas se encontram - estado emocional/mental/espiritual em relação a todas as coisas que as tocam. Sentir-se satisfeito com a própria vida é imprescindível para estabelecer boas relações com as pessoas. Além da importância da atividade física frequente, não se deve esquecer da saúde mental/emocional.

- Fazer exercícios, passear, estar em companhias de amigos e familiares são outras maneiras de cultivar um estilo de vida saudável.

- Uma das maneiras de se encontrar e estar de bem consigo mesmo é se engajando em alguma atividade voluntária (em abrigos de idosos, em orfanatos, em hospitais e/ou ONGs) ou buscando algo que alimente espiritualmente a alma (religião, crenças, rituais, objetos).
- Atividades ligadas à arte desempenham um papel positivo no fomento de uma saúde mais equilibrada, assim como ler, escrever e assistir a filmes bons, etc. Cada pessoa tem um estilo de vida que interfere na saúde. Ser vegetariano ou comer de tudo não diz exatamente que uma pessoa tem hábitos saudáveis de vida. A saúde depende de vários fatores que quando combinados entre si ajudam no bem-estar.

a) “Tenho o costume de me automedicar e deixar para ir ao médico nas situações de saúde mais difíceis”:

b) “Penso que só precisamos recorrer a uma terapia psicológica em caso de falta de saúde”:

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

audience=404&as_camptype=test-bannernofiltersquare-a&tuid=82ffbb53984e87e735241226b9c7d010&as_channel=affiliate&as_campclass=redirect&as_source=arvato>. Acesso em setembro de 2020.

Complutense de Madrid, 2001. 3a edição. p. 107.

FpEbkOoc>/ Acesso em: 30 julho 2020.

<https://drive.google.com/file/d/1GNEiumwmkITgO5eZ6i0CemTFmFMajxVB/view>

<https://images.app.goo.gl/3UVrwS39ZHENwKEy8>

Imagem disponível em:

<https://stock.adobe.com/images/id/345579462?as_campaign=Freepik&as_content=api&as_

Instituto de Corresponsabilidade pela Educação. Material do Educador: Aulas de Projeto de Vida. 1o

KAUTER, Kurt apud. FAJARDO, José Carlos García. Manual del Voluntario. Universidad

MAATHAI, Wangari. Why “Hummingbird”? Disponível em:

<<https://www.youtube.com/watch?v=ZPU->

-novo-coronavirus.htm?next=0001H229U23N> Acessado em junho de 2020.

Série do Ensino Médio. 1a Edição. Recife. 2016. p. 1 a 392.

Tiago Varella – Agência Einstein – 07/04/2020 – 11h36 - Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/04/07/acoes-solidarias-se-multiplicam-durante-pandemia-do->