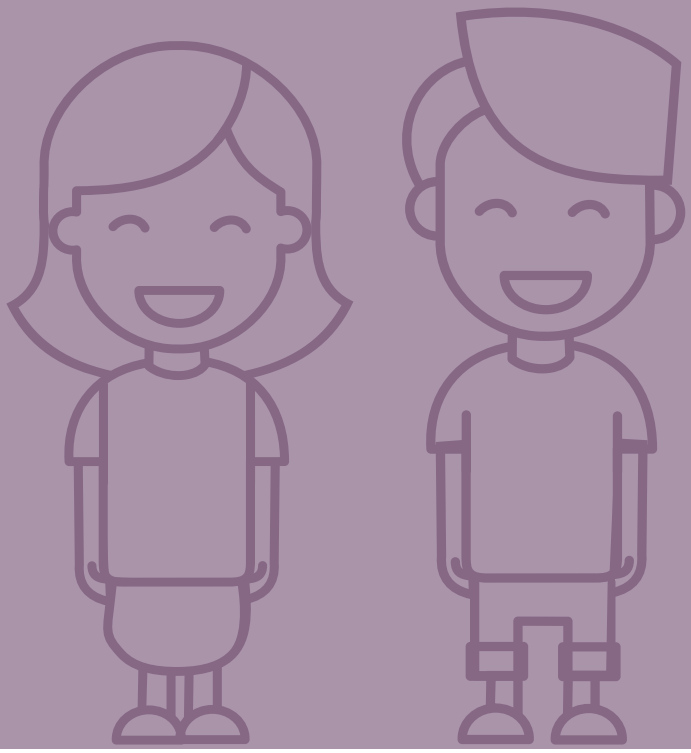
Caderno do Professor

Aulas de Projeto de Vida

Anos Finais do
Ensino Fundamental
9º ano



escola da escolha

Pertence a: _____

Data: _____

Anotações: _____

Caderno do Professor

Aulas de Projeto de Vida

Anos Finais do Ensino Fundamental

9º ano

ice
instituto de corresponsabilidade pela educação

Caro professor!

Uma breve leitura sobre a história da humanidade nos revela que nenhuma sociedade se desenvolve se não investir em todas as áreas da convivência humana. Tampouco um país atinge pleno desenvolvimento se não der oportunidade a todos os cidadãos para alcançar uma vida digna e com qualidade.

A educação tem um papel fundamental nesse cenário. A escola é o lugar onde todas as crianças, adolescentes e jovens devem encontrar as condições para construir conhecimento e desenvolver suas potencialidades e competências.

A estruturação curricular do Ensino Fundamental deve utilizar diferentes linguagens (verbal, matemática, gráfica, plástica, corporal) para expressar e comunicar ideias, interpretar as produções e informações disponíveis nos diferentes veículos de comunicação atuais e delas usufruir.

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais do Ensino Fundamental (PCNs, 1998), a escola, para cumprir seu papel primordial, deve pensar o currículo como instrumentação da cidadania democrática. Para isso, os conteúdos e estratégias de aprendizagem devem ser selecionados com a finalidade de dar ao estudante condições de tornar-se mais capaz para realizar atividades nos três domínios da ação humana: a experiência subjetiva (dimensão pessoal), a vida em sociedade (dimensão social) e a atividade produtiva (dimensão profissional). Além disso, devem ser incorporadas ao currículo, como diretrizes gerais e orientadoras, as quatro premissas apontadas pela UNESCO para a educação na sociedade contemporânea:

- **APRENDER A CONHECER -** Adquirir saberes que permitem compreender o mundo;
- **APRENDER A FAZER -** Desenvolver habilidades e receber estímulo para o surgimento de novas aptidões;
- **APRENDER A CONVIVER -** Aprender a viver juntos, desenvolvendo o conhecimento do outro e a percepção das interdependências;
- **APRENDER A SER -** Preparar-se para elaborar pensamentos autônomos e críticos; exercitar a liberdade de pensamento, discernimento, sentimento e imaginação.

A partir desses princípios gerais, o currículo deve ser articulado em torno de eixos básicos que orientem a seleção de conteúdos significativos, tendo em vista as competências e habilidades que se pretendem desenvolver no Ensino Fundamental. É indispensável fazer isso levando em consideração o contexto social de mudança constante e a relevância social desse currículo para a vida futura do estudante, que atuará em um mundo cheio de desafios.

Isso exige que a escola ofereça condições para que o estudante se enxergue atuando no mundo como ser humano **autônomo, solidário e competente.** Dessa maneira, ele desenvolverá habilidades para organizar e sistematizar seus sentimentos e suas atitudes, harmonizando valor e ações. Consequentemente, ele se tornará capaz de adotar um comportamento coerente e correto, que facilite a tomada de consciência dos valores, das crenças e das opções vitais de cada pessoa.

Ao estudante devem também ser oferecidos espaços para as aprendizagens que lhe deem condições para projetar a vida a partir de uma visão que ele construirá do próprio futuro.

Essas condições devem contribuir para a formação do jovem e para o seu projeto mais importante: o **Projeto de Vida.**

Ser parceiro de um adolescente na construção do seu Projeto de Vida é uma experiência única, que nos transforma profundamente, porque este é o tempo das histórias fascinantes, dos infindáveis aprendizados, das dores e alegrias das descobertas, das doces memórias e despedidas e das mais altas expectativas.

Significa, por um lado, viver mais uma vez o adolescente que fomos um dia e, por outro, acolher a pessoa que vive sua adolescência e que está diante de nós, portadora de sonhos, desejos, planos, vida. Eles, os adolescentes, e suas múltiplas juventudes, são essenciais para nossas vidas; são a nossa chance de futuro.

As orientações aqui apresentadas fazem parte do processo de implantação das inovações em conteúdo, método e gestão do Modelo Escola da Escolha para os Anos Finais do Ensino Fundamental.

O Projeto de Vida é uma das inovações do Modelo e compõe a Parte Diversificada do currículo. Ele é a representação do caminho traçado pelo adolescente entre aquele que ele "é" e aquele que ele "quer ser", resultado da projeção que ele faz de si próprio no futuro. Em outras palavras: a visão que ele constrói de si e que trabalhará para realizar.

Projeto de Vida não é um "projeto de carreira", nem o resultado de um teste de vocações, menos ainda no Ensino Fundamental. A vida se realiza em diversas dimensões, e a carreira profissional é um dos elementos fundamentais das decisões. Outros elementos são o estilo de vida que se quer ter, os valores que vão nortear os relacionamentos que se estabelecerão ao longo da vida pessoal e social, e muitos outros mais que se ordenam e reordenam nos cenários de cada um. Só assim será possível questionar os fatores que condicionam as formas de se viver para decidir por quais vias seguir para alcançar a plenitude e a alegria de viver.

Por isso, a elaboração do Projeto de Vida exige uma formação na qual os elementos cognitivos e socioemocionais e as experiências pessoais devem constituir uma ampla base, a partir da qual o adolescente consolida seus valores, conhecimentos e competências e pode se sentir apoiado para a construção do projeto da sua vida.

Um projeto é a representação daquilo que é, face ao que potencialmente será. O Projeto de Vida na Escola da Escolha é uma espécie de primeiro projeto para um projeto para uma vida toda, uma tarefa para a vida inteira que se inicia nesta escola que oferece as condições para sua elaboração, que corresponde, certamente, à mais sofisticada e elaborada narrativa de si mesmo.

Com apoio do material que aqui apresentamos, a intenção é convidar os estudantes a fazerem essa travessia do ponto "onde estão" para aquele "onde projetam estar". É fundamental que o convite seja acompanhado de um trabalho forte, baseado no desenvolvimento de um conjunto de competências e habilidades socioemocionais.

Uma vasta literatura tem nos mostrado e comprovado que no desenvolvimento de uma pessoa, desde os seus primeiros anos de vida, têm muito mais importância qualidades ou competências, tais como autoconhecimento, autocontrole, persistência, determinação, que a quantidade de informações recebidas. Mas que isso não se confunda com a apologia do não desenvolvimento do currículo escolar! Um Projeto de Vida se constrói a partir de alguém que sonha, que tem ambição e que quer realizar seu sonho. Para essas pessoas devem-se oferecer condições para uma formação acadêmica de excelência, associada, no mesmo nível da escala de importância, a uma sólida formação em valores fundamentais que sirvam de apoio às decisões que tomarão ao longo de suas vidas, e, igualmente, ao desenvolvimento de competências para a atuação cidadã, diante dos imensos desafios da sociedade contemporânea.

Aulas de Projeto de Vida – O que você precisa saber

O Caderno de Aulas de Projeto de Vida está organizado em 72 aulas, distribuídas ao longo dos quatro anos do Ensino Fundamental.

As aulas não obedecem rigorosamente à distribuição de tempo do horário escolar, ou seja, podem se estender para além do tempo de 50 minutos determinado por aula. Há também uma indicação de duração de cada atividade, que serve como parâmetro para a orientação do planejamento do professor.

Para que você possa planejar e flexibilizar o tempo das aulas a partir das necessidades da sua turma, consulte o GPS* das aulas que se encontra no final da introdução deste Caderno. Lá, você encontrará o número mínimo de tempo previsto por aulas.

As aulas têm uma ordem de ensino que precisa ser seguida.

A ordem a seguir quando você desenvolver as aulas deve respeitar o seguinte itinerário formativo: **identidade, valores e competências para o século XXI.**

Nos 6º e 7º anos, exploram-se conteúdos relacionados a identidade, valores e competências para o século XXI. Os pontos de partida são o **autoconhecimento**, o **reconhecimento da existência e da importância dos valores** e as **competências fundamentais**, que se relacionam, integram e estão presentes nas várias dimensões da vida.

Espera-se que, ao final de cada ano, os adolescentes reconheçam e consolidem os conhecimentos e valores essenciais para o processo de decisão sobre o futuro.

Nos 8º e 9º anos, os estudantes são estimulados e orientados para compreender que toda realização é precedida pela idealização de um sonho e pelo aprendizado dos mecanismos necessários à sua realização, ou seja, pelo planejamento.

Ao final do 9º, espera-se que eles sejam capazes de projetar os seus sonhos e pautar suas escolhas pela continuidade dos seus estudos em Nível Médio, qualquer que seja a modalidade (carreira militar, ensino técnico, ensino médio integral, educação profissional, etc.).

Durante e após as aulas os estudantes são avaliados.

Você é responsável por observar e fazer registro da aprendizagem da turma e dos estudantes durante as aulas, principalmente após o desenvolvimento das atividades propostas. É importante levar em conta que não existe avaliação final ou concluída sem que o estudante tenha alcançado o resultado esperado. Considere que a construção do Projeto de Vida é um processo, e que, a todo o momento, o estudante pode ser reavaliado, pode demandar um novo olhar seu ou ainda manifestar outras necessidades de aprendizagem, que você precisa estar atento para atender.

---

* GPS (Sistema de Posicionamento Global traduzido do Inglês global *positioning system*) é um sistema de radionavegação por satélite que permite determinar a posição, velocidade e o fuso horário dos utilizadores em terra, mar e aerotransportados 24 horas por dia, em todas as condições climatéricas e em qualquer parte do mundo.

Durante as aulas é importante:

- Promover atividades que levem os estudantes a compreender que a realização de sonhos tem uma relação direta com dedicação, apoio de muitas pessoas, conhecimento adquirido e planejamento entre o hoje e o amanhã;
- Contribuir para a compreensão de que os valores e princípios norteiam a tomada de decisões de maneira consciente e consequente, e que cada um deve ser responsável pelas escolhas que faz.
- Estimular aqueles que sequer têm sonhos;
- Considerar como ponto de partida não o grau de maturidade, mas a percepção construída sobre si mesmo e sobre o vir-a-ser, ou seja, aquilo que ainda não é e a trajetória a percorrer para aproximar o "eu presente" do "eu futuro";
- Contribuir para a capacidade de planejamento e de execução, essenciais para transformar ambições em projetos, desenvolvendo um conjunto amplo de outras habilidades, tais como o autoconhecimento (que deve assegurar o reconhecimento de si próprio, de suas forças, das limitações a superar), a autoconfiança (que é diferente da autossuficiência) e a autodeterminação (como base da autodisciplina).

Essas habilidades deverão somar-se a outras relativas às competências sociais, que ajudarão os estudantes a ampliar a capacidade de convivência por meio da construção e da preservação de bons relacionamentos. Além disso, deverão combinar-se a competências que levarão o estudante a desenvolver a capacidade de continuar a aprender ao longo da vida.

Ao final do Ensino Fundamental, espera-se que os estudantes sejam capazes de:

- Criar boas expectativas em relação ao futuro;
- Compreender que a elaboração de um Projeto de Vida supõe considerar todos os aspectos de sua formação, e é fruto de uma análise consciente e individual;
- Agir a partir da convicção de que os processos de escolha e decisão sobre os diversos âmbitos da vida são atos de responsabilidade pessoal;
- Despertar para seus sonhos, suas ambições e desejos para as suas vidas, e perceber com mais clareza onde almejam chegar e que tipo de pessoa pretendem ser, e usando como referência os mecanismos necessários para chegar onde desejam;
- Conceber etapas e passos para a transformação dos seus sonhos em realidade;
- Compreender que os sonhos podem se modificar à medida que os seres humanos se desenvolvem e experimentam novas dimensões da própria vida, e que o projeto de suas vidas – uma tarefa para a vida inteira – não se encerra no 9º ano.

As aulas devem ser conduzidas por você tendo em mente estes pontos fundamentais:

- A realização de sonhos tem uma relação direta com dedicação, apoio de muitas pessoas, conhecimento adquirido e planejamento entre o hoje e o amanhã;
- Os valores e princípios norteiam a tomada de decisões de maneira consciente e consequente, e cada um deve ser responsável pelas escolhas que faz;
- É preciso estimular aqueles que sequer têm sonhos;
- O ponto de partida do Projeto de Vida não deve ser o grau de maturidade, mas a percepção construída sobre si e sobre o vir-a-ser, ou seja, aquilo que ainda não é e a trajetória a ser percorrida para aproximar o "eu presente" do "eu futuro";
- A capacidade de planejamento e de execução são essenciais para transformar ambições em projetos, desenvolvendo um conjunto amplo de outras habilidades, como o autoconhecimento (que deverá assegurar o reconhecimento de si próprio, de forças, de limitações a superar), a autoconfiança (que é diferente da autossuficiência) e a autodeterminação (como base da auto-disciplina).

A essas habilidades devem somar-se outras relativas às competências sociais, que ajudam os estudantes a ampliar a capacidade de convivência com a construção e a preservação de bons relacionamentos, e também às competências ligadas à capacidade de continuar a aprender ao longo da vida.

Nossa equipe sempre estará à disposição para mais esclarecimentos sobre este material. Assim, não hesite em solicitar o esclarecimento de eventuais dúvidas à Equipe de Implantação do Programa de Educação Integral da Secretaria de Educação do seu Estado. Por meio desse fluxo de comunicação, você poderá contar com nosso apoio.

Contamos com a sua dedicação e estudo para o uso desse Caderno de Aulas.

Bom trabalho!

Se você identificou algo a ser corrigido neste material, por favor, avise-nos. Contamos com você para o aprimoramento contínuo do nosso trabalho. Envie seus comentários para icebrasil@icebrasil.org.br

ESTRUTURA DAS AULAS DE PROJETO DE VIDA - 9º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL								
OBJETIVOS[1]	**NÚCLEO FORMATIVO[2]**	**COMPE-TÊNCIAS[3]**	**HABILIDADES e FORÇAS PESSOAIS[4]**	**CAPACIDADE[5]**	**AULAS**	**VALORES[6]**	**OUTRAS HABILIDADES SOCIOEMO-CIONAIS e VALORES[7]**	**NÚMEROS DE TEMPOS PREVISTOS**
Formação do ser autônomo, solidário e competente	Função executiva	Produtiva	Planejamento e execução	Capacidade de refletir sobre a importância da organização e gerenciamento na consecução do Projeto de Vida.	**Projeto é a memória de um sonho que ainda não é realidade.**	Prudência	Pensamento Crítico Cogestão	2
				Capacidade de estabelecer as etapas de elaboração de um planejamento estratégico, com foco na consecu-ção de uma visão projetada de si no próprio futuro.	**O meu projeto mais precioso: o meu Projeto de Vida.**	Coragem	Foco	2
				Compreender a interdepen-dência entre os componentes do Plano de Ação.	**O que compõe um projeto de vida?**	Justiça	Vigor	2
				Capacidade de iniciar a escrita do Plano de Ação do Projeto de Vida.	**Meu pequeno manual para construir um grande projeto**	Prudência	Iniciativa Gerencia-mento Comunicação	2
				Capacidade de estabelecer processo de retomada do sonho para esta-belecimento da visão projetada de si no futuro.	**Eu tenho um sonho... Eu tenho uma visão! Minha vida após o 9º Ano.**	Entusiasmo	Imaginação Curiosidade	2
				Capacidade de definir a visão de futuro do Projeto de Vida por meio de um Plano de Ação.	**Eu tenho uma visão... Eu sei aonde eu quero chegar!**	Temperança	Foco Entusiasmo	2

ESTRUTURA DAS AULAS DE PROJETO DE VIDA - 9º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL								
OBJETIVOS[1]	**NÚCLEO FORMATIVO[2]**	**COMPE-TÊNCIAS[3]**	**HABILIDADES e FORÇAS PESSOAIS[4]**	**CAPACIDADE[5]**	**AULAS**	**VALORES[6]**	**OUTRAS HABILIDADES SOCIOEMO-CIONAIS e VALORES[7]**	**NÚMEROS DE TEMPOS PREVISTOS**
Formação do ser autônomo, solidário e competente	Função executiva	Produtiva	Planejamento e execução	Definir os objetivos do Projeto de Vida por meio de um Plano de Ação.	**Um balão novinho em folha cheio de objetivos.**	Coragem	Determinação	2
				Definir as metas do Projeto de Vida por meio de um Plano de Ação.	**Meus objetivos estão definidos. E agora?**		Esforço	1
				Definir as ações do Projeto de Vida por meio de um Plano de Ação.	**O que é, o que é? A visão projeta o que eu quero, mas não realiza.**	Responsabili-dade	Comprometi-mento	3
				Capacidade de definir as estra-tégias do Projeto de Vida por meio de um Plano de Ação.	**Dá para realizar tudo o que eu quero?**	Temperança	Gerencia-mento do tempo	1
				Capacidade de definir as priori-dades do Projeto de Vida por meio do Plano de Ação.	**Tudo ao mesmo tempo agora. Pode ser assim?**			2
				Capacidade de otimizar o cumprimento das prioridades do Plano de Ação através do gerenciamento da rotina.	**Nossa! Quanta coisa para fazer! Cadê o tempo que estava aqui?**	Tolerância	Autocontrole	2
				Capacidade de definir as metas do Projeto de Vida por meio de um Plano de Ação.	**Novos proje-tos requerem novas atitudes: minhas metas e onde quero chegar.**	Coragem	Força de vontade	2
				Capacidade de estabelecer indicadores para acompanhamen-to dos resultados do Plano de Ação.	**Tenho uma visão, objetivos, prioridades e metas. O que faço com tudo isso?**		Dedicação Organização	2

ESTRUTURA DAS AULAS DE PROJETO DE VIDA - 9º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL								
OBJETIVOS[1]	**NÚCLEO FORMATIVO[2]**	**COMPE-TÊNCIAS[3]**	**HABILIDADES e FORÇAS PESSOAIS[4]**	**CAPACIDADE[5]**	**AULAS**	**VALORES[6]**	**OUTRAS HABILIDADES SOCIOEMO-CIONAIS e VALORES[7]**	**NÚMEROS DE TEMPOS PREVISTOS**
Formação do ser autônomo, solidário e competente	Função executiva	Produtiva	Planejamento e execução	Capacidade de exercitar o acompa-nhamento da elaboração e desenvolvimen-to do Projeto de Vida através de indicadores previamente definidos.	**Como saber se está dando certo antes de dar errado?**	Humildade	Discernimento	3
				Ampliar a visão do Projeto de Vida a partir da análise de fato-res externos.	**O que acontece lá fora pode afetar aqui dentro.**	Tolerância	*Accountability*	1
			Confiança	Capacidade de estabelecer re-lações próximas com as pessoas que podem apoiar o Projeto de Vida como parte do proces-so de crescimen-to pessoal.	**Quem está comigo?**	Amor	Gratidão	2
			Compromisso	Capacidade de aperfeiçoar e propor novas metas para alcance de resul-tados desejados.	**Começar de novo, sempre e sempre em frente. A ilusão do definitivo.**	Generosidade Coragem	Perseverança	2

1. O que se espera como produto; 2. Eixos que indicam o percurso formativo para realizar o objetivo; 3. Como o conhecimento adquirido se aplica às atividades humanas; 4. O conteúdo da competência; 5. Desdobramento das habilidades em objetivos específicos; 6. Qualidades e convicções desejadas e valiosas que direcionam as atitudes; 7. Outras habilidades socioemocionais e valores presentes nesta aula.

ÍNDICE

- Aula 55: Projeto é... A memória de um sonho que ainda não é realidade 15
- Aula 56: O meu projeto mais precioso: o meu projeto de vida..... 23
- Aula 57: O que compõe um projeto de vida?..... 31
- Aula 58: Meu pequeno manual para construir um grande projeto 40
- Aula 59: Eu tenho um sonho... Eu tenho uma visão! Minha vida após o 9º ano 46
- Aula 60: Eu tenho uma visão... E sei aonde eu quero chegar! 56
- Aula 61: Um balão novinho em folha cheio de objetivos..... 63
- Aula 62: Meus objetivos estão definidos. E agora?..... 75
- Aula 63: O que é, o que é? A visão projeta o que eu quero, mas não realiza..... 85
- Aula 64: Dá para realizar tudo o que eu quero? 93
- Aula 65: Tudo ao mesmo tempo agora. Pode ser assim?..... 102
- Aula 66: Nossa! Quanta coisa para fazer! Cadê o tempo que estava aqui? 115
- Aula 67: Novos projetos requerem novas atitudes: minhas metas e aonde quero chegar 122
- Aula 68: Tenho uma visão, objetivos, prioridades e metas. O que faço com tudo isso?..... 133
- Aula 69: Como saber se está dando certo antes de dar errado? 143
- Aula 70: O que acontece lá fora pode afetar aqui dentro?..... 152
- Aula 71: Quem está comigo? 161
- Aula 72: Começar de novo, sempre e sempre em frente. A ilusão do definitivo 169

AULA 55: PROJETO É... A MEMÓRIA DE UM SONHO QUE AINDA NÃO É REALIDADE

A vida é um quadro a ser pintado durante o caminhar da existência. As cores alegres ou sombrias, os traços delicados ou firmes, as imagens vívidas ou pálidas vão se delineando em um arranjo formado entre o que é planejado, os acontecimentos fortuitos e a forma como se reage a eles.

A chegada à adolescência vem acompanhada por experiências vividas desde o nascimento, com memórias, sonhos, desejos que estabelecem uma ponte entre o passado e o futuro, cujas possibilidades vão sendo construídas no presente.

O sonho "está lá na frente", um "vir a ser" vislumbrado pelos olhos que carregam uma história e moldam a forma de ver a vida, vida essa que concretiza sonhos quando o presente é vivido de acordo com o futuro almejado, quando as escolhas são acertadas e não se tem medo de arriscar.

Ao longo da vida, o autoconhecimento é um processo fundamental à construção dos sonhos e à possibilidade de vê-los realizados, dado que este conhecimento permite uma projeção mais ajustada de si mesmo. Dessa forma, considerando todo o percurso de autoconhecimento dos estudantes traçado nas aulas do 8º ano, sobre como são, o que querem, os caminhos que escolheram até o momento, o esforço e a persistência desenvolvida para a realização dos seus sonhos, esta aula tem a finalidade de fazer com que os estudantes disponham das informações necessárias sobre si mesmos, adquiridas até o momento, para organização, gerenciamento e execução dos seus Projetos de Vida.

Objetivo Geral

- Dispor de informações necessárias sobre si mesmo para organização e gerenciamento do Projeto de Vida.

Materiais Necessários

- Cópia da Atividade *Andar pra frente. Como?* – Anexo A – 1 por estudante;
- Cópia da Atividade *Sonhar é preciso. Planejar, também.* – Anexo B – 1 por estudante;
- Vídeos:
- Travessia do Oceano Atlântico pelo navegador Amyr Klink completa 30 anos. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=hFvUOLII5Xo>. Acesso em janeiro de 2018;
- Amyr Klink: 100 dias entre o céu e o mar (Globo Ciência). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=99vd7MCUUJI>. Acesso em janeiro de 2018;
- 1 Mapa-múndi grande.

Roteiro

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade 1: Andar pra frente. Como?	Reflexão sobre a importância do Plano de Ação.	50 minutos
Atividade 2: Sonhar é preciso. Planejar, também!	Definição das etapas do Plano de Ação.	45 minutos
Avaliação.	Observação do professor.	5 minutos

ORIENTAÇÕES PARA AS ATIVIDADES

Atividade: Andar pra frente. Como?

Objetivo

- Refletir sobre a importância da organização e gerenciamento na consecução do Projeto de Vida.

Desenvolvimento

Nas aulas iniciais de Projeto de Vida no 6º ano, os estudantes vivenciaram diversas situações cuja finalidade foi provocar a reflexão sobre o que sabem de si mesmos. A partir do questionamento *"Quem sou eu?"* analisaram a visão que têm de si, o contexto familiar de que participam, a interação que podem estabelecer com os outros, os talentos que têm e as características pessoais que precisam ser melhoradas, a fim de possibilitar o alcance de suas metas. A retomada desses aspectos analisados nas aulas iniciais é crucial para que os estudantes sigam na consecução de seus projetos com a maior consciência possível sobre como são e o que determina suas escolhas. Assim, mediados pelo professor, dando continuidade ao processo de autoconhecimento e planejamento, os estudantes seguem analisando o que se mantém daquilo que pensavam, em que mudaram e o que mais descobriram sobre si.

Portanto, uma das atividades propostas nesta aula tem a finalidade de que os estudantes observem, por meio de um exemplo – a viagem de Amyr Klink – a importância do planejamento para a realização de um Projeto de Vida.

A atividade tem início com um vídeo de curta duração (1 minuto e 59 segundos) – *Travessia do Oceano Atlântico pelo navegador Amyr Klink* –, em que a TV Brasil informa sobre uma exposição em comemoração aos 30 anos de sua viagem de "100 dias entre céu e mar", entre Namíbia, na África, e Bahia. O vídeo contém informações que vão possibilitar aos estudantes imaginar o que foi preciso fazer para que a arriscada viagem fosse bem-sucedida. Nele, a jornalista apresenta o projeto do navegador, cuja travessia completava 30 anos na ocasião do programa. Desse modo, o que se espera dos estudantes é que, após assistirem ao primeiro vídeo, prevejam o que seria preciso planejar para garantia do resultado pretendido. O que imaginarem será comparado às informações de um segundo próximo vídeo, que trata do seu planejamento para a viagem.

Para que os estudantes tenham noção da ousadia do projeto, observam no mapa-múndi a distância entre o local de partida e o de chegada.

Organizados em grupos de 4 estudantes, todos respondem às questões da Atividade *Andar pra frente. Como?* – Anexo A. Para tanto, devem registrar tudo o que imaginam que foi preciso prever, pensando como seria passar 100 dias no mar, tanto no que se refere à sobrevivência pessoal (alimentação, bebida, higiene...) como aos riscos que o mar apresenta (animais, grandes ondas, instabilidades climáticas...).

Ao terminarem a tarefa, assistem ao segundo vídeo: *Amyr Klink: 100 dias entre o céu e o mar* (Globo Ciência), no qual o navegador explica o tempo que levou para planejar a viagem (3 anos), as etapas desse planejamento, a participação de especialistas e o cuidado com que tudo foi feito, antes de se lançar ao mar. Durante a apresentação do vídeo, os estudantes têm oportunidade de comparar o que registraram na Atividade: *Andar para frente. Como?* com as explicações dadas no vídeo. Ao terminarem, discutem sobre o que foi preciso garantir para que a viagem desse certo, enfatizando-se o fato de o planejamento ter grande responsabilidade sobre isso. Em seguida, ainda oralmente, ampliam a discussão no sentido de refletirem sobre como o exemplo de Amyr Klink pode estimulá-los no planejamento de seus projetos. É fundamental enfatizar que o navegador mostra que não importa o tamanho do sonho; pode ser realizado, desde que haja consciência das condições, das necessidades e um planejamento bem feito para atendê-las.

Atividade: Sonhar é preciso. Planejar, também!

Objetivo

- Apresentar as partes estruturantes de um Plano de Ação de acordo com o conhecimento que se tem.

Desenvolvimento

No vídeo sobre a viagem de Amyr Klink, assistido no momento anterior, os estudantes puderam constatar a importância do planejamento para a realização de um projeto.

Nesta atividade, pretende-se que os estudantes consigam esboçar as etapas de um Plano de Ação de acordo com o Projeto de Vida de Amyr Klink, que servirá como base para a próxima aula. Assim, o exercício proposto aos estudantes os aproxima da necessidade de planejar e estruturar todas as etapas do Plano de Ação de seus Projetos de Vida.

Coletivamente, retomam a experiência do navegador a partir das informações do vídeo trabalhadas na aula anterior para relacioná-las às etapas de um Plano de Ação. Com o Anexo B – *Um Plano de Ação* – em mãos, os estudantes leem, discutem e atribuem um nome a cada etapa, que deve ser registrado na lousa, pelo professor.

Com o intuito de apoiar o professor na orientação dos estudantes para preenchimento do quadro do Anexo B, abaixo segue um parâmetro:

Etapas	Nomes dados às etapas pelos estudantes	Etapas do Plano de Ação de Amyr
1ª	_____	**VISÃO** O sonho de Amyr Klink: viajar uma grande distância em um barco a remo. **OBJETIVO** Chegar: da Namíbia à Bahia em um barco a remo.
2ª	_____	**AÇÃO** Estabelecer o que precisa ser feito: diagnóstico das condições externas.
3ª	_____	**AÇÃO** Estabelecer o que precisa ser feito: itens de necessidades pessoais.
4ª	_____	**ESTRATÉGIAS E PRIORIDADES** Agir e providenciar.
5ª	_____	**ACOMPANHAMENTO E CONTROLE** Estabelecer comunicação com os especialistas.

Avaliação

O objetivo da primeira atividade centra-se no reconhecimento, pelos estudantes, da necessidade de organização e de gerenciamento na consecução do Projeto de Vida.

O depoimento da jornalista sobre a viagem de Amyr Klink demonstra como foi importante para o sucesso da empreitada as ações de planejamento que antecederam a aventura; uma aventura com riscos previstos e controláveis, em sua maior parte.

Após assistirem ao primeiro vídeo, observe e registre se os estudantes:

- conseguem imaginar o que foi preciso pensar e o que foi preciso fazer para garantir a sobrevivência pessoal em uma viagem de 100 dias exclusivamente no mar;
- conseguem prever os perigos e se pensam como poderiam ser enfrentados pelo navegador, de forma coerente à situação da viagem.

Estas observações oportunizam ao professor vislumbrar o que e como cada estudante é capaz de antecipar as condições que podem ser previsíveis, mesmo que não conheça profundamente o assunto.

Após assistirem ao segundo vídeo, observe e registre se os estudantes:

- comparam suas previsões com o que é demonstrado no segundo vídeo, o que acertaram e o que faltou, a eles, planejar;
- observam a participação de vários especialistas no planejamento e durante a viagem. Isso é importante para que os estudantes ampliem suas noções de que um Projeto de Vida não se realiza sozinho; outras pessoas e outros conhecimentos contribuem para que ele seja construído e realizado;
- compreendem, pela experiência de Amyr Klink, que não importa o tamanho do sonho; pode ser realizado, desde que haja consciência das condições, das necessidades e um planejamento bem feito para atendê-las.

A atividade 2, como decorrência da primeira, propõe a identificação, pelos estudantes, das partes estruturantes de um Plano de Ação que permitirá que seus Projetos de Vida se concretizem.

Observe e registre se os estudantes:

- reconhecem as ações prévias à viagem do navegador como um Plano de Ação;
- identificam as etapas de preparação do Plano de Ação elaborado para o sucesso da viagem;
- nomeiam as etapas adequadamente.

Esse é um momento de aproximação e de familiarização dos estudantes com um Plano de Ação para seus Projetos de Vida. Por isso é fundamental assegurar a compreensão das etapas do plano, explorando suas respostas e justificativas.

Na Estante

Vale a pena LER

Livro: Enfim, atleta!

Autora: Anna Claudia Ramos

Editora: Paulinas

Ano: 2016

Número de páginas: 40

Enfim, atleta! Conta a história de Antônia, uma menina que queria muito ser tenista. Aos quatro anos, sua avó a ajudou a fazer uma raquete de papelão e uma bola com fios de lã. Depois que sua avó morre, a vida de Antônia muda muito, tendo que se mudar para São Paulo, o que a deixou muito triste. Mas um dia, seu tio entrega a ela um folheto que anunciava aulas grátis de tênis e, daí em diante, a menina corre atrás de seus sonhos. O livro não mostra se ela os realiza ou não, mas relata a batalha que ela empreende por eles.

Vale a pena ASSISTIR

Filme: Nunca me sonharam

Direção: Cacau Rhoden

País de origem: Brasil

Gênero: Documentário

Classificação: 10 anos

Ano: 2017

Duração: 1h 30m

Nesse filme, estudantes do Ensino Médio de escolas públicas falam sobre suas experiências escolares, suas expectativas para o futuro e seus sonhos. Professores, diretores e especialistas também prestam depoimentos sobre a realidade escolar.

Anexo A - Andar pra frente. Como?

Agora que vocês assistiram aos vídeos sobre o Projeto de Vida de Amyr Klink, em grupos de 4 estudantes, imaginem o que ele precisou pensar e fazer antes da viagem, para que ela fosse bem-sucedida. Tomem como referência o que se pede na planilha que segue abaixo:

O que foi preciso pensar antes da viagem para a sobrevivência pessoal (cuidados do dia a dia)?:	**O que seria preciso fazer** antes da viagem para garantir o atendimento ao que foi pensado quanto à sobrevivência pessoal?:
Quais perigos podem ser encontrados no mar?:	O que seria preciso fazer para que Amyr tivesse condições de enfrentar os perigos do mar?:

Anexo B - Um Plano de Ação

O planejamento da viagem, iniciado três anos antes de sua realização, foi muito importante para que Amyr Klink tivesse sucesso em seu empreendimento. Algumas etapas de seu Plano de Ação estão descritas a seguir.

Coletivamente, leiam as descrições e atribuam um nome para cada uma delas.

1ª etapa - _____

O vídeo começa mostrando o sonho de Klink: atravessar o oceano Atlântico, da África ao Brasil.

2ª etapa - _____

O filme prossegue com Amyr declarando que o que mais despertou seu interesse foi concluir que o grande segredo para essa viagem foi descobrir que não deveria enfrentar as forças da natureza, mas aproveitá-las em favor de seu sonho.

Estudou muito como as correntes e os ventos poderiam aliviar seus esforços para remar e elaborou a rota de navegação, que não foi a mais curta.

3ª etapa - _____

Em seguida, o vídeo apresenta relatos de diversos especialistas que participaram do planejamento para a realização da viagem. Havia que se pensar em:

- sobrevivência: alimentação e bebida para 100 dias, sem sobrecarregar a embarcação;
- análise dos riscos: ondas poderiam virar o barco. Necessidade de construir um barco que se desvirasse sozinho;
- comunicação: instalação de rádio de dois tipos – para comunicação a distância e com embarcações próximas;
- energia: como gerar energia sem desgaste de Amyr e do barco – instalação de painel para aproveitamento de energia solar.

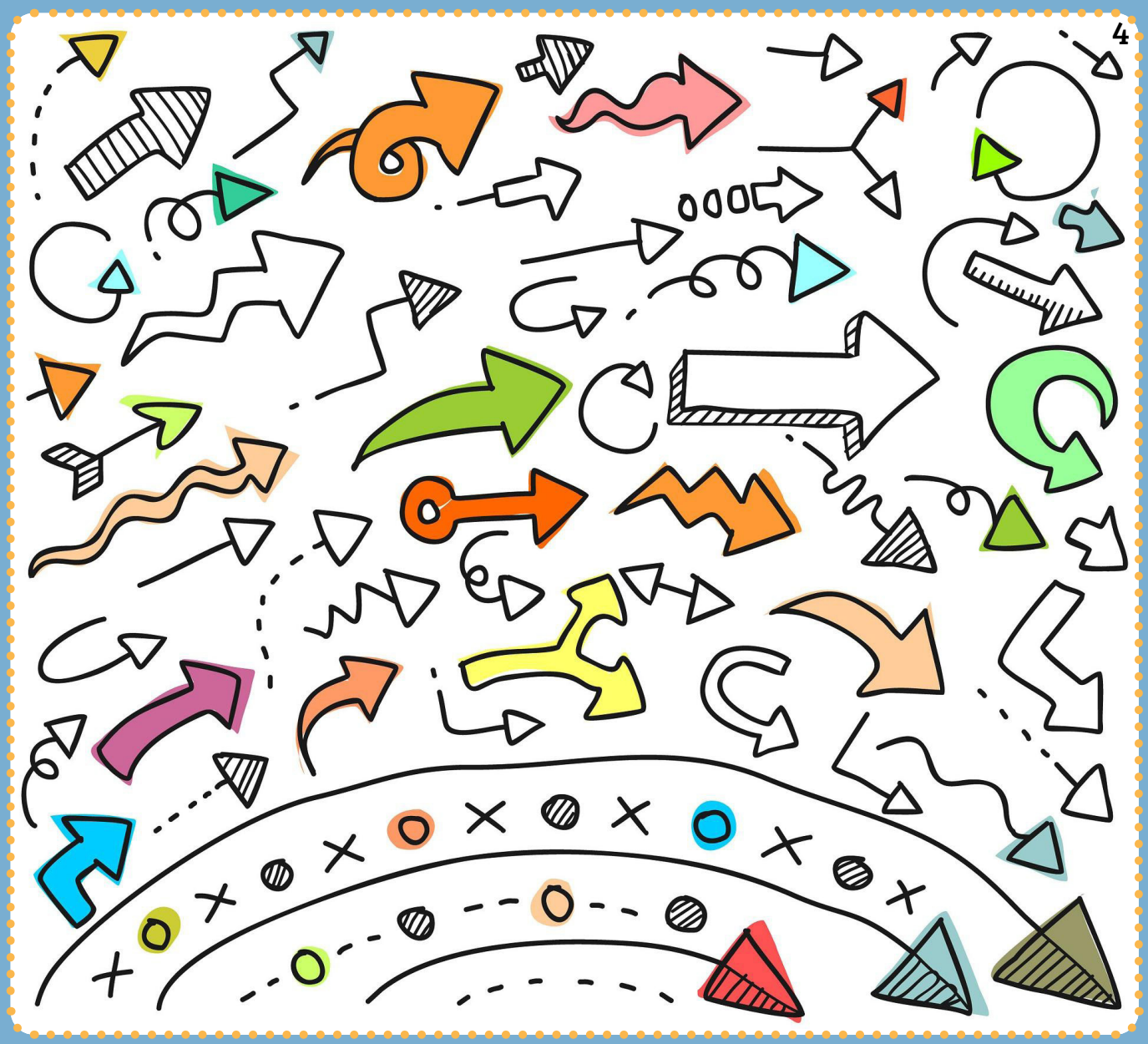
4ª etapa - _____

Com base nas necessidades, os especialistas definiram as ações a serem realizadas. Buscaram ou construíram instrumentos que permitiram a Amyr Klink o máximo de segurança possível para atendimento às necessidades pessoais e superação das condições adversas que certamente se apresentariam durante o roteiro.

5ª etapa - _____

A comunicação que se estabeleceu entre o navegador e outras pessoas, como o projetista do barco, o radioamador e o médico foi o que possibilitou o acompanhamento das ações, com informações recíprocas sobre as condições de saúde, da embarcação e do clima.

AULA 56: O MEU PROJETO MAIS PRECIOSO: O MEU PROJETO DE VIDA



O sonho é o início de todo Projeto de Vida, é o que dá sentido à vida, faz com que se projetem expectativas para o futuro e motiva as ações humanas. Sem sonho não há o que se almejar, nem uma causa para se viver.

Mas sonhar não é suficiente. Como os estudantes tiveram oportunidade de analisar na aula anterior, para que se torne realidade é preciso saber avaliar o que se quer, as condições favoráveis e as limitações para sua realização, tanto pessoais como externas, ter noção do caminho a ser trilhado, definir os passos, colocá-los em ação, acompanhá-los e avaliar constantemente os resultados a que se chega, em cada etapa.

Nesta aula, os estudantes vão dar os primeiros passos para a elaboração do Plano de Ação de sua caminhada em direção a seus sonhos, a partir da análise e decisão sobre as etapas fundamentais que auxiliarão a realizá-los.

Objetivo Geral

- Estabelecer as etapas de elaboração de um planejamento estratégico, com foco na consecução de uma visão projetada de si próprio no futuro.

Materiais Necessários

- *Biografia de Eduardo Kobra*. Disponível em: <http://www.eduardokobra.com/biografia/>. Acesso em janeiro de 2018;
- Vídeo *Eduardo Kobra usa 1200 latas de spray para compor grafite em São Paulo*. Disponível em: <https://entretenimento.uol.com.br/noticias/redacao/2016/09/12/kobra-usa-1200-latas-de-spray-para-compor-grafite-em-sao-paulo.htm?cmpid=copiaecola>. Acesso em janeiro de 2018;
- Cópia do Anexo A – *Projeto de Vida de Eduardo Kobra* – 1 por grupo de 4 estudantes.

Roteiro

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade 1: Um Plano de Ação.	**1º Momento:** Discussão sobre o planejamento que há por trás dos projetos de Eduardo Kobra. Relação das conclusões com seus próprios Projetos de Vida.	50 minutos
	2º Momento: Construção das etapas do Plano de Ação para o próprio Projeto de Vida.	45 minutos
Avaliação.	Observação do professor.	5 minutos

ORIENTAÇÕES PARA AS ATIVIDADES

Atividade: Um Plano de Ação

Objetivo

- Entender as etapas do planejamento estratégico para consecução do Projeto de Vida.

Desenvolvimento

1º Momento

Após a retomada das etapas definidas na aula anterior, os estudantes observam mais um exemplo, os projetos de Eduardo Kobra, famoso grafiteiro brasileiro, em que podem ser identificadas mais etapas de um plano de ação.

No primeiro texto, disponível no site do artista, Kobra relata uma breve biografia desde suas primeiras tentativas de desenho, que na época eram pichações, até o que o fez descobrir seus sonhos e seus talentos. Morador do bairro de Campo Limpo, periferia de São Paulo, preso algumas vezes por fazer pichações ilegais, suas obras chegaram aos Estados Unidos e a importantes locais da capital paulista. Há 20 anos vem traçando seus caminhos, aprofundando e ampliando seus projetos.

Nesse momento, o que Kobra apresenta é um Projeto de Vida, apontando para o que desejava fazer, os valores que definiram seus temas, como descobriu que queria fazer o que desejava, as aprendizagens que vinha buscando durante a vida e os diferentes projetos que fazem a realização de um projeto maior.

Observar como o artista relata as aspirações e ações realizadas durante o vídeo, é uma importante estratégia para que os estudantes percebam outras etapas que fazem parte de um Plano de Ação. Para isso, em grupos de 4 estudantes são orientados a anotar em Projeto de Vida de Eduardo Kobra, Anexo A, o que observaram a respeito de cada item e, em seguida, discutem suas respostas.

Durante a conversa, o professor incentiva-os a comparar suas respostas com ideias que podem ser depreendidas do vídeo:

- Alguns **valores** que norteiam seu Projeto de Vida, tais como: justiça social, proteção à natureza, apropriação do espaço urbano pelos moradores da cidade, democratização da arte;
- Como seu **sonho**, ver suas obras expostas e apreciadas vem sustentado por essa forma de pensar o mundo;
- Um grande **indicador de resultado**: ter evoluído de pichações ilegais para fazer um imenso grafite em um dos locais mais emblemáticos de São Paulo e sobre um arquiteto brasileiro muito reconhecido no mundo todo, Oscar Niemeyer;
- Os projetos citados por ele que refletem seus valores (Green Pincel, VJ Way, Oscar Niemeyer, entre outros) são **estratégias** de realização de seu Projeto de Vida.

Em seguida, os estudantes assistem a mais um vídeo, no qual Eduardo detalha uma obra específica (um de seus projetos para realização do Projeto de Vida), feita na avenida Faria Lima, importante via da cidade de São Paulo que concentra um dos maiores problemas de trânsito da metrópole. Explica a escolha do local e do tema, com a finalidade de provocar reflexão acerca da ocupação do espaço urbano, nas pessoas que por ali passam. Informa sobre os materiais e técnicas usados e as etapas em que o grafite foi executado.

Nesse momento, após assistirem ao segundo vídeo, os estudantes conversam sobre as estratégias de ação que observaram para o planejamento de produção da obra. O professor anota as respostas em uma cartolina, pois serão retomadas no segundo momento da aula.

Como um dos projetos dentro de um Projeto de Vida, esse vídeo destaca o planejamento das estratégias de ação, pelo grafiteiro, para que sua obra tenha um resultado positivo. Pode-se observar:

- escolha do desenho a ser feito;
- esboço do desenho em papel;
- escolha do material e das cores;
- estudo sobre o tema escolhido;
- estudo de obras de outros artistas;

- busca do estilo próprio – identidade;
- estudo do espaço a ser grafitado – dimensão;
- estudo do local – onde fica o muro ou o prédio para determinar qual mensagem quer comunicar;
- estudo do revestimento do muro ou prédio que receberá o grafite;
- desenho do grafite em preto no local definitivo;
- pintura do grafite.

2º Momento

Os estudantes vão dar início ao manual do Plano de Ação que os acompanhará no detalhamento de cada etapa, nas próximas aulas.

A partir da retomada dos dois exemplos (Amyr Klink e Eduardo Kobra), nos quais diversas etapas do Plano de Ação foram identificadas, vão refletir sobre seus Projetos de Vida e esboçar as etapas que consideram necessárias para que eles sejam realizados.

É preciso que haja consenso entre os estudantes sobre as etapas, e seus nomes, necessárias aos seus projetos.

Para dar início à atividade desse momento, os estudantes relembram as etapas identificadas no planejamento da viagem de Amyr Klink e no *Projeto de Vida de Eduardo Kobra*, Anexo A. Em seguida, o professor expõe a cartolina com as estratégias de ação planejadas para a obra na avenida Faria Lima. A finalidade é que, coletivamente, elaborem uma síntese de todas as etapas observadas, dispondo-as em uma ordem lógica de realização. Essa síntese é anotada pelo professor, na lousa.

Após a realização da síntese, e com base nela, o próximo passo é refletir sobre o que deve fazer parte de um Plano de Ação que tenha como objetivo a realização de seus próprios Projetos de Vida.

Sob orientação do professor, coletivamente nomeiam cada etapa correspondente:

- à explicação de como o Plano de Ação contribui para a realização de seus Projetos de Vida;
- aos valores que norteiam seus Projetos e suas escolhas;
- aos seus sonhos;
- aos objetivos que querem alcançar;
- às prioridades a serem consideradas: o que é mais importante;
- ao acompanhamento do processo e dos resultados;
- às estratégias de ação para realização do sonho;
- aos papéis e responsabilidades próprias e de outras pessoas a quem podem recorrer.

Avaliação

O texto de Eduardo Kobra favorece a ampliação das noções de um Plano de Ação e suas etapas.

Observe e registre se os estudantes:

- demonstram interesse em ler o texto e sobre a vida do artista;
- acompanham o relato de Kobra sobre sua vida e como tomou consciência do que queria fazer;
- reconhecem que ele tomou o que queria fazer como um Projeto de Vida;
- identificam o que contribuiu para que realizasse seu Projeto;

- identificam as ações que planejou para a realização de seu sonho;
- identificam os valores, o sonho, o indicador de resultado, as estratégias de realização de Kobra.

Ao assistirem e conversarem sobre o segundo vídeo, em que Kobra detalha como foi planejada e realizada a obra na avenida Faria Lima, observe e registre se os estudantes:

- compreendem o plano que o artista elaborou: escolha do local e do tema, dos materiais e técnicas e das etapas da execução do grafite;
- identificam a importância desse plano para a realização do projeto.

Após a síntese coletiva das etapas dos dois projetos – viagem de Amyr Klink e grafite de Kobra – observe e registre se os estudantes:

- nomeiam as etapas de um Plano de Ação que servirá de guia para o acompanhamento e a realização de seus próprios Projetos de Vida.

Texto de Apoio ao Professor

Adolescentes e projetos de vida: um estudo com alunos do 1º ano do Ensino Médio[1]

Luciano Osmar Menezes e Maria Teresa Ceron Trevisol

(O trecho abaixo foi apresentado como conclusão da pesquisa realizada com alunos do 1º ano do Ensino Médio)

A adolescência é a fase de desenvolvimento humano caracterizada pelo ingresso à juventude e, consequentemente, para a vida adulta. Evidenciamos nesse período de vida o início da constituição de projetos de vida.

O projeto de vida que vai surgindo no adolescente o ajuda a dar sentido a todas as suas ações e a construir um projeto de futuro. Esse projeto incipiente, sobretudo, gera vida no adolescente e nas relações de crescimento e desenvolvimento consigo, com as outras pessoas, com a Natureza em geral. A investigação realizada nos permitiu compreender quais são os projetos de vida que adolescentes que frequentam o primeiro ano do Ensino Médio possuem. Nesse sentido, identificamos o estudo e o ter uma profissão/emprego (trabalho) como sendo um dos mais importantes projetos de vida desses alunos. Essa indicação foi superior em relação ao dado ter amigos e construir uma família.

E, ainda, embora em uma escala menor, os adolescentes também se interessam em ter amigos e construir uma família no futuro; todavia, predomina o desejo de se sentirem amados, serem independentes, agirem justamente para formar valores adequados, realizarem-se pessoal e socialmente. Em outras palavras, esperam estruturar-se, adquirindo conhecimentos, formando-se; ter um emprego digno; sentirem-se aceitos socialmente e terem uma boa amizade nas relações interpessoais na busca de independência segura; por fim, construírem uma família. Chama a atenção o fato de que os adolescentes não querem assumir os compromissos em formar uma família em primeiro plano. É indispensável o sentir-se amado, valorizado e aceito, mas agindo justamente como protagonista juvenil em relação ao seu grupo.

Quanto ao que pensam sobre projeto de vida, alguns alunos pesquisados pensam em planejamento do futuro; já outros pensam em estudar e se formar. Podemos afirmar, seguramente, que o estudo é a base de edificação da carreira profissional e pessoal. Há os alunos que pensam o projeto de vida em sua conceituação de qualidade de vida, planejamento e realização pessoal, como evidenciado na resposta de um aluno: “Ter uma família com muita saúde e ter um bom emprego” (F., 14 anos). Outros conceituam o projeto de vida como planejamento do que quer e deseja na vida no futuro: “Os sonhos que você tem e quer realizar” (B., 14 anos). Compreendemos que as atividades despertadas na escola e na família são molas

que impulsionam a educação, permitindo ao adolescente assumir novos espaços, a ampliação das relações interpessoais e o planejamento do futuro, enfocando a busca de seus sonhos e ideais de vida que emergem de dentro do próprio sujeito.

Verificamos pelas respostas coletadas o papel atribuído à família. Essa instituição possui um grau muito importante na constituição dos projetos de vida dos adolescentes pesquisados. Constatou-se que aproximadamente 80% dos adolescentes consideram-na muito importante.

Também constatamos, nas justificativas, que as famílias são como apoio no esclarecimento de metas e busca de focos de vida. De acordo com a questão relacionada com a família, ela ensina como encarar os desafios e riscos do mundo. Ao refletir sobre a influência, os adolescentes admitiram que aprendem a viver os valores integrados a uma vida digna no futuro, sobretudo no discernimento da tomada de decisões dos projetos de vida, tais como passar no vestibular, escolha profissional, realização pessoal e constituição familiar.

Os dados coletados, particularmente os que se referem à influência da família, da escola e dos amigos na constituição dos projetos de vida dos adolescentes, nos permitiram enfatizar a necessidade de as escolas abrirem espaço para o amplo debate acerca do tema investigado. O desafio da instituição escolar está na organização de programas que ouçam e acolham a angústia dos adolescentes, sanando dúvidas e orientando com relação aos encaminhamentos relacionados ao mundo do trabalho e da vida.

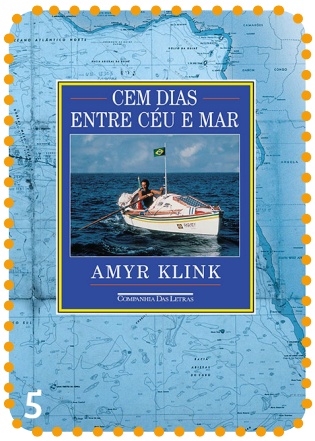
Consideramos fundamental, também, a transmissão de conhecimentos e o exemplo de profissionais que atuam em diferentes empresas, sobre a possibilidade de ensinar por meio de seus testemunhos e exemplos, a olhar para o futuro e a valorizar as experiências.

O adulto deve ser estímulo de confiança e procurar não anular as iniciativas do adolescente, mas guiar, apontar, assessorar, acompanhar e estimular. Para os professores, o desafio está em suscitar motivos para que o adolescente ame e organize a própria vida, mesmo sem uma estrutura familiar inicial satisfatória, pois é comum verificarmos uma atração por parte dos sujeitos nessa faixa de idade para aquilo que é imediato e efêmero, sem um sentido mais consistente para seus projetos de vida.

A família e a escola são duas instituições fundamentais para o adolescente e para a constituição de seus projetos de vida. A responsabilidade dessas instituições, efetuando uma analogia com o papel do trabalhador que cuida da terra e do cultivo dela, é a de cuidar da terra, transformando-a em terra fértil e produtiva. Os mediadores desse processo, ou seja, os professores e os pais são os “jardineiros” a preparar bem a terra, adubando, molhando e cuidando de cada plantinha chamada adolescente, para que possam florir em outros “jardins”, em outros lugares onde são chamados a ter presença efetiva e afetiva.

Na Estante

Vale a pena LER



Livro: Cem dias entre céu e mar

Autor: Amyr Klink

Editora: Companhia das Letras

Ano: 1995

Número de páginas: 264

País: Brasil

Amyr KlinK relata, em detalhes, a preparação e a execução de sua viagem, em um barco a remo, da África ao Brasil.

Vale a pena ASSISTIR

Filme: Frutos do Brasil – Histórias de mobilização Juvenil

Direção: Neide Duarte

País de origem: Brasil

Gênero: Documentário

Classificação: indisponível

Ano: 2013

Disponível em: <www.frutosdobrasil.org.br>. Acesso em janeiro de 2018.

O documentário reúne jovens de várias regiões do país, que contam como se organizaram para participar de projetos que visam a melhoria de suas comunidades, com diferentes temas: meio ambiente, educação, desenvolvimento comunitário.

Anexo A - Projeto de Vida de Eduardo Kobra

O texto que você leu, que conta um pouco da biografia de Eduardo Kobra, traz algumas etapas fundamentais ao planejamento do Projeto de Vida.

Em grupo de 4 estudantes, registrem abaixo o que puderam observar durante o vídeo, quanto a:

Valores que norteiam seu Projeto de Vida	
Sonho ou Visão de Eduardo Kobra	
Indicador de resultado para Eduardo Kobra	
Estratégias (projetos que concretizam seu Projeto de Vida)	

AULA 57: O QUE COMPÕE UM PROJETO DE VIDA?

7

> **Sem sonhos, a vida não tem brilho. Sem metas, os sonhos não têm alicerces. Sem prioridades, os sonhos não se tornam reais. Sonhe, trace metas, estabeleça prioridades e corra riscos para executar seus sonhos. Melhor é errar por tentar do que errar por omitir![2]**

Para chegar a algum lugar, precisamos saber aonde queremos chegar. Por isso ter um Projeto de Vida é muito importante. Este projeto "é um plano colocado em papel para que possamos visualizar melhor os caminhos que devemos seguir para alcançar nossos objetivos. Para isso, necessitamos saber claramente quais são os nossos objetivos e metas e precisamos ter em mente também quais são nossos valores, pois são eles que direcionarão nossas vidas. Se nossas metas não estiverem em congruência com nossos valores mais profundos, dificilmente estaremos satisfeitos com nossas vidas. Mesmo alcançando as metas, se elas não estiverem em harmonia com o que realmente nosso coração pede, sentiremos um vazio interior que poderá nos deixar confusos e sem direção."[3]

Este estudo tem o intuito de levar os estudantes a refletir sobre a importância de ter um Projeto de Vida e compreender a relação entre os seus componentes. Para tanto, é preciso uma boa dose de autoconhecimento que permita dar passos seguros rumo à realização pessoal. É necessário organizar e planejar os rumos, traçando metas e objetivos que impulsionam a querer mais da vida, unindo visão à ação, avaliando os resultados e modificando sempre que isso for requisitado.

Os estudantes serão incentivados a refletir sobre a importância da elaboração do Projeto de Vida que permite, por meio das ações estabelecidas, visualizar resultados e continuar no caminho certo para a realização dos sonhos.

Objetivo Geral

- Compreender a interdependência entre os componentes do Projeto de Vida.

Materiais Necessários

- Caneta, lápis e borracha para cada estudante;
- Caixas de lápis de cor e hidrocor – 1 para cada 5 estudantes;
- Cópia do Anexo A – para cada estudante;
- Cópia do Anexo B – para cada estudante.

Roteiro

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade: Um Projeto de Vida.	**1º Momento: Um pouco de mim** Compreensão da sistematização do Projeto de Vida a partir do autoconhecimento. **2º Momento: Não estou sozinho** Reflexão sobre o objetivo de vida de cada um e aonde se quer chegar (visão).	45 minutos
Avaliação.	Observação do professor.	5 minutos

ORIENTAÇÕES PARA AS ATIVIDADES

Atividade: Um Projeto de Vida

Objetivo

- Compreender a importância do autoconhecimento e dos valores para a construção do Projeto de Vida.

Desenvolvimento

1º Momento: Um pouco de mim

Ao longo da vida temos o desejo de realizar muitas metas e planos. Podemos escolher diferentes caminhos. Algumas vezes fazemos escolhas que nos distanciam de nosso objetivo ou ficamos na dúvida em relação a qual caminho seguir, exatamente por não ter planejado aonde queremos chegar.

O intuito desta atividade é levar os estudantes a perceber a importância do autoconhecimento, saber o que querem da vida e reconhecer seus valores para a construção do Projeto de Vida.

A atividade "Um pouco de mim" (Anexo A) instiga-os a refletir sobre eles mesmos, sobre algumas de suas atitudes e as escolhas e os valores que direcionam suas vidas, pois é preciso conhecer-se para poder dar passos seguros rumo à realização pessoal.

As respostas dos estudantes devem permitir um processo de reflexão sobre aquilo que são e sobre o que gostariam de ser, favorecendo a construção da identidade de cada um e o autoconhecimento, a partir da análise das atitudes e/ou escolhas que o aproximam ou afastam do seu objetivo, levando-os a compreender a importância de todas essas etapas para a construção do Projeto de Vida.

Após a finalização da atividade, em Roda de Conversa, os estudantes socializarão suas respostas. Nesse momento, é importante que cada um escute o outro, observando, com isso, a necessidade de incorporar novos valores para suas vidas.

2º Momento: Não estou sozinho!

O Projeto de Vida é um processo contínuo, que se faz no dia a dia, com o apoio de muitas pessoas.

Depois da atividade "Um pouco de mim", a sugestão é ampliar o olhar dos estudantes, apresentando a interdependência de outros componentes do Projeto de Vida. Para isso, esta atividade tem o propósito de refletir sobre as relações intra (com si mesmo) e interpessoais (com os outros), pois o Projeto de Vida é resultado de uma história pessoal em constante interação social e cultural. Além disso, há a necessidade do apoio de várias pessoas para sua elaboração.

Ao receberem a atividade "Não estou sozinho!" (Anexo B), os estudantes serão convidados a pensar em si e nas suas relações mais próximas, que tanto influenciam suas escolhas. É indispensável refletir, nesse momento, como estão cultivando, ou não, as relações interpessoais. Igualmente imprescindível responder a alguns questionamentos que conduzam a uma reflexão sobre a importância de traçar os objetivos e as metas para alcançar os sonhos como, também, compreender que a ausência de um Projeto de Vida pode acarretar na falta de perspectivas de futuro. Por outro lado, quem tem um Projeto de Vida sabe onde está e aonde quer chegar, enfrenta as dificuldades e os desafios da vida.

Ao final do Projeto, pretende-se que os estudantes tenham uma visão mais clara do que querem e de como chegar lá. Em Roda de Conversa, socializarão suas respostas, comentando a importância de cada componente do Projeto de Vida. É importante procurar resgatar os conceitos trabalhados no momento anterior, solicitando que durante o debate façam a relação com o que aprenderam.

Avaliação

Durante a realização do primeiro momento, observe se os estudantes refletem sobre si e como essa reflexão intervém na elaboração do Projeto de Vida.

Para tanto, acompanhe as respostas dos estudantes sobre:

- o que são, a maneira como se veem: positivamente ou não; se demonstram crença em suas capacidades;
- as escolhas que já fizeram em suas vidas, se têm consciência dos valores que orientaram essas escolhas;
- quais escolhas feitas aproximam-nos de seus sonhos e quais podem afastá-los;
- a consciência da importância das escolhas para a construção e a realização do Projeto de Vida.

Durante a Roda de Conversa final, observe:

- Os estudantes conseguem expressar suas ideias e ouvir as ideias dos demais?
- A escuta dos outros provocou alguma modificação ou ampliação das ideias de cada um?

Como ampliação do primeiro momento, o segundo momento da aula propõe aos estudantes que reflitam sobre as relações interpessoais e como estas influenciam em suas escolhas.

Observe:

- Os estudantes consideram as relações interpessoais como um fluxo de influências, que pode auxiliar em suas escolhas?
- Identificam seus objetivos e metas para a construção de seus Projetos de Vida?
- Conseguem vislumbrar um cenário futuro?
- Entusiasmam-se ao pensar no futuro e no Projeto de Vida que precisa ser construído para aproximá-los de seus sonhos?

O entusiasmo é fundamental para a crença em si próprios e em suas capacidades, para a possibilidade de mudanças em suas vidas e em seu modo de ser, necessários à realização dos objetivos que formularam. Por isso, é importante observar e registrar as manifestações individuais e buscar estratégias de intervenção para auxiliar aqueles estudantes que não veem o futuro com otimismo, a fim de que possam buscar recursos internos e externos que os ajudem a compreender as condições reais de realização daquilo que almejam.

Na Estante

Vale a pena LER

Livro: Você é do tamanho dos seus sonhos

Autor: César Souza

Editora: Agir

Edição: 1

Ano: 2011

Número de páginas: 216

Idioma: Português

O livro "Você é do tamanho dos seus sonhos" ajuda o leitor a resgatar a capacidade de sonhar e empreender mudanças para realizar seus projetos. O autor orienta como tirar os sonhos da cabeça e torná-los realidade, sem se entregar à rotina e sem se render aos obstáculos da vida. Este livro reforça os elementos que compõem um Projeto de Vida e a sua importância para alcançar o sonho.

Vale a pena ASSISTIR

Filme: Ratatouille

Gênero: Animação

Direção: Brad Bird

País de origem: EUA

Classificação: Livre

O filme "Ratatouille" traz a história de Remy, um rato que vive em Paris e sonha em se tornar um cozinheiro famoso, mas o fato dele não ser humano pode atrapalhar seus planos. Por isso, forma uma parceria com Linguini, o novo ajudante de cozinha do restaurante *Gusteau's*. Esse filme é uma ferramenta importante para pensar a construção do Projeto de Vida, levando os estudantes a abrir seus horizontes, a perceber o mundo e as possibilidades de ser mais e se encantar com o novo.

Texto de Apoio ao Professor

Projeto de Vida[4]

Filipe de Albuquerque e Silva

Ter um Projeto de Vida é algo fundamental para o futuro das pessoas, pois é através dele que aprendemos a organizar nossas ações, pensamentos, atitudes e desejos em busca de uma realização e de um ideal, através do qual visualizaremos uma gama de oportunidades infindáveis para nossas vidas.

Este trabalho tem por finalidade expor as necessidades da construção de um projeto de vida bem elaborado, observando todas as possibilidades e dificuldades que tais ações podem apresentar, levando a perguntas e respostas que de forma geral, tentar-se-á visualizar neste projeto.

Ao idealizar uma perspectiva para o futuro, fica evidente que, assim como a grande maioria das pessoas, é fácil fantasiar uma projeção utópica e perfeita, porém, é necessário antecipar uma realidade que se fará presente para não incorrer em erros provocados por ilusões que poderão levar a decepções.

Um Projeto de Vida não é nada mais que uma organização de ideias e metas a serem cumpridas, em uma sequência lógica de raciocínio e metodologia, sem deixar de contemplar possíveis interferências que poderão surgir no decorrer da vida, rumo a uma explosão ascendente ao sucesso, ou a um desmoronamento rumo ao fracasso.

O projeto quando bem arquitetado torna-se uma ferramenta fundamental no sucesso futuro que deseja ser alcançado, e criatividade e boa articulação farão do projeto uma realização concreta de felicidade.

O QUE É UM PROJETO DE VIDA?

O que eu faço para planejar o meu futuro? Quanto do meu tempo me dedico planejando meu futuro?

Um Projeto de Vida é um plano colocado em papel para que possamos visualizar melhor os caminhos que devemos ou poderemos seguir para alcançar nossos objetivos. Para isso, necessitamos saber claramente quais são nossos objetivos e metas e precisamos ter em mente também quais são os nossos valores, pois são eles que direcionarão nossas vidas.

Se nossas metas não estiverem em congruência com nossos valores mais profundos, dificilmente estaremos satisfeitos com nossas vidas. Mesmo alcançando as metas, se elas não estiverem em harmonia com o que realmente nosso coração pede, sentiremos um vazio interior que poderá nos deixar confusos e sem direção.

É muito importante para todos nós saber para onde vamos e como vamos chegar lá. As pessoas de sucesso têm conseguido sobreviver e vencer, estabelecendo uma visão de futuro bem definida e estabelecendo estratégias para construir o sucesso esperado. Temos que definir de maneira clara a nossa visão de futuro e precisamos ter um plano de ação que tornará real esta nossa visão.

Para escrever meu futuro, baseio-me nos familiares que conseguiram estabelecer metas e conquistaram seus sonhos e realizações. Atualmente pretendo ser arquiteto, já que tenho vocação para desenhos e cálculos, entretanto isso não impossibilita alterações no meu Projeto de Vida. Tenho metas claras para realizar meus sonhos e força para concretizá-las.

PARA QUE TER UM PROJETO DE VIDA?

Segundo Amador, no período da infância a criança está muito vinculada aos pais, são eles que pensam, desejam, idealizam e escolhem a forma e os caminhos que terá sua vida. Já na adolescência, muitos conflitos ocorrem porque os jovens não aceitam mais o que os outros determinam para a sua vida. Nesse período nos diferenciamos de nossa família e descobrimos quem somos e o que queremos, quais os nossos desejos e projetos. Não é um momento fácil, mas é muito importante já que é nessas escolhas que o jovem busca a si mesmo.

Para Machado a pessoa precisa saber o que quer fazer de sua vida, como vai construí-la. Se a pessoa ainda não traçou seu Projeto de Vida, é hora de tomar esta decisão e sair da indiferença. Costuma-se dizer que para quem não sabe aonde quer chegar, qualquer caminho serve. O projeto, o plano mostra o caminho, mas, como disse o poeta, "o caminho se faz ao andar".

Dinsmore possui uma metodologia interessante de trabalho capaz de levar as pessoas a descobrirem seu Projeto de Vida, algo que faça sentido para elas. Lembre-se que as mudanças são uma constante e para se obter um bom desempenho em seu Projeto de Vida é preciso ter flexibilidade para adaptar-se a elas. Para isso, elabore planos com possibilidade de alteração.

Sabemos que uma vida bem trilhada é o nosso cartão postal, nossa referência, então, cuidar bem dela, não deixar se perder, nem desprezar as oportunidades, são o que nos faz saber que o caminho está certo. Sonhar é preciso e necessário, para tanto basta acreditar.

CONCLUSÃO

A idealização de um Projeto de Vida é um caminho trilhado para os que querem ser vitoriosos na vida, e pelos que são campeões. Os caminhos podem ser muitos, e em geral árduos e traiçoeiros, porém, com uma meta bem trabalhada e planos bem construídos, a estrada do sucesso torna-se segura e retilínea.

Com projeções de ações futuras bem definidas e formas de realizá-las, as conquistas são mais fáceis, e ao mesmo tempo mais valorizadas, já que os projetos devem ser bem estipulados e amarrados, prevendo contratempos e indicando soluções rápidas e fáceis para toda e qualquer complicação.

Os projetos podem conter várias válvulas de escape, e mesmo com diferentes possibilidades, levar a um futuro próspero e feliz, contemplando uma qualidade de vida a ser conquistada no decorrer do percurso, auxiliado por bases amplas e sólidas, de confiança e determinação provenientes do meio onde é formada e construída a mente e a vida do jovem.

Todo Projeto de Vida envolve mudanças, é mais do que uma ferramenta, trata-se de uma forma de pensar e posicionar-se no mundo e em relação a este. É a forma de prever o que podemos fazer, com possibilidade de corrigir toda e qualquer falha ou imperfeição, mesmo não sendo um molde padronizado.

Releia e revise seu projeto, não o deixando guardado, estando sempre pronto para novas metas, e ao fim de cada meta estabelecida faça uma autoavaliação e motive-se para a construção do próximo Projeto de Vida ou da próxima meta a ser alcançada. Fazê-lo com seriedade e cuidado é importante para encontrar essa motivação.

Anexo A - Um Pouco de Mim

Quem sou eu? Quais são meus talentos e pontos fortes?

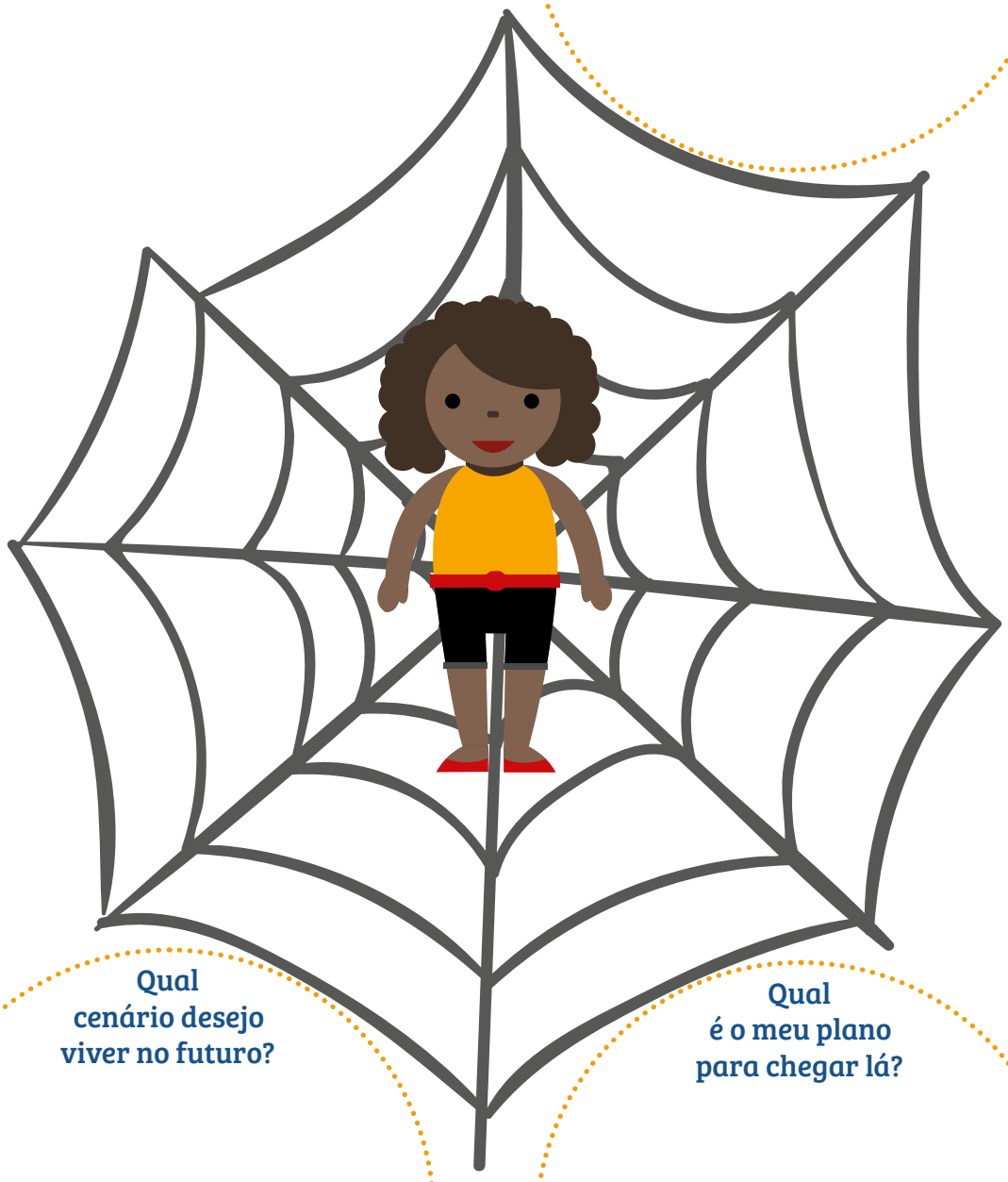
Quais escolhas já fiz em minha vida?

Essas escolhas me aproximaram ou me afastaram do meu sonho? Quais valores me guiaram para essa tomada de decisão?

Anexo B - Não Estou Sozinho!

Um Projeto de Vida não caminha sozinho, você precisa do apoio de várias pessoas que lhe guiarão para alcançar os seus sonhos. Escreva o nome das pessoas com quem você pode contar para a construção do seu Projeto de Vida. Vamos preencher a “teia dos colaboradores”!

Quais são os meus objetivos?



Qual cenário desejo viver no futuro?

Qual é o meu plano para chegar lá?

AULA 58: MEU PEQUENO MANUAL PARA CONSTRUIR UM GRANDE PROJETO

Até aqui, os estudantes vêm refletindo sobre seus sonhos e a necessidade de um bom planejamento para que seja possível realizá-los na perspectiva dos seus Projetos de Vida.

Nas aulas anteriores, analisando os exemplos do navegador Amyr Klink e do grafiteiro Eduardo Kobra, observaram as etapas de um plano de ação, nomeando-as de acordo com suas funções.

A proposta desta aula é que eles comecem a pensar sobre a construção de um pequeno manual, que será o orientador dos passos em direção aos seus Projetos de Vida, um manual que possa acompanhá-los em todo o percurso que trilharão durante o ano.

O planejamento requer que se tenha uma meta, um objetivo a ser alcançado, que é, ao mesmo tempo, ponto de partida (o sonho) e ponto de chegada (a realização). Entre os dois extremos, vários aspectos precisam ser considerados, assim como o estabelecimento do Plano de Ação que colocará na prática o que é necessário fazer.

Planejar o futuro e traçar uma rota para que o planejamento se efetive é o que vai garantir que os sonhos ultrapassem a imaginação e se tornem realizáveis.

Objetivo Geral

- Esboçar o primeiro "desenho" do planejamento estratégico – Plano de Ação.

Materiais Necessários

- Cartolina – ½ folha cortada na horizontal, por estudante;
- Cópia do Anexo A – Manual do Plano de Ação – 1 por estudante.

Roteiro

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade: Construção do manual.	Definição das etapas do Plano de Ação.	45 minutos
Avaliação.	Observação do professor.	5 minutos

ORIENTAÇÕES PARA AS ATIVIDADES

Atividade: Construção do manual

Objetivo

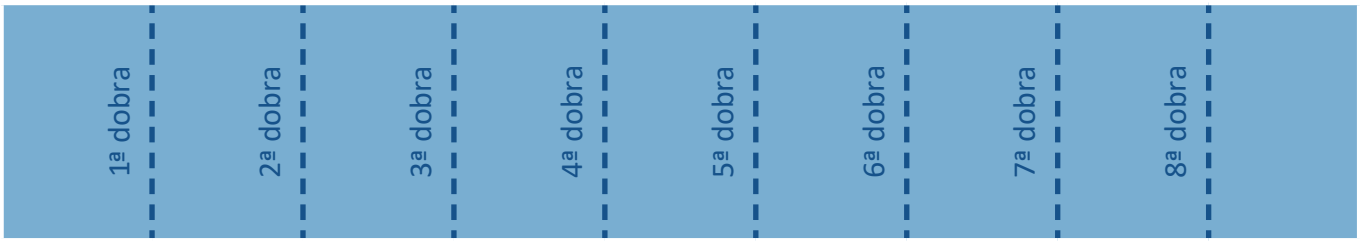
- Estabelecer as etapas de elaboração de um planejamento estratégico, com foco na consecução de uma visão projetada de si próprio no futuro.

Desenvolvimento

Nas aulas anteriores, os estudantes definiram as etapas de um Plano de Ação e as nomearam. Para dar continuidade à elaboração do manual, devem retomar coletivamente o quadro abaixo, com os nomes escolhidos por eles.

Etapas	Nomes dados pelos estudantes	Etapas de um Plano de Ação
1ª		Explicação de como o Plano de Ação contribui para a realização de seus Projetos de Vida.
2ª		Valores que norteiam seus Projetos e suas escolhas.
3ª		Seus sonhos.
4ª		Objetivos que querem alcançar.
5ª		Prioridades a serem consideradas: o que é mais importante.
6ª		Acompanhamento do processo e dos resultados.
7ª		Estratégias de ação para realização do sonho.
8ª		Papéis e responsabilidades próprias e de outras pessoas a quem podem recorrer.

Em seguida, iniciam a construção de seus manuais. Recebem a folha de cartolina e marcam uma divisão de 9 colunas, no sentido horizontal. Depois fazem 8 dobras, em zigue-zague, conforme o modelo a seguir.



Então, preenchem cada espaço com o nome correspondente à etapa, de acordo com o modelo apresentado em *Manual do Plano de Ação*, Anexo A.

Avaliação

Esta aula é o fechamento das duas anteriores, nas quais os estudantes observaram as etapas de planejamento e realização de dois Projetos de Vida (Amyr Klink e Eduardo Kobra), com a finalidade de nomearem as etapas de um Plano de Ação.

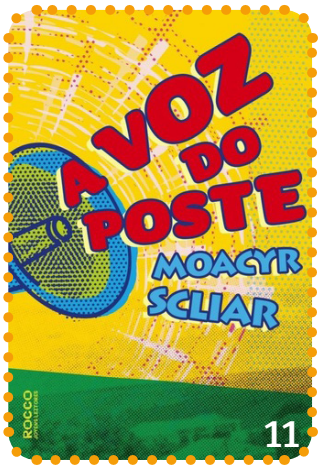
As etapas definidas por eles serão norteadoras de seu Projeto de Vida, desde o sonho que pretendem realizar, os valores que dão base a ele, o planejamento do que necessitam, o estabelecimento de metas, as formas de acompanhar e controlar as ações.

Para que as etapas do Plano de Ação, elaboradas pelos estudantes, sejam eficazes, observe e registre se eles:

- conseguem retomar e nomear as etapas já definidas anteriormente;
- estão certos quanto às escolhas que fizeram das etapas e de seus nomes;
- realizam, com interesse, a confecção do manual;
- demonstram seriedade nessa realização;
- consideram a importância do Plano de Ação para seus Projetos de Vida.

Na Estante

Vale a pena LER



Livro: A voz do poste

Autor: Moacyr Scliar

Editora: Rocco

Ano: 2008

Número de páginas: 120

País de origem: Brasil

Josias, filho do dono de um armazém em Porto Alegre, recusa-se a ser médico, como o pai sempre quis. Ele quer ser jornalista e vai em busca de seus sonhos, em meio a muitos conflitos com o pai. O livro aborda decisões e escolhas de um estilo de vida.

Vale a pena ASSISTIR

Filme: A fuga das galinhas

Direção: Peter Lord, Nick Park

Países de origem: Reino Unido, França, EUA

Gênero: Animação

Classificação: Livre

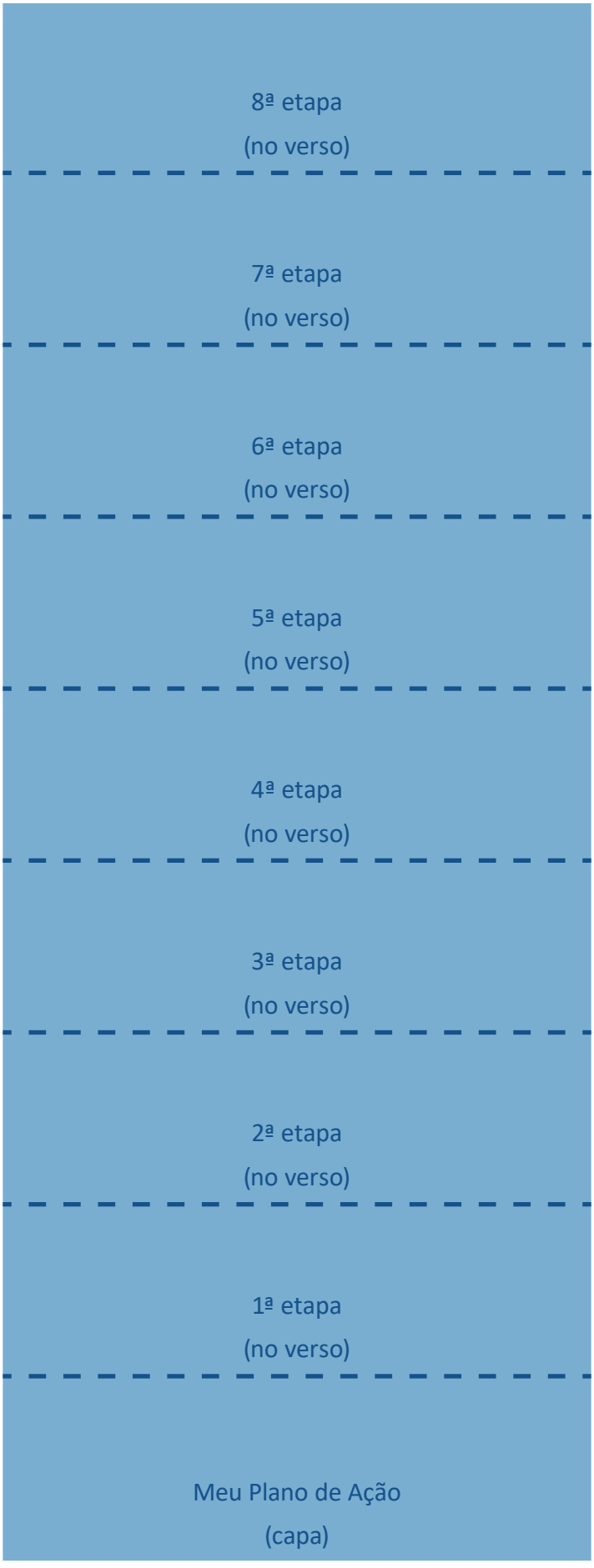
Ano: 2000

Duração: 1h24min

A fuga das galinhas é uma animação que pode ser apreciada por pessoas de todas as idades. Ela mostra o desejo das aves de fugir do cativeiro, onde esperam para virarem tortas; mas este só se realiza quando um galo e uma galinha elaboram um Plano de Ação para o sucesso da fuga.

O vídeo é um exemplo de reconhecimento da importância de um bom planejamento e de suas etapas para a realização do que se deseja.

Anexo A - Manual do Plano De Ação



AULA 59: EU TENHO UM SONHO... EU TENHO UMA VISÃO! MINHA VIDA APÓS O 9º ANO

“Todos, em nossas vidas, temos rios para cruzar, na outra margem está o nosso futuro. Às vezes as águas são tranquilas e é fácil de atravessar, mas às vezes o rio é turbulento e cheio de imprevisibilidades. Muitas vezes nesses períodos turbulentos tentamos cruzar o rio simplesmente pulando na água e começando a nadar, acabamos sendo arrastados pela correnteza e levados por água abaixo. Esperamos que o lugar em que chegarmos do outro lado valha a pena. Mas há um modo melhor de cruzar o rio tendo uma visão do nosso futuro. Então, quando notamos a nossa visão nos saudando com a sua força positiva, ela como que nos dará uma corda para atravessarmos o rio, para nos dar um ponto de apoio enquanto estamos atravessando; e o rio vai tentar nos arrastar, nos soltar da corda, tentar nos afastar do nosso destino, não é fácil se segurar. Temos que puxar com nossos braços, pensar com nossas mentes, sentir com nossos corações. Ninguém mais pode fazer isso por nós. E embora não haja garantia de que chegaremos às nossas metas, essa corda lançada pela força de nossa visão nos oferece a melhor ligação para o futuro. E se a segurarmos firmemente em nossa mão, então, estaremos prontos para pular na água, apostando no amanhã”.[5]

Esta aula tem o intuito de orientar os estudantes a planejar metas e objetivos que impulsionam a querer mais da vida, unindo visão à ação, levando-os a refletir sobre a importância da elaboração do Projeto de Vida que permite, por meio das ações estabelecidas, visualizar resultados e continuar no caminho certo para a realização dos sonhos.

Objetivos Gerais

- Construir a lógica do pensamento em visualizar cenários do futuro;
- Compreender a importância de sistematizar o Projeto de Vida.

Materiais Necessários

- Caneta, lápis e borracha para cada estudante;
- Caixas de lápis de cor e hidrocor – 1 para cada 5 estudantes;
- Cópia do Anexo A – para cada estudante;
- Cópia do Anexo B – para cada estudante.

Roteiro

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade: Minha história, meu futuro.	**1º Momento**: Um pouco da minha história Sistematização do Projeto de Vida a partir do autoconhecimento.	50 minutos
	2º Momento: O que eu quero para o meu futuro Reflexão sobre o objetivo de vida de cada um e aonde se quer chegar (visão).	45 minutos
Avaliação.	Observação do professor.	5 minutos

ORIENTAÇÕES PARA AS ATIVIDADES

Atividade: Minha história, meu futuro

Objetivo

- Definir planos e metas para o presente e para o futuro.

Desenvolvimento

1º Momento: Um pouco da minha história

O propósito desta atividade é iniciar a sistematização do Projeto de Vida a partir do autoconhecimento, pois ao sabermos identificar nossos valores, analisar nossas atitudes e ações, como também nossos pontos fortes e fracos, valores e aptidões, torna-se possível traçar planos e metas para o presente e para o futuro.

Para dar início à atividade, os estudantes receberão o Anexo A – "Um pouco da minha história" –, para falar sobre si mesmos, a fim de que compreendam aspectos do seu comportamento e tomem decisões mais conscientes, de acordo com seus valores; uma síntese do que são hoje e o que desejam vir a ser. Para isso, os estudantes imaginarão que têm em mãos o livro da sua própria vida. De olhos fechados, visualizarão o primeiro capítulo do seu livro.

Em seguida, cada estudante deverá fazer a narração da sua vida, tomando como base as respostas às questões do Anexo A: Quem sou eu? Quais são os meus pontos fortes e fracos? Quais são os valores que me guiarão na construção do meu Projeto de Vida? Quais são as minhas aptidões? A quem posso pedir apoio? Reconhecê-las é importante para que, mais à frente, o estudante consiga identificar, por exemplo, a profissão que irá seguir, além das questões referentes aos relacionamentos interpessoais. É importante, também, orientar os estudantes a fazerem a capa de seus livros e a criarem um título para suas histórias.

Após todos terem escrito a primeira parte do livro, os estudantes que desejarem poderão falar sobre o que escreveram, ler seus textos, que podem ser comentados pelos colegas. Essa experiência pode ajudar os estudantes a tomarem maior consciência individual sobre a percepção do seu próprio papel no mundo, o que contribui para a construção do seu Projeto de Vida.

2º Momento: O que eu quero para o meu futuro?

O intuito desta atividade é que os estudantes reflitam sobre seus objetivos de vida e aonde querem chegar (visão). Isso motiva a lutar e superar as dificuldades e desafios que surgirão ao longo do caminho.

A atividade "O que eu quero para o meu futuro?" (Anexo B) é uma continuação da atividade "Um pouco da minha história", só que agora o foco serão os sonhos dos estudantes, o que estão fazendo e o que irão fazer para concretizá-los, pois a partir do momento que se elabora o Projeto de Vida buscam-se resultados para saber se se está no caminho certo.

Para isso, preencherão as atividades do Anexo B, ilustrando ou escrevendo seu maior sonho. Em seguida, refletirão e pontuarão o que estão fazendo para concretizar este sonho e o que ainda precisa ser feito (passo a passo para a realização do seu sonho). É importante refletir sobre como têm aproveitado a escola e o que podem fazer para aproveitá-la melhor.

Neste momento, vale ressaltar que os estudantes deverão planejar ações para melhorar o seu aproveitamento escolar. Ao final, em Roda de Conversa, poderão socializar seus apontamentos a fim de que todos percebam a importância dos sonhos e de se estabelecer objetivos e metas para agir e caminhar em direção à busca de sua realização.

Avaliação

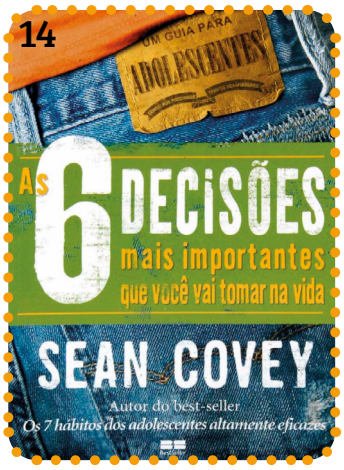
No primeiro momento, o fundamental é observar se, com base no que refletiram e registraram sobre si mesmos em aulas anteriores, os estudantes conseguem identificar as principais características pessoais que os possibilitam visualizar positivamente o futuro, registrando seus planos e metas.

Outro ponto importante a ser observado é o envolvimento de cada estudante com a elaboração da primeira parte do livro, da capa e da escolha do título. Se demonstram entusiasmo ou se revelam desacreditar que isso seja possível.

No segundo momento, o foco é a observação da capacidade de cada um de estabelecer metas que os impulsionem a querer mais da vida. Conseguem vislumbrar um sonho? Identificam o que precisa ser feito para realizá-lo? Reconhecem o seu desempenho escolar como fator importante para a realização de seus sonhos? Conseguem estabelecer o que podem fazer para aproveitar melhor o que a escola lhes oferece?

Na Estante

Vale a pena LER



Título: As 6 decisões mais importantes que você vai tomar na vida

Autor: Sean Covey

Editora: Best Seller

Edição: 1

Ano: 2007

Número de páginas: 336

O livro "As 6 decisões mais importantes que você vai tomar na vida" aborda, de forma leve e com muito colorido, a difícil questão das escolhas e decisões para os adolescentes, que precisam, nesse momento da vida, começar a controlar o rumo de sua existência.

Vale a pena ASSISTIR

Filme: Prova de fogo

Direção: Doug Atchison

Produção: Sherwood Pictures

Gênero: Drama

País de origem: EUA

Classificação: Não consta

Ano: 2006

Duração: 1h52min

Akeelah é uma menina de 11 anos, que tem muita facilidade para soletrar palavras. Estimulada pelo diretor de sua escola, a menina aceita participar de um concurso de soletração, o que requer dela muita perseverança e desenvolvimento de outras capacidades. Suas atitudes contagiam seus colegas de escola.

Texto de Apoio ao Professor

Ou isto ou aquilo: como ajudar os adolescentes a fazer escolhas[6]

Por: Flávia Vivaldi

"Ou se tem chuva e não se tem sol,

ou se tem sol e não se tem chuva!

Ou se calça a luva e não se põe o anel,

ou se põe o anel e não se calça a luva!"

Cecília Meireles, Ou isto ou Aquilo*

As dúvidas e as inquietações permeiam as ações dos adolescentes, mesmo quando eles se mostram seguros e determinados. Por trás de afirmações como "Deixa comigo!" e "Eu sei o que estou fazendo", há um poço de incertezas invisível para grande parte do mundo adulto. Sabendo disso, nosso grande desafio como educadores é ajudá-los no momento de tomar as decisões de como agir.

Sugerimos quatro reflexões importantes para compartilhar com a turma:

1- Não dá para ter tudo ao mesmo tempo

"Quero boas notas e sair todas as tardes", "quero um namoro sério, mas também ficar com muitas meninas", "quero chamar a atenção e passar despercebido". Decidir entre isto ou aquilo é um grande desafio para as pessoas dessa faixa etária, que desejam sempre ter isto e aquilo. Para ajudá-las, precisamos evidenciar as contradições que impossibilitam seguir duas alternativas ao mesmo tempo e orientá-las a listar ganhos e perdas de cada uma.

2- Os valores devem guiar as decisões

Os jovens precisam de ajuda para analisar os valores que estão por trás de cada escolha e colocá-los na balança. Vamos imaginar uma situação: um dia antes da prova, João conta para Pedro que furtou a prova de História da secretaria, fingindo que estava passando muito mal. O roubo é descoberto pelo coordenador que aventa a possibilidade de demissão da secretária por descuido. Para os adolescentes, o valor amizade é tão forte que, muitas vezes, fica acima do valor de justiça. Então, o papel do professor ou do orientador educacional é justamente mostrar os valores embutidos e quais os ganhos e as perdas de cada escolha.

3- Ser independente é mais do que ser "do contra"

É natural que os jovens queiram ser diferentes de seus pais. Entretanto, precisamos deixar claro que isso não significa fazer o "jogo do contrário", ou seja, fazer o extremo oposto do que os mais velhos fizeram. Devemos mostrar que a construção da identidade é bem mais complexa do que simplesmente agir dessa maneira.

4- Nem sempre tudo dá certo no fim

Os jovens precisam de ajuda para entender que nem sempre as coisas dão certo no fim das contas. Por isso, é necessário planejar suas ações com cuidado. Mesmo assim, imprevistos acontecem e a responsabilidade pelos problemas precisa ser assumida. Cabe a nós, educadores, auxiliar os alunos propondo um planejamento, questionando as ações necessárias para cumpri-lo e os possíveis problemas, mostrando modelos de organização das etapas e apoiando a reparação de possíveis deslizes.

Tomar decisões e arcar com suas consequências. Isso é parte do crescimento de nossos alunos – e de todos nós. Nosso papel é dar o suporte para que as escolhas sejam feitas de maneira responsável. Para isso, conhecer o aluno é imprescindível.

* MEIRELES, Cecília. **Ou Isto ou Aquilo**. São Paulo: Global, 2012. 64 p.

Anexo A - Um pouco da minha história

QUEM SOU EU?

Quais são os meus pontos fortes e fracos?

Quais valores me guiarão na construção do meu Projeto de Vida?

ÉTICA RESPEITO HUMILDADE COOPERAÇÃO DISCIPLINA INTEGRIDADE

Quais valores me guiarão na construção do meu Projeto de Vida?

Não estou sozinho! a quem posso pedir apoio?

Família:

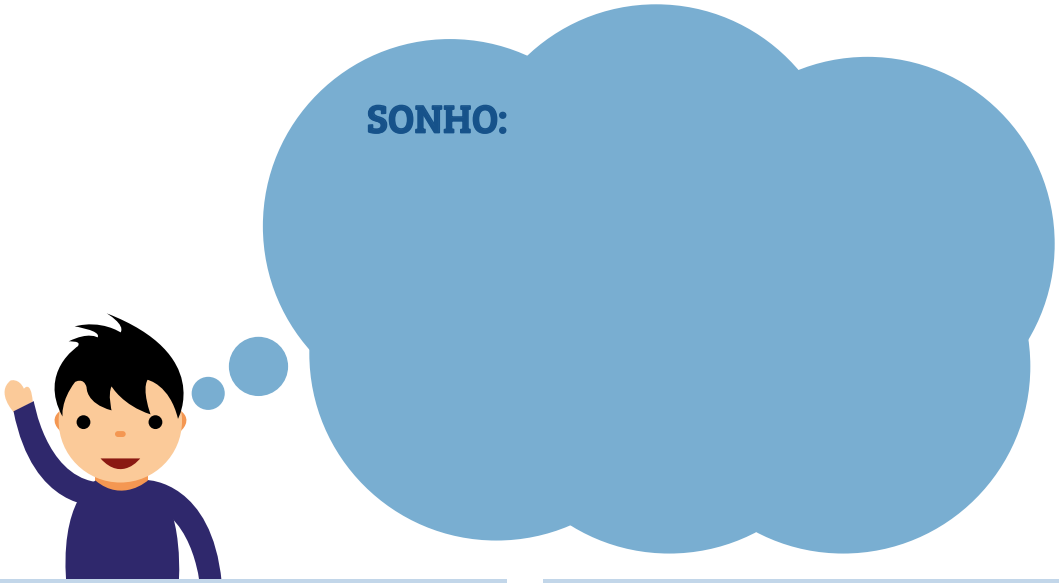
Amigos:

EU

Escola:

Sociedade:

Anexo B - O Que Eu Quero Para Meu Futuro?



O que estou fazendo para concretizar este sonho.

O que ainda preciso fazer para concretizar este sonho.

Minha escola...

Como tenho aproveitado a ESCOLA.

O que posso fazer para aproveitar melhor a ESCOLA.

Passo 1:

Passo 2:

Passo 3:

Passo 4:

Passo 5:

Passo 6:

Passo 7:

Passo 8:

Passo 9:

Passo 10:

AULA 60: EU TENHO UMA VISÃO... E SEI AONDE EU QUERO CHEGAR!

Desde as aulas anteriores, os estudantes vêm construindo uma imagem mental por meio do processo de autoconhecimento, que permitiu a eles, inicialmente, pensar em sonhos para o futuro e construir uma visão desse futuro para si e para o mundo.

Mas precisam ir mais adiante. Depois da formulação do sonho e da visão de futuro, o próximo passo é saber aonde se quer chegar. Obviamente, eles terão ainda muitas opções pela frente, pois quanto mais vivem e mais conhecem sobre si e sobre o mundo, maior será a gama de possibilidades vislumbradas.

No entanto, essas possibilidades só conseguem se tornar evidentes se os adolescentes estabelecerem, em cada etapa de vivência, os cenários de aonde querem chegar. Por exemplo: um jovem que se descobre com grande capacidade de empatia, que percebe sua preocupação com os demais, sensível ao sofrimento alheio, pode sonhar em participar de movimentos sociais, tem uma visão de seu futuro como alguém que lutará pelos direitos humanos e, para tanto, quer chegar a um patamar de conhecimento e de participação que permita a realização de seu sonho. Tal processo requer que, no presente, elabore metas gradativas de definição dos caminhos que o levarão ao futuro esperado.

Quando se sabe aonde se quer chegar, a possibilidade de traçar rotas assertivas é grande, dado que essa ideia viabiliza a escolha do percurso, a seleção da "bagagem" necessária, a determinação das prioridades.

Esta aula tem o propósito de propiciar aos estudantes a reflexão sobre a importância do estabelecimento do ponto de chegada como concretização da visão de futuro.

Objetivo Geral

- Estabelecer a relação entre a visão de futuro e aonde quer chegar.

Materiais Necessários

- Palito de churrasco – ½ para cada estudante;
- Papel ofício – ¼ de folha para cada estudante;
- Lápis e borracha para desenhar;
- Conjunto de canetas hidrocor – 1 por grupo;
- Cola – 1 por grupo;
- Fita adesiva para colagem – 1 rolo pequeno por grupo.

Roteiro

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade: Aonde quero chegar!	**1º Momento**: Estudantes imaginam aonde querem chegar ao final do Ensino Médio e representam seus desejos com um desenho ou uma palavra.	50 minutos
	2º Momento: Buscam as motivações que os levaram a projetar aonde querem chegar.	45 minutos
Avaliação.	Observação do professor.	5 minutos

ORIENTAÇÕES PARA AS ATIVIDADES

Atividade: Aonde quero chegar!

Objetivo

- Definir aonde se quer chegar ao final do Ensino Médio, justificando-se a escolha.

Desenvolvimento

1º Momento

Os estudantes do 9º ano estão prestes a encerrar uma etapa da escolarização, preparando-se para um próximo trajeto, para a continuidade de seus estudos em nível médio, fundamental à consecução de seus Projetos de Vida. Muitas dúvidas e decisões estão implicadas nesse momento, e ter um Projeto de Vida certamente os ajudará a fazer escolhas com maior consciência.

Esta atividade centra-se no exercício de se estabelecer aonde se quer chegar nos próximos três anos, com o objetivo de que os estudantes compreendam que outras escolhas futuras, em qualquer etapa de vida, podem ser bem orientadas pelo que estabelecem como ponto de chegada, mas que dependem fortemente, também, do que fazem com o tempo presente, das escolhas e decisões que tomam.

Para tanto, é proposto a eles que retomem o que registraram no Diário de práticas e vivências, em aulas anteriores, a respeito de seus sonhos e o que estão fazendo, dentro e fora da escola, para realizá-los. Com base nessa memória, vão delimitar um sonho, um desejo para outra fase de execução de seus Projetos de Vida, momento em que estarão encerrando o Ensino Médio.

É importante que tenham a noção de que se trata de um exercício, que suas escolhas hoje serão passíveis de mudança, pelo fato de que vão vivenciar diversas experiências, durante os anos vindouros, que poderão levá-los a modificar suas escolhas ou ratificá-las. Nada é definitivo, mas projetar aonde se quer chegar e ter consciência dos motivos que levaram a essa visão são elementos fundamentais para a definição dos rumos a se tomar, sejam eles no médio ou no longo prazo.

A atividade continua pela imaginação de uma montanha. Mediados pela fala do professor, de olhos fechados, veem-se ao sopé dessa montanha e vão subindo o olhar, observando cada espaço que os leva para o alto. Ela é bem alta, assim como devem ser os sonhos que projetam para si próprios e para o mundo. São, então, convidados a imaginar o que querem para si (aonde querem chegar) ao encerrarem os estudos do Ensino Médio. As visões de futuro podem ser as mais diversas possíveis e em diferentes campos da vida: **realização pessoal** (como ser um músico, um ginasta, definir-se por uma profissão...), **social** (engajar-se em algum movimento de luta contra as desigualdades, atuar em favor do meio ambiente...), **estudantil** (ingressar em uma faculdade de excelência, conhecer as diferentes carreiras e os cursos que levam a elas...), por exemplo.

Deve ser concedido a eles tempo suficiente para que consigam elaborar o melhor possível uma imagem mental de si mesmos, que pode ser em um dos campos descritos acima ou, de alguma forma, uma associação dos três campos em uma imagem única.

Em seguida, recebem ¼ da folha de papel ofício para que desenhem ou escrevam uma palavra que represente essa imagem. Importante que sejam caprichosos na representação, realizando o desenho ou escrevendo a palavra com cuidado, colorindo e decorando da melhor forma possível, a fim de que se evidenciem o otimismo, o entusiasmo e a determinação. Colam a lateral esquerda da folha no ½ palito de churrasco, de forma que fique semelhante a uma bandeira.

Ao terminarem, reúnem-se em grupos de 4 participantes. Recebem ¼ de folha ofício, em que desenham o contorno de uma montanha. Assim como os alpinistas, no topo da montanha cravam suas bandeiras, ou seja, colam suas imagens no alto do desenho. E então, nos mesmos grupos, trocam ideias com os colegas sobre o que definiram para si.

Ao final, as montanhas de todos os grupos são coladas em um painel da sala, a fim de que os estudantes possam apreciar as produções uns dos outros.

2º Momento

Todos já estabeleceram seus pontos de chegada para daqui a três anos e trocaram ideias sobre suas definições. Nesse momento, a proposta é de que procurem em si próprios as motivações que os levaram a elas.

O Anexo A – Por que quero chegar aonde quero chegar?–, apresenta algumas questões que auxiliam os estudantes a pensar sobre o que influenciou suas escolhas. Tão importante quanto saber o que querem é saber o que os orienta a escolher. Individualmente, os estudantes registram suas respostas no anexo.

Mediados pelo professor, ao terminarem, coletivamente conversam sobre o que escreveram, se conseguiram perceber coisas novas e como saber onde e por que se quer chegar em algum em algum lugar. Isso facilita a tomada de decisões na vida.

Avaliação

O primeiro momento da aula destina-se à retomada do que conhecem sobre si mesmos, quais sonhos se propõem a realizar, com a finalidade de projetarem uma próxima etapa de seus Projetos de Vida, dando continuidade a seus estudos durante o Ensino Médio.

Para tanto, são levados a imaginar a escalada de uma montanha como a simbolização dos trajetos que comporão a realização de seus sonhos.

Observe e registre se os estudantes, nesse momento:

- compreendem que suas escolhas são passíveis de mudança durante os anos que têm pela frente;
- concentram-se para realizar a subida à montanha;
- elaboram suas bandeiras com capricho e entusiasmo;
- representam seus sonhos por meio de palavra ou desenho de forma condizente com o que pretendem;
- definem em que campo da vida se veem ou se conseguem associar os diferentes campos em um mesmo sonho;
- percebem a simbolização de suas bandeiras cravadas na montanha como o percurso a percorrer para que seus sonhos sejam realizados;
- interessam-se e demonstram respeito pelas produções uns dos outros.

O segundo momento é uma ampliação do primeiro, tendo a finalidade de que os estudantes tomem consciência das razões que os levaram a desejar o que desejam.

Observe e registre se os estudantes:

- são conscientes da influência que seu jeito de ser e suas vivências exercem sobre suas escolhas;
- reconhecem a influência de pessoa(s) que admira em suas decisões;
- identificam a relação desse desejo com a forma como se projetam na vida adulta;
- consideram que a escola teve alguma influência em suas escolhas.

Na situação coletiva, observe como as trocas se dão entre eles, se as diferentes ideias ampliaram a forma de pensar de cada um e se percebem que saber aonde se quer chegar, mesmo que temporariamente, facilita a tomada de decisões na vida.

Na Estante

Vale a pena LER

Livro: Muito mais que o acaso

Autor: Athos Briones

Editora: Autêntica

Ano: 2016

Número de páginas: 160

País: Brasil

Victor é um estudante de escola pública, que adora jogar futebol e sonha em proporcionar um futuro melhor para sua família. Ganha uma bolsa de estudos no melhor colégio de São Paulo, o que poderia garantir a realização de suas expectativas. Sofre bastante em um ambiente totalmente desconhecido, mas faz amigos que o ajudam a enfrentar os desafios da nova realidade. No entanto, ao ingressar no Ensino Médio o discriminam por sua origem.

Victor fortalece-se para mostrar que o valor das pessoas não se mede por sua origem, mas por suas ações. Dramas e conflitos da adolescência mostram que a vida é muito mais que o acaso.

Vale a pena ASSISTIR

Filme: As melhores coisas do mundo

Direção: Laís Bodanzky

País de origem: Brasil

Gênero: Comédia

Classificação: 14 anos

Ano: 2010

Duração: 1h47min

Mano é um adolescente de 15 anos. Ele está aprendendo a tocar guitarra para chamar a atenção de uma garota. Seus pais estão se separando e Mano e seu irmão mais velho estão abalados com a decisão do casal. Em meio a estas situações, Mano precisa lidar com os colegas de escola em momentos de diversão e também sérios, típicos da adolescência nos dias atuais.

Texto de Apoio ao Professor

O futuro pela visão de uma adolescente[7]

Anne Miyamura

Ninguém pode prever o futuro. Mas isso não nos impede de planejá-lo. Todos nós estudantes criamos para nós próprios um futuro perfeito, em que moramos em um lugar maravilhoso, trabalhando no emprego dos sonhos e é claro, casado com aquela pessoa magnífica. Porém, o amanhã está sempre a mudar, tal como nós mesmos. De um dia para outro a cabeça de um adolescente pode mudar completamente, um simples acontecimento pode alterar todos os pensamentos de um jovem, transformando de imediato todos os planos feitos para o resto de sua vida.

Eu, em meu tempo livre, gosto de pensar no meu futuro. Agrada-me imaginá-lo e costumo passar horas do meu dia no meu universo imaginário. Pensar no futuro também me deixa ansiosa, pois ainda não sei que rumo irei tomar. Num dia acordo com a ideia fixa na cabeça que eu nasci para ser advogada. No outro já estou considerando algo mais puxado para computação. E ainda penso em todas as opções, o que não é fácil, pois há tantos caminhos para seguir e todos parecem ter uma opinião sobre que caminho é o melhor para mim. E como me assusta não ter controle sobre a minha própria vida! A única certeza que levo comigo é de que escreverei, mas não é o bastante, pois apenas escrever é arriscado, pois não há como saber se o livro escrito irá vender o suficiente.

E o tempo não para! A cada dia ficamos mais velhos e o nosso tempo para escolher vai ficando cada vez mais curto. Que atire a primeira pedra quem nunca ouviu um “Já sabe que faculdade você vai fazer?”, e por mais que eu tenha apenas doze anos, essa pergunta fica na minha cabeça o dia inteiro todos os dias, e a resposta que eu dou toda vez que ouço essa pergunta não me agrada, pois é um grande não sei.

Mas ainda há tempo. E eu vou usá-lo da melhor maneira que eu conseguir, vivendo cada dia como se não houvesse amanhã, trabalhando para evoluir e me tornar uma pessoa melhor, aproveitando cada dia para conhecer melhor a mim mesma, tentando tornar mais fácil a decisão, sem nunca desperdiçar um único segundo, pois não podemos recuperar depois o tempo que já foi perdido.

Anexo A - Por que quero chegar aonde quero chegar?

Você já definiu aonde quer chegar ao final do Ensino Médio.

Agora, pense e registre os motivos que o levaram a essa escolha, respondendo as questões a seguir.

1. Alguma coisa em seu jeito de ser, suas preferências atuais ou do passado têm influência na sua escolha? O quê?

2. Alguém que conhece ou admira influenciou nesse desejo? Quem? Por quê?

3. Esse desejo tem a ver com o que você deseja ser na vida adulta?

4. O que você já vivenciou na vida escolar influenciou na sua escolha?

5. Outro(s) motivo(s), diferente(s) dos acima, influenciou(aram) sua decisão? Qual(is)?

AULA 61: UM BALÃO NOVINHO EM FOLHA CHEIO DE OBJETIVOS

19

Há quatro aulas os estudantes vêm refletindo e elaborando o esboço de seu Projeto de Vida, desde os componentes de um projeto, os sonhos e a visão do que querem para seu futuro no médio prazo.

Foram atividades intensas que requereram, ao mesmo tempo, o pensar sobre o que são, o que querem ser e ter consciência de que suas decisões podem sofrer modificações durante o percurso da vida. A ideia é de que o importante é planejar e, ao máximo possível, ter condições internas de lidar com as surpresas que fatalmente acontecem.

Agora chegou o momento de detalharem a visão em objetivos em seus planos de ação. A visão oferece um norte para os projetos, mas ela sozinha não é capaz de avançar em direção ao que se pretende. É preciso ter objetivos claros e foco para caminhar.

Na aula anterior, os estudantes escreveram sua projeção de futuro para daqui a três anos (final do Ensino Médio) em uma bandeirinha, fixada no pico da montanha, e refletiram sobre o que os levou a tais escolhas. Vamos a mais um passo.

Objetivo Geral

- Definir os objetivos do Plano de Ação.

Materiais Necessários

- Anexos A, B e C – 1 cópia para cada estudante;
- 1 bexiga (bola de soprar ou balão) para cada estudante;
- 1 rolo de barbante (cordão);
- Tesoura;
- Lápis de cor e lápis grafite;
- Caneta;
- Aparelho Multimídia ou Projetor.

Roteiro

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade: Leitura inicial.	Ler e discutir o texto indicado.	10 minutos
Atividade: Dinâmica.	Atividade com dinâmica e bexigas.	15 minutos
Atividade: Cartaz com os objetivos.	Elaboração de cartaz com 4 objetivos pessoais.	20 minutos
Avaliação.	Observação do professor.	5 minutos

ORIENTAÇÕES PARA AS ATIVIDADES

Atividade: Leitura inicial

Objetivo

- Compreender a importância de esclarecer os objetivos individuais e em grupo.

Desenvolvimento

Em Roda de Conversa, a aula tem início com a leitura do texto **Acredite na vida** (Anexo A), distribuído para cada estudante. A leitura é feita em voz alta, pelo professor ou por alguém que queira fazê-la.

O texto é composto por frases que pretendem encorajar seus leitores a caminharem para frente, fazendo-os pensar em si próprios e nos outros. Interessante que cada frase seja objeto de conversa entre os estudantes, relacionando-a com suas experiências, com seus modos de ser.

Algumas perguntas podem orientar a conversa:

- O que significa “acreditar na vida” para cada um de vocês? Quando acreditamos nela e quando não temos muita esperança?
- Com quais frases vocês mais se identificam?
- O que há no texto que nos leva a pensar não somente em nós próprios?

Após essas questões, a conversa prossegue centrada em objetivos, orientada por questões, tais como:

- O que são os objetivos pessoais?
- Existem objetivos em grupo?
- Os objetivos em grupo atrapalham os objetivos individuais? Ou ajudam?
- Um objetivo pessoal que prejudica um determinado grupo é um objetivo que vale a pena?
- Se for um objetivo importante, existe outro meio de conseguir alcançá-lo sem que prejudique outras pessoas?
- Quais são os pontos mais importantes para alcançar um objetivo?

Atividade: Dinâmica com os balões

Objetivo

- Compreender que um objetivo individual não deve prejudicar os objetivos de outras pessoas.

Desenvolvimento

Em pé, em círculo, cada estudante recebe um pedaço de barbante e uma bexiga, com a solicitação de que a encha e dê um nó na ponta para que o ar não escape.

Em seguida, cada um amarra a bexiga no tornozelo de forma que fique bem presa. Assim que todos estiverem com as bexigas devidamente amarradas, explique que devem caminhar na sala, da forma como quiserem. Informe que "aquele que apresentar a bexiga cheia, ao final, ganhará um prêmio". Então, é dado um comando para que comecem a caminhar.

É muito provável que cada um tente estourar a bexiga do outro, com a finalidade de ser o único a terminar a brincadeira com a bexiga ainda cheia. Nesse momento, deixe que façam o que pretendem.

Quando terminarem ou quando cansarem de tentar estourar, devem refazer o círculo, sentados. Retome o objetivo "manter a bexiga cheia para ganhar o prêmio" exposto no início e pergunte qual era o objetivo de cada um durante a atividade. Deixe-os explicar o que entenderam e o que pretendiam.

Então, questione se seria preciso estourar a bexiga do outro para ganhar o prêmio, já que o objetivo era apresentar a sua bexiga inteira, mas não necessariamente a única.

A conversa prossegue com mais questões orientadoras:

- A atitude individual ajudou ou atrapalhou o objetivo do grupo?
- A atitude individual ajudou ou atrapalhou o próprio objetivo?
- O que teria acontecido se todos tivessem tentado alcançar seus objetivos sem atrapalhar os outros?
- O que se pode concluir dessa experiência em relação aos objetivos reais de vida?

Atividade: Cartaz com os objetivos individuais

Objetivo

- Enxergar e organizar os próprios objetivos.

Desenvolvimento

Esta atividade tem como propósito que os estudantes pensem em quatro objetivos pessoais que farão parte de seu Plano de Ação, registrando-os em um cartaz.

O quadro **Oito jeitos de mudar o mundo** (Anexo B), a ser entregue a cada estudante, tem a visão de um mundo melhor para todos. Leve os estudantes a observar o quadro para perceberem que, para atingir esse mundo, oito objetivos para todas as nações que participam da ONU (Organização das Nações Unidas) foram tomados como meta. Denominados como "Objetivos de Desenvolvimento do Milênio" (ODMs), em 2015, são resultado da Cúpula do Milênio das Nações Unidas, realizada em 2000. Esses objetivos são coletivos e é preciso a colaboração de todos para que sejam alcançados.

Para prosseguir, é necessária a retomada das atividades que desenvolveram nesta aula:

- As mensagens de otimismo, respeito, noção de realidade das frases do primeiro texto;
- A importância de se considerar o outro no estabelecimento e na execução dos objetivos, pela dinâmica dos balões;
- A importância de transformar uma visão em objetivos, por meio do quadro com “Objetivos de Desenvolvimento do Milênio”.

Para a realização da próxima atividade, os estudantes precisam levar em conta os três pontos apresentados para formularem quatro objetivos que farão parte de seus Planos de Ação.

Para tanto, recebem o Anexo C, **Quatro objetivos para meu Plano de Ação**, para que preencham os balões com uma frase ou uma palavra que represente o que pretendem.

Ao final, você pode organizar uma exposição das produções dos estudantes, de forma que possam ler os objetivos uns dos outros.

Avaliação

Durante o desenvolvimento da aula, observe e registre se os estudantes:

1ª atividade

- acreditam na vida, demonstram esperança e otimismo quanto ao futuro;
- demonstram preocupação com o outro, com o grupo, quando pensam em seus objetivos;
- identificam pontos importantes para alcançarem seus objetivos.

2ª atividade

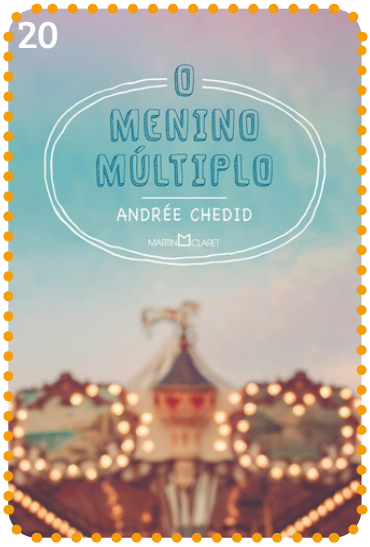
- compreendem que não precisariam estourar o balão uns dos outros para atingir o objetivo da brincadeira;
- conseguem relacionar o que vivenciaram na dinâmica com os objetivos reais de suas vidas.

3ª atividade

- compreendem que é necessário estabelecer objetivos concretos ppara alcançar o que se pretende;
- formulam seus objetivos com clareza;
- interessam-se em observar as produções uns dos outros;
- consideram os três pontos levantados para formular os quatro objetivos.

Na Estante

Vale a pena LER



Livro: O menino múltiplo

Autora: Andrée Chedid

Editora: Martin Claret

Ano: 2017

Número de páginas: 265

Omar-jo é um menino de doze anos, filho de um muçulmano egípcio e de uma católica libanesa, que fica órfão quando um carro-bomba estoura próximo a sua casa. No acidente, Omar-jo perde um braço.

Seu avô, não podendo criá-lo, o envia a um casal de parentes que mora em Paris. Não é muito bem tratado pela família. Sai às ruas para conhecer a cidade e se divertir; em um de seus passeios avista um carrossel e se encanta.

O dono do brinquedo chama-se Maxime, um homem mal-humorado, desanimado com a vida, que já não cuida daquilo que lhe dá trabalho e dinheiro para sobreviver. O menino entra na vida de Maxime como um furacão de esperança: aos poucos vai limpando, enfeitando o carrossel, sempre provocando surpresas agradáveis às pessoas que frequentam o parque.

Suas atitudes chamam cada vez mais público. Maxime vai se animando e recobrando a alegria de viver.

O menino múltiplo traz exemplos de alteridade, amor, tolerância e, principalmente, da força que promove o alcance dos objetivos.

Vale a pena ASSISTIR

Filme: Sementes podres

Diretor: Kheiron

País de origem: França

Gênero: Comédia

Classificação: 16 anos*

Ano: 2018

Duração: 1h40 min

Em Paris, uma mulher, Monique, e seu filho adotivo, Waël, sobrevivem de pequenos golpes, aproveitando-se da boa-fé das pessoas.

Um dos “enganados” é um velho amigo de Monique, Victor. Essa se sente muito envergonhada ao ser descoberta, mas o homem se interessa em saber o que estava acontecendo para que ela precisasse viver daquela forma.

Victor é diretor de uma organização que cuida de crianças e adolescentes excluídos do sistema escolar, por insolência, porte de armas e outros motivos. Por insistência de Monique, Waël começa a trabalhar com um grupo de adolescentes, até que um profissional seja contratado.

* Atentar para cenas que possam necessitar de cuidados e diálogo.

No entanto, Waël vai se descobrindo como um professor, enquanto conquista a confiança do grupo. Do seu jeito, meio fora do comum, consegue transformar-se e transformar a vida dos meninos.

Esse filme mostra que mesmo o que nos parece mais improvável pode acontecer. Todos nós temos capacidades, muitas desconhecidas, que podem dar outro rumo as nossas vidas.

Texto de Apoio ao Professor

O texto a seguir é a introdução de um trabalho acadêmico de pesquisa sobre a visão de futuro que os adolescentes formulam.

Apesar de abordar o trabalho e a universidade, as autoras demonstram como é marcante o autoconhecimento nos processos decisórios, fruto da interação entre o meio social e as identificações pessoais do adolescente, essencial para a construção do Projeto de Vida.

Perspectivas de futuro entre adolescentes: universidade, trabalho e relacionamentos na transição para a vida adulta[8]

Maria Cláudia Santos Lopes de Oliveira; Raquel Gomes Pinto; Alessandra da Silva Souza

Universidade de Brasília

A adolescência é uma construção social que nos dias de hoje corresponde ao conjunto das experiências entre a infância e a idade adulta, em que uma sequência de transformações biopsicossociais se processa, com significados distintos conforme o contexto sociocultural considerado.

A vivência da adolescência envolve o sujeito em descobertas, anseios, escolhas e desafios, e tem como consequência marcante sua reestruturação psíquica, bem como a mudança de seu papel na sociedade (ERIKSON, 1987; COLE e COLE, 2003; SANTROCK, 2003).

O adolescente se encontra num processo de conquista de autonomia e para ele o futuro se coloca como uma interrogação. O presente é objeto de constante questionamento, enquanto seus investimentos subjetivos são potencialmente capitalizados para o futuro. O adolescente vive no campo das virtualidades, o que o move à reflexão acerca do que pode vir a ser, buscando integrar suas experiências passadas, desenvolvendo a consciência de ser autor de seu próprio destino (CÁRDENAS, 2000).

Autores como Levisky (1995), Quapper (2001) e Lopes de Oliveira (2004) ressaltam que, na contemporaneidade, a conquista de um lugar no mundo social adulto depende de processos de crescente complexidade, tornando a fase de adolescência mais prolongada e, ao que parece, mais penosa. Inexiste um único ritual de passagem. São necessários vários pequenos rituais, em diferentes setores da vida psicológica, familiar e comunitária para se alcançar o status de adulto socialmente integrado. Em especial, nos contextos urbanos, e conforme o grupo social e a individualidade do adolescente, esses rituais podem envolver: o primeiro amor romântico, o(a) primeiro(a) namorado(a), a iniciação sexual, a conclusão do ensino regular; o primeiro ato de transgressão, o vestibular, o primeiro emprego, o casamento, o alcance do sucesso profissional, o nascimento do primeiro filho, enfim, um conjunto de processos, que o adolescente atravessa a fim de consolidar sua identidade adulta e ser acatado neste outro grupo etário (COLE e COLE, 2003).

Os adolescentes que têm a oportunidade de chegar ao ensino médio são desafiados a definir um projeto de futuro. Eles devem consolidar a um só tempo opções que integram profissão, formação e emprego, sem dizer as necessárias escolhas afetivas. A velocidade das transformações sociais, as incertezas econômicas globais, os avanços tecnológicos são fatores que contribuem para transformações marcantes no mundo do trabalho na atualidade, tornando as escolhas no campo profissional particularmente difícil para os jovens. Talvez, pela complexidade das escolhas, esta fase é marcada por incertezas e dúvidas, na qual muitos adolescentes se sentem confusos e com dificuldade de estabelecer opções.

Blos (1998) assinala que a profissionalização é o processo mais importante na direção da consolidação dos interesses do ego, na fase final da adolescência. A inquietude, a curiosidade, a criatividade e a espontaneidade precisam ser, nesse momento, canalizadas para uma opção profissional criativa (MOREIRA, 2001). O modo particular da escolha profissional de cada jovem expressa sua avaliação de passado e presente, criando os meios para as projeções de futuro. Bock e Liebesny (2003) assinalam a interdependência entre o senso de identidade do jovem e seu projeto de futuro, realizando adaptações e traduções pessoais de crenças e valores socialmente estabelecidos.

A identidade ocupacional é definida por Bohoslavsky (1998) e Moreira (2001) como um "momento de um processo que está submetido às mesmas dificuldades da construção de uma identidade pessoal" (MOREIRA, 2001:195). Ocupação não é somente o que se quer fazer, mas aquilo que se deseja ser – é o fruto de uma relação construída entre o indivíduo e seu contexto sócio-histórico-cultural. Os interesses do adolescente são produtos da interação de uma ampla gama de variáveis, como o meio social, o grupo familiar e as identificações pessoais, não havendo como estabelecer de modo preciso a forma como cada uma contribui na estruturação da identidade ocupacional.

O contexto sociocultural e institucional media a relação do jovem com o mundo. Em especial, a família pode exercer grande impacto em sua inclinação profissional, guiando suas escolhas na direção daquilo que converge para as crenças e valores familiares. Conciliar as diferentes expectativas familiares acerca de si culminando em escolhas conscientes é uma grande dificuldade para a maior parte dos jovens.

As mídias também são parte deste cenário. Cotidianamente, exibem ocupações e estilos de vida apresentados como capazes de garantir sem outro esforço sucesso profissional, retorno financeiro e status social diferenciados. Por outro lado, deixam de divulgar informações acerca de papéis profissionais de grande demanda e relevância para a qualidade de vida social.

No que concerne a escola, esta tem representado historicamente uma importante fonte de referência para o adolescente. Quando as políticas educacionais definem como objetivo do Ensino Médio a preparação para o ingresso no Ensino Superior, ignorando as contradições sociais que privam do acesso a este nível de ensino a imensa maioria da população de 18 a 24 anos; ou ainda, ao priorizar determinadas carreiras e estilos de trabalho em detrimento de outros, a escola desestimula adolescentes e jovens a buscarem alternativas ocupacionais criativas e inovadoras.

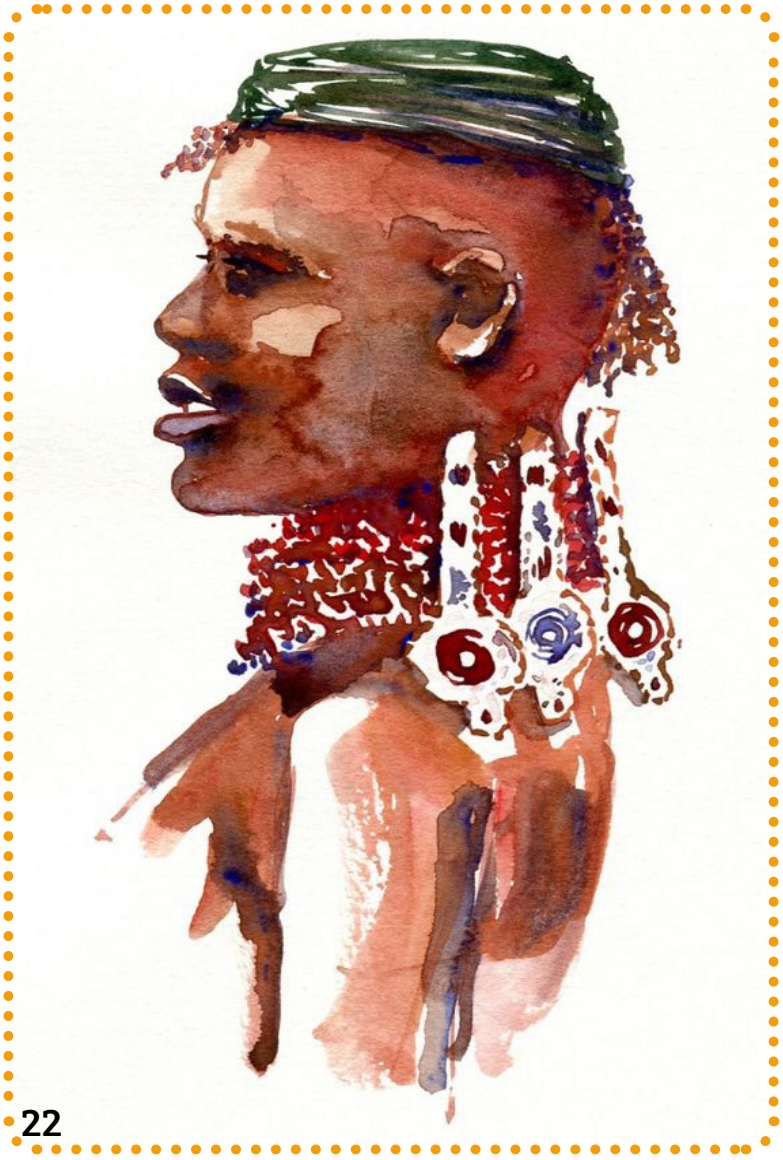
Ponderando entre as informações confluentes da família, da realidade social e da escola sobre o mundo do trabalho e, tendo em conta suas especificidades desenvolvimentais, o adolescente delineia perspectivas, criando um cenário de futuro, do qual a formação universitária e a vida profissional são partes importantes.

Entretanto, as variáveis de ordem subjetiva e psicossociais não são as únicas a interferir nas escolhas e a definir condições para a realização profissional. Variáveis macrossociais igualmente afetam as condições de ingresso do jovem na universidade. Sabe-se que em função da alta defasagem idade-série que caracteriza a carreira escolar dos estudantes brasileiros, a conclusão do ensino fundamental requer, para a maioria deles, cerca de 11 anos de escolarização. Porém o censo escolar do IBGE de 2000 demonstra que a média de permanência do brasileiro na escola é de 7,1 anos. Assim, infere-se que o adolescente típico deixe a escola sem concluir o ensino médio, ficando impedido de ingressar na universidade e insuficientemente qualificado para concorrer a uma vaga no mercado de trabalho, considerando-se as altas exigências de formação educacional advindas daí. O que lhe resta é o trabalho temporário, sub-remunerado e não regulamentado, ou o envolvimento em modalidades de trabalho informal ou ilegal, qualquer um dos quais o mantém à margem do sistema social, sem garantia de direitos como trabalhador.

Dessa forma, o acesso e a permanência no ensino superior, ao longo das décadas, se mantêm bastante elitizados, principalmente nas universidades públicas. Conforme discutido por Maia (1989), isso ocorre porque os alunos provenientes das camadas populares não recebem da escola condições de competir por vagas no sistema público de ensino superior, em igualdade com os das camadas altas. Ademais, encontram-se privados do acesso a muitos dos saberes e práticas que os das camadas altas detêm, tais como: computação, língua estrangeira, atividades desportivas, fatos que ampliam o fosso entre os dois grupamentos sociais. Desta forma, o sucesso dos jovens que alcançam a universidade pública, embora apresentado como mérito acadêmico e intelectual, é, na verdade, determinado socioeconomicamente (SANTOS, 1998).

O trabalho de Günther e Günther (1998) sobre as perspectivas de futuro de jovens de Brasília corrobora as reflexões acima, apontando que os que são provenientes de escolas particulares têm melhores expectativas quanto ao futuro. Conforme eles, "a percepção de acesso às futuras oportunidades são mediadas pelo ambiente social mais amplo" (p. 204). Para os alunos de escola pública, o ambiente social dos não tem sido favorável ao ingresso na universidade e no mercado de trabalho. Estudar não tem representado a porta de acesso a uma vida de melhor qualidade para esses jovens que, mesmo quando conseguem ultrapassar o gargalo do acesso, não se sustentam no sistema, dadas as características da jornada acadêmica universitária que impossibilita a conciliação com o trabalho.

Anexo A - Acredite na vida[9]



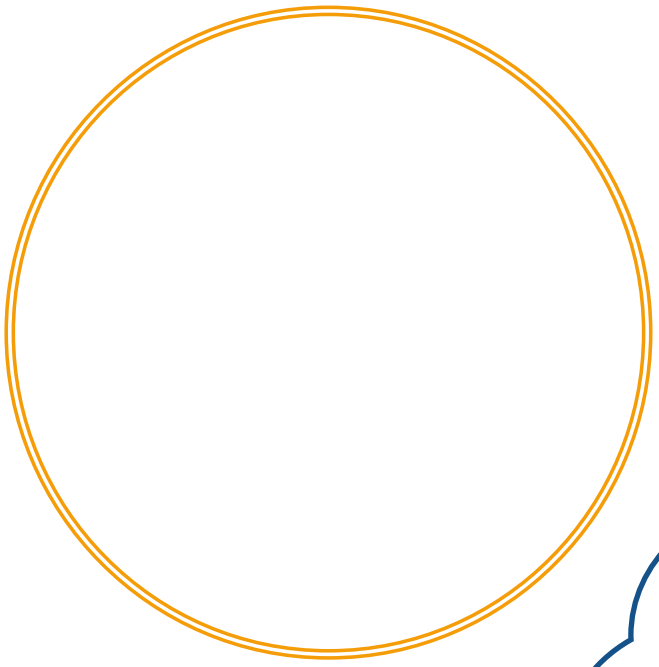
- Acredite na vida.
- Lute com garra e determinação por seus objetivos.
- Tenha consciência de seus obstáculos.
- Não fuja e não se apavore diante deles.
- Enfrente os desafios e combata com coragem seus medos.
- Tenha, cultive, conserve e propague sempre pensamentos otimistas e positivos.
- Respeite e proteja a Natureza.
- Trate as pessoas com educação, benevolência, honestidade e sinceridade.
- Ajude quem precisa de você sem olhar a quem.
- Não discrimine, não humilhe e muito menos pense que é melhor que os outros.
- Lembre-se que ninguém é superior e nem inferior a você.

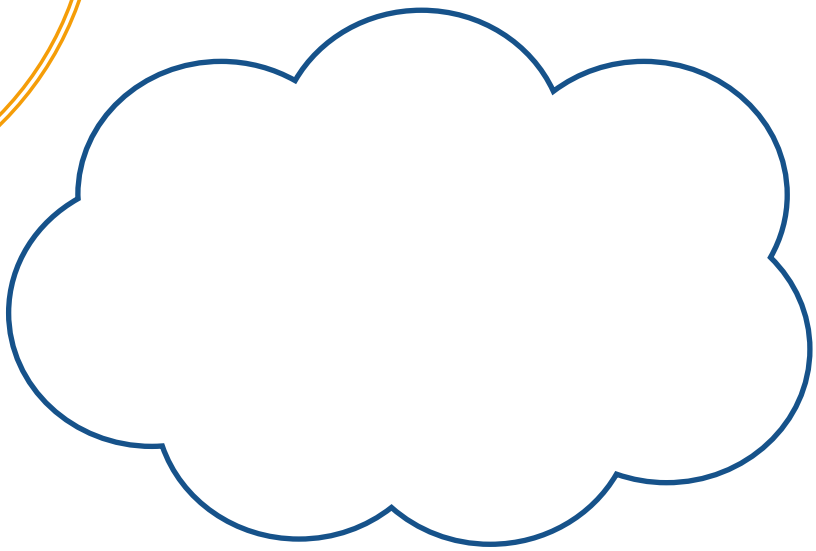
Mábio S. M. Viana

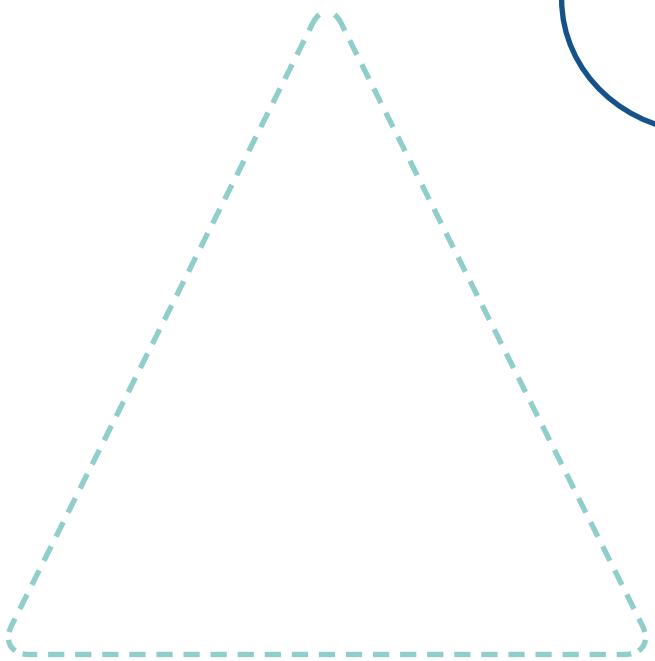
Anexo B - Oito jeitos de mudar o mundo

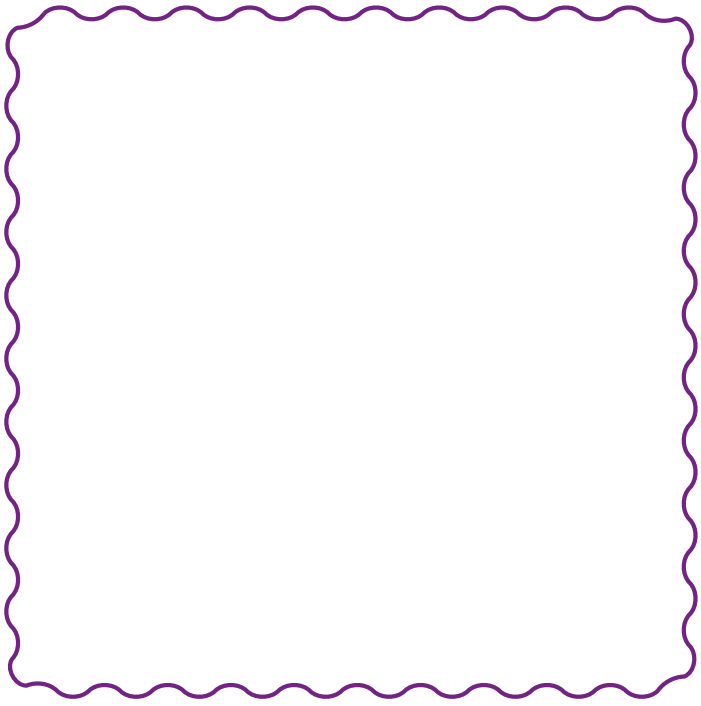
23

Anexo C - Quatro objetivos para meu plano de ação

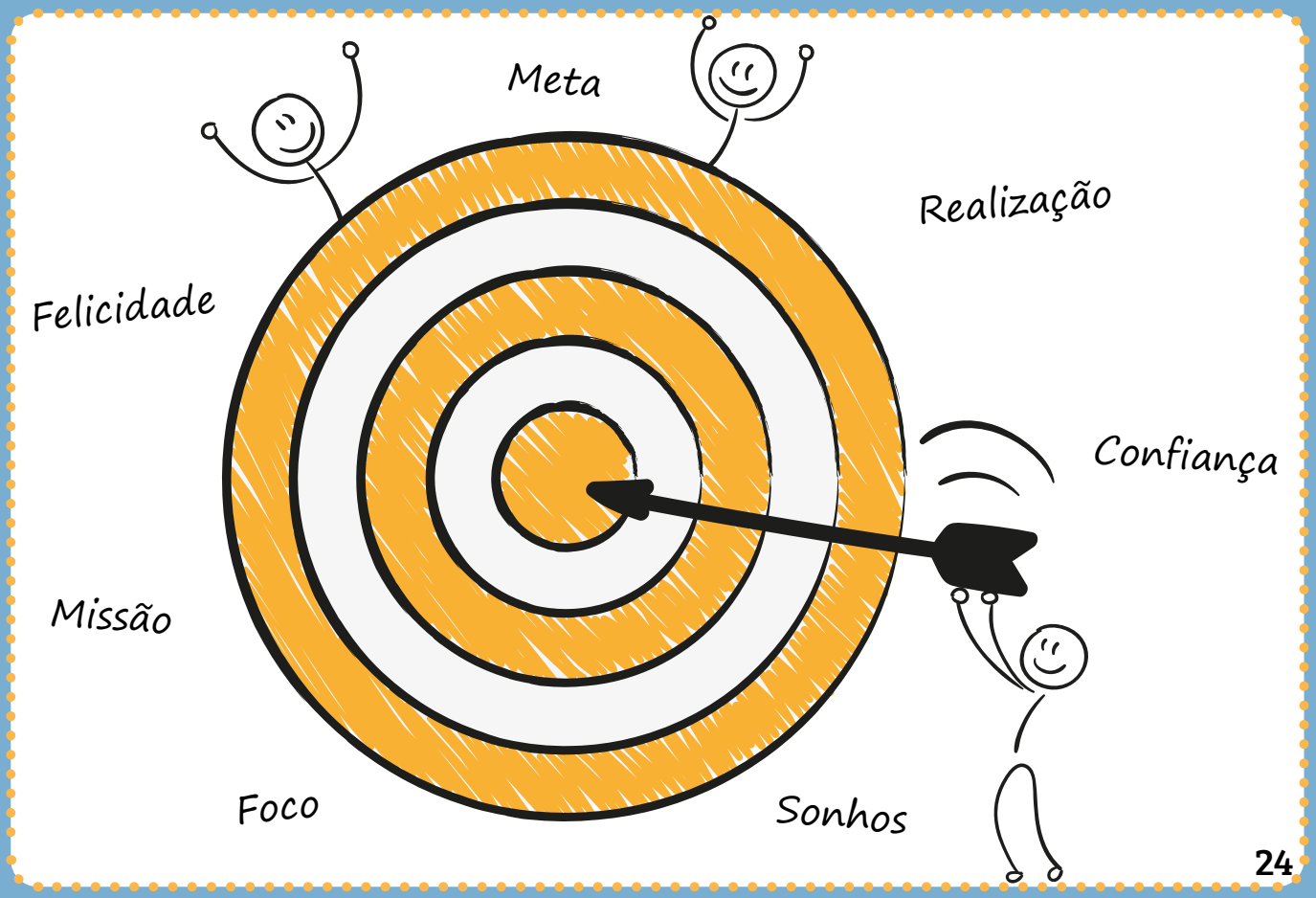








AULA 62: MEUS OBJETIVOS ESTÃO DEFINIDOS. E AGORA?



Um longo caminho foi percorrido pelos estudantes, até que chegassem a traçar objetivos para suas vidas. Uma etapa significativa deles está se finalizando, carregada de sucessos, conquistas, decepções, retomadas. Muitos momentos foram dedicados ao processo de autoconhecimento, de descoberta de possibilidades e limites, sonhos foram projetados, acompanhados de dúvidas e determinação.

Naturalmente, os objetivos traçados representam um passo em direção à realização pessoal, mas devem ser acompanhados da consciência de que cabem mudanças no percurso da vida que, se bem planejadas, vão fazê-los aproximaram-se ainda mais de seus desejos.

O Projeto de Vida, foco da Escola da Escolha, tem como propósito que os estudantes vejam na continuidade dos estudos as possibilidades de crescimento e a superação das limitações internas e externas. A continuidade é condição necessária à formação do sujeito, independentemente da escolha profissional ou das metas pessoais que terá para o futuro.

Ampliar e aprofundar os conhecimentos construídos são ações para a vida toda, seja para o indivíduo ou para a ciência. Saber, saber viver, saber o que se pretende é ter condições mais coerentes de escolhas e tomada de decisões, imprescindível a qualquer ser humano. Definidos os objetivos, e agora? O que fazer para alcançá-los?

Objetivos Gerais

- Trabalhar na sistematização do Projeto de Vida.
- Reconhecer a importância de dedicar energia ao que foi definido como objetivo.

Materiais Necessários

- Clipe Passarinhos, com Emicida e Vanessa da Mata,
  Disponível em: <www.youtube.com/watch?v=IJcmLHjjAJ4>;
- Projetor multimídia, com som;
- Cópia do Anexo A para cada estudante;
- Cópia do Anexo B para cada estudante.

Roteiro

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade: Retomando meus objetivos.	Retomada dos objetivos traçados durante a construção do Projeto de Vida, para os três próximos anos.	50 minutos
Atividade: E agora? Quais os próximos passos?	Planejamento dos passos a serem dados para realização dos objetivos.	45 minutos
Avaliação.	Observação do professor.	5 minutos

ORIENTAÇÕES PARA AS ATIVIDADES

Atividade: Retomando meus objetivos

Objetivo

- Retomar os objetivos traçados durante os estudos de Projeto de Vida, a fim de utilizá-los como referência aos próximos passos.

Desenvolvimento

Em Roda de Conversa, os estudantes serão estimulados a relembrar as ideias desenvolvidas no estudo "O que compõe um Projeto de Vida". Retomarão, oralmente, a ideia de que um projeto desse porte deve abarcar diversas áreas da vida: pessoal (o que quero para mim, quais valores conduzem minha vida), social (o cidadão que quero ser), como estudante (como pretendo desenvolver meus estudos no Ensino Médio, que conhecimentos pretendo desenvolver como estudante) e profissional (a(s) profissão(ões) pela(s) qual(is) tenho interesse, no momento).

Em seguida, os estudantes assistirão ao clipe **Passarinhos**, gravado por Emicida e Vanessa da Mata. O foco a ser dado ao vídeo não está na letra da música, mas na narrativa do clipe sobre a vida de um menino que, por seus desejos e pelo reconhecimento destes por outras pessoas, transforma-se de engraxate em livreiro e, ainda, consegue conquistar seus amigos para a leitura.

O vídeo servirá como inspiração, aquecimento, para o preenchimento do Anexo A – "Retomando meus objetivos". Em duplas, terão um tempo para conversar sobre os conteúdos solicitados no anexo e, individualmente, preencherão as informações, sem que haja necessidade de muitos detalhes.

Atividade: E agora? Quais os próximos passos?

Objetivo

- Reconhecer a importância de dedicar energia ao que foi definido como objetivo.

Desenvolvimento

Agora, a próxima etapa é planejar como fazer para que os objetivos sejam alcançados. Nesse sentido, os estudantes necessitam de orientação, pois entrarão novamente em contato com expectativas e dúvidas, comuns à vida humana e ao grau de experiências que tiveram até então.

Importante ressaltar que o projeto não é definitivo, mas orientador para novas buscas e caminhos. Terão, ainda, muito tempo na vida para testar ideias, verificar o que já foi conquistado, replanejar, planejar outros rumos. Enfim, devem compreender que um Projeto de Vida contém muitos projetos, que são tomados e retomados durante toda nossa existência.

Para que comecem a planejar seus próximos passos, novamente em duplas, conversarão sobre as informações que o Anexo B requer. Esse é continuação do anexo anterior, que deverá ser retomado. A conversa com o colega permitirá a ampliação dos horizontes, especialmente quando há diferenças de sonhos entre os pares, mas a coincidência também pode ajudá-los a pensar, juntos, sobre as possibilidades que terão pela frente. O Anexo B será preenchido individualmente.

Terminado o Anexo B, em Roda de Conversa, os estudantes discutirão suas opiniões, orientados pelas seguintes questões:

4. Para que serve um Projeto de Vida?
5. É possível construí-lo nesse momento, no final do Ensino Fundamental?
6. Qual a importância de se considerar os valores morais e éticos para a construção do projeto?
7. Reconhecem que a realização de um projeto desse porte requer esforço, persistência, energia?

Avaliação

Na primeira atividade desta aula, alguns pontos tornam-se observáveis e servem ao planejamento de futuras intervenções. Acompanhe e registre o desenvolvimento das ações dos estudantes, no momento coletivo em duplas. Os estudantes:

1. conseguem retomar as ideias sobre "O que compõe um Projeto de Vida", conscientes de que o projeto abarca várias áreas de suas vidas?
2. assistem ao vídeo com atenção?
3. relacionam o conteúdo do vídeo com a possibilidade de sonhar e de ir atrás dos sonhos?
4. nas duplas, trocam ideias sobre os valores que guiam suas escolhas, o que pretendem como cidadãos, o que almejam como estudantes?
5. têm ideia sobre as profissões que pretendem ou isso ainda é uma coisa distante para eles?
6. responderam às questões do Anexo A com interesse?

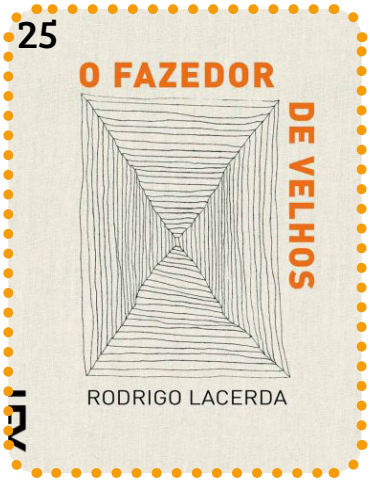
Na segunda atividade, uma continuação das questões anteriores é apresentada, agora com o foco no "como" conquistar aquilo que traçaram para as suas vidas. Outros pontos a observar:

1. Em duplas, conseguem expor suas ideias com clareza?
2. Escutam com atenção as ideias de seus pares?
3. Ao ouvir o outro, conseguem avançar em suas próprias ideias, ampliando, modificando, argumentando seus pontos de vista?
4. No coletivo, conseguem compreender a finalidade de um Projeto de Vida?
5. Reconhecem os valores morais e éticos como orientadores de seus Projetos de Vida?
6. Reconhecem a importância de algumas habilidades para realização de um Projeto de Vida: esforço, persistência, energia?
7. Para que serve um Projeto de Vida?

Na Estante

Vale a pena LER

25



Livro: O fazedor de velhos

Autor: Rodrigo Lacerda

Editora: Cosac Naify

Ano: 2013

Número de páginas: 136

Rodrigo Lacerda narra, nesse livro, a passagem de Pedro para a vida adulta. O adolescente descobre que a vida pode não ser tão doce quanto a primeira paixão, e encontra na literatura um caminho para buscar suas respostas. Mas o que torna "O fazedor de velhos" uma novidade do gênero é sua capacidade de reavivar a ternura e o afeto como sentimentos que também participam do processo de amadurecimento. O personagem Pedro tem dúvidas sobre seus caminhos, o que o leva a pensar em desistir da faculdade de História. Eis que conhece Nabuco, um professor que o auxilia na difícil tarefa de se colocar no mundo. E, por meio dos livros, conhecerá a si mesmo, sobretudo quando aparece Mayumi, por quem sentirá uma nova forma de amor.

Vale a pena ASSISTIR

26

Filme: Últimas conversas

Direção: Eduardo Coutinho

País de origem: Brasil

Gênero: Documentário

Classificação: 12 anos

Ano: 2015

Duração: 1h53min

Dirigido por Eduardo Coutinho, o filme "Últimas conversas", editado após sua morte, em 2014, apresenta uma série de entrevistas informais com alunos e ex-alunos do Ensino Médio, em que estes falam de seus sonhos e realizações.

Texto de Apoio ao Professor

O futuro em construção[10]

O tempo imediato do jovem descompassa do tempo de aprender na escola, mais lento e de longo prazo
Cristiane Ballerini

Viver intensamente o presente, sem pensar no amanhã ou olhar para o passado. Esse imediatismo, aparentemente uma característica dos jovens, muitas vezes é incompreendido por quem já viveu mais tempo e acumulou experiência. Gente adulta também esquece que na juventude experimentou um tempo único, no qual fazer escolhas ponderadas e planejar ações para o futuro desejado ainda não faziam parte do seu repertório.

Da Neurociência à Filosofia, a capacidade humana de se localizar no tempo e projetar um porvir é tema de estudos e reflexões. Para os próprios jovens, é fonte de muita ansiedade, mas também de oportunidades de aprendizado.

A explicação da Neurociência para esse império do presente e das atitudes impulsivas reside no amadurecimento tardio de algumas áreas específicas do cérebro.

"As pesquisas indicam que o lobo frontal é uma das regiões do cérebro mais envolvidas em processos como medir as consequências dos próprios atos, planejar e organizar. Mas justamente essa área demora mais tempo para se tornar madura. Suas estruturas e circuitos de neurônios ainda estão em desenvolvimento durante a adolescência", diz o psicólogo José Roberto Wajman, especialista em Neuropsicologia e mestre pelo Departamento de Neurologia e Neurocirurgia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

A constatação, que contraria a crença anterior de que toda a estrutura cerebral já está amadurecida no fim da infância, foi longamente pesquisada. Durante quinze anos, o Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos acompanhou imagens cerebrais de crianças, dos quatro aos 21 anos. O estudo, concluído em 2004, indica que a área do lobo frontal só se desenvolve totalmente durante a segunda década de vida.

O amadurecimento desta "área do juízo", conforme explica José Roberto Wajman, está relacionado às várias etapas do desenvolvimento: "Há uma correlação estreita entre as estruturas neurológicas e suas funções. Portanto, há fases em que o lobo frontal passa por 'explosões de desenvolvimento', como durante os primeiros anos escolares e no fim da adolescência, quando muitos jovens estão prestes a escolher um caminho profissional."

Assim, impulsionados por novas experiências e desafios, os jovens inauguram novas habilidades e, aos poucos, se tornam capazes de redirecionar as necessidades imediatas de prazer para o futuro e de controlar melhor as emoções.

Passado que ensina

Esse aparato neurológico faz do ser humano o único animal capaz de se localizar no tempo. Embora alguns primatas já tenham sido observados "planejando ações" – como um macaco no zoológico de Furuyik, na Suécia, que foi objeto do estudo porque guardava pedras para, mais tarde, atirar nos visitantes incômodos –, os animais estão longe de ter a capacidade de planejar suas vidas.

"Diferentemente dos homens, os animais não têm noção da própria morte. Os homens são os únicos a ter consciência de sua finitude, o que muda completamente nossa relação com o tempo. Ter consciência da morte é ter consciência da própria existência", diz Dulce Critelli, professora titular de Filosofia da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo e especialista em Filosofia da Existência.

Como ninguém nasce sabendo que desenhar um futuro para si é essencial, já que não somos eternos, as oportunidades para adquirir essa consciência são valiosas. Mas, entre os jovens contemporâneos, que vivem em um tempo acelerado por baladas, entretenimentos e apelos para compra, essas possibilidades são raras.

“A sociedade de consumo mantém o jovem muito ocupado. Ele não tem tempo para ficar sozinho, para pensar na própria vida. Ao contrário: ele precisa responder com rapidez às demandas do tempo imediato”, observa Dulce Critelli.

A ideia de que o futuro não está pronto, mas se constrói a partir de escolhas e ações no presente continua intangível para muitos jovens. Além da percepção de que não temos todo o tempo do mundo, para se relacionar com a ideia do futuro é preciso lançar mão da memória, do passado.

Sobre a importância do passado para o futuro, a filósofa alemã Hannah Arendt (1906–1975) escreveu: “Ao invés de puxar para trás, ele empurra para frente, e, ao contrário do que seria de esperar, é o futuro que nos impele de volta ao passado”.

E quem pode, afinal, ensinar os jovens a olhar para o futuro, a valorizar suas experiências? Os adultos, claro. Mas nem sempre é o que acontece, alerta Dulce Critelli. Na sociedade moderna, as famílias são menores, os pais estão ausentes durante o dia, e a convivência com familiares mais maduros já não acontece com a mesma intensidade de poucas décadas atrás.

A referência do jovem tornou-se o próprio jovem. Mais do que antes, o grupo de amigos, mesmo inexperiente e imaturo, acaba por representar modelos de conduta e escolhas para o futuro.

“Nos adultos, o processo de prospecção do futuro está estabelecido. A partir de experiências e da memória dessas experiências, o adulto é capaz de estimar o que pode acontecer como consequência de suas ações. Ele faz uma projeção do futuro. Mas, entre os jovens, como há um arsenal de situações ainda a serem experimentadas, não há domínio sobre esses passos”, diz o especialista em Neuropsicologia José Roberto Wajman.

O que fazer? O papel dos adultos educadores é servir de exemplo. “O que a gente aprende, aprende melhor distraído”, diz Dulce Critelli. Então, ao observar um adulto de sua confiança exercitando um plano de futuro, fazendo escolhas, corrigindo rotas e refletindo sobre seus atos na linha do tempo, os jovens vão aprendendo a fazer o mesmo.

Alta ansiedade

As dificuldades de “exercer” a juventude aumentaram, ao mesmo tempo em que a evolução da sociedade moderna diminuiu o suporte familiar para o jovem apoiar sua inexperiência. Ser jovem hoje não é mais fácil do que foi há algumas décadas. A velocidade das transformações nos campos profissionais, as inúmeras possibilidades de escolhas e a ausência de modelos de conduta são grandes geradores de angústia entre os jovens. Como sonhar com um futuro em uma profissão que pode, daqui a poucos anos, desaparecer ou se modificar completamente? Como corresponder às exigências de sucesso? Por que estudar se muitas pessoas se tornam celebridades sem mérito escolar algum? Os questionamentos são muitos. E podem paralisar.

Construir a própria biografia em um mundo onde as experiências se sucedem em um ritmo intenso, sem a permanência necessária para aprender com cada situação, e no qual o futuro se apresenta cada vez mais incerto é um fardo pesado para os jovens.

“A sociedade não pede para o jovem fazer planos para o futuro. É exigido que ele se encaixe na realidade que está aí. Que faça sucesso, que ganhe dinheiro, que consuma. Acabamos, assim, por nos tornar meios para que a sociedade funcione, e não o contrário. Não temos uma sociedade que funcione para a felicidade das pessoas”, diz Dulce Critelli.

Parte dessa realidade complexa, a escola pública, que poderia atuar como um contraponto positivo, muitas vezes também é causa de angústia entre os jovens. O ensino médio, que teve certa tradição humanista no passado, cedeu lugar ao aprendizado técnico e, em seguida, passou a ser regido pelas necessidades do vestibular e do mercado de trabalho. Com isso, segundo Paulo Ghiraldelli Jr., escritor e doutor em Filosofia pela Universidade de São Paulo, o prejuízo para os jovens foi grande.

“Esse período do ensino médio é a fase de inauguração da vida adulta. O jovem começa a adotar valores, princípios, a fazer escolhas morais. Até os anos 1970, a escola brasileira tinha mais vocação para a discussão filosófica, para ajudar a refletir sobre temas essenciais da vida. Mesmo sem aulas formais de Filosofia, essa tradição acontecia também com as atividades dos grêmios, jornais internos e a participação política mais intensa dos jovens. Hoje, ninguém sabe muito bem para que a escola serve”, opina.

Para começar a mudar essa situação, Ghiraldelli Jr. defende que o professor do ensino médio seja mais valorizado: “Se você levar em conta a necessidade de formação exigida para essa função e as condições de trabalho, vai ver que ser professor do ensino médio é uma das piores profissões em termos de retorno financeiro e satisfação. Como vamos ter uma escola mais consequente nessa situação?”.

Tempos dissonantes

Outro aspecto que contribui para distanciar a escola dos jovens é a diferença de percepção do tempo. Enquanto rapazes e moças vivenciam um tempo intenso, não linear, focado no instante dos acontecimentos, a instituição escolar tende a trabalhar com processos e objetivos que envolvem intervalos maiores, a médio e longo prazos.

Atuando em sintonias diferentes, aluno e escola se desencontram. Como pretender que um jovem, imerso na hiperestimulação promovida pelas novas tecnologias, assista a aulas expositivas, ouvindo com atenção ao que o professor tem a dizer durante longas horas? E a simples adoção de uma nova tecnologia está longe de ser solução.

Bem-intencionado, um professor de uma conhecida escola paulistana resolveu utilizar em suas aulas o sistema de apresentações em Power Point. Mas ele apenas trocou a lousa pelo novo equipamento e leu exaustivamente todas as notas das telas. A turma, claro, não perdoou o que considerou uma “gafe tecnológica”.

Especialistas têm alertado que uma das lições a ser aprendida com as novas tecnologias de informação é que o conhecimento não é uma via de mão única, mas se constrói de forma coletiva. A participação mais intensa dos alunos pode ser aproveitada pela escola para dar novo sentido às aulas. Mas, além de se preocupar com a sedimentação do conhecimento formal, os professores certamente têm muito a colaborar nessa fase de incertezas. E até aprender com seus alunos.

O psicólogo italiano Alberto Melucci, da Universidade de Milão, um estudioso da questão “juventude e tempo”, acredita que não apenas os professores, mas toda a sociedade tem muito a aprender com a forma como os jovens subvertem o tempo: “Desafiando a definição dominante do tempo, os adolescentes anunciam para o resto da sociedade que outras dimensões da experiência humana são possíveis. E, fazendo isso, eles apelam à sociedade adulta para a sua responsabilidade: a de reconhecer o tempo como uma construção social.”

O risco é de que, para um grande número de educadores de jovens, as discussões filosóficas sobre o futuro e as formas de se perceber a passagem do tempo possam parecer irrelevantes, especialmente quando lidam com estudantes de famílias pobres, investidos de baixas expectativas. É verdade que um abismo social os separa dos setores médios da população, que conseguem ver um futuro adiante. Mas a juventude é uma condição humana.

“Esses jovens que vivem em situações precárias também sonham com o futuro. Mas são obrigados a calar seus desejos, ou, no máximo, expressá-los em tatuagens, na música, nos grafites, já que na vida real é difícil até mesmo continuar vivo”, diz Dulce Critelli. Para esses jovens, principalmente, é que a educação significa alguma possibilidade de futuro.

Anexo A - Retomando meus objetivos

MEU PROJETO DE VIDA PARA OS PRÓXIMOS TRÊS ANOS	
PESSOAL **O QUE QUERO SER (escreva os objetivos que tem para sua vida)**	
SOCIAL **O QUE QUERO SER (escreva os objetivos que tem como cidadão)**	
COMO ESTUDANTE **O QUE QUERO SER (escreva os objetivos que tem como estudante)**	
PROFISSIONAL **O QUE QUERO SER (escreva seus objetivos quanto à ou às profissões que pretende)**	

Quadro inspirado em **Elabore seu projeto de vida**[11]

Anexo B - E agora? Quais os próximos passos?

MEU PROJETO DE VIDA PARA OS PRÓXIMOS TRÊS ANOS	
PESSOAL **COMO CONQUISTAR (escreva o que pretende fazer para conquistar seus objetivos nessa área)**	
SOCIAL **COMO CONQUISTAR (escreva o que pretende fazer para conquistar seus objetivos nessa área)**	
COMO ESTUDANTE **COMO CONQUISTAR (escreva o que pretende fazer para conquistar seus objetivos nessa área)**	
PROFISSIONAL **COMO CONQUISTAR (escreva o que pretende fazer para conquistar seus objetivos nessa área)**	

Quadro inspirado em **Elabore seu projeto de vida**[11]

AULA 63: O QUE É, O QUE É? A VISÃO PROJETA O QUE EU QUERO, MAS NÃO REALIZA

Do sonho à ação.

Tudo começa com um sonho: o que quero ser, como quero estar no futuro. Sem o sonho, nada acontece; mas ele sozinho também não faz acontecer. É necessário transformar o sonho em visão, a visão em metas e as metas em ações para que seja possível a realização do desejo inicial.

É preciso imaginar, enxergar-se além do hoje, fantasiar situações. Se a imagem formulada é o que de fato se quer, então se tem que ir adiante, ao planejamento dos passos a serem dados em direção ao que efetivamente se pretende; transformar em algo concreto, o produto da imaginação. Isso exige coragem e comprometimento consigo próprio.

O que até agora são desejos é traduzido em ações que, em seu conjunto, aproximam ou fazem alcançar o que se almeja.

Objetivos Gerais

- Estabelecer relação entre as metas e as ações do Plano de Ação;
- Definir as ações do Plano de Ação.

Materiais Necessários

- Anexo A – Essa obra me representa – 1 cópia por estudante;
- Sabão em barra, de coco ou neutro – 1 por estudante;
- Faca com ponta, descartável e pequena (como as usadas em festas) – 1 por estudante.

Roteiro

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade: Dando forma ao objetivo escolhido.	Escolher um símbolo, uma forma para representar o objetivo.	10 minutos
Atividade: Escultura em sabão.	Esculpir e modelar a imagem do objetivo.	35 minutos
Avaliação.	Observação e registro pelo professor.	5 minutos

ORIENTAÇÕES PARA AS ATIVIDADES

Atividade: Dando forma ao objetivo escolhido

Objetivos

- Relembrar e reafirmar os objetivos almejados;
- Enxergar um símbolo ou uma forma que represente da melhor maneira o que querem alcançar com esse sonho/objetivo.

Desenvolvimento

Em Roda de Conversa, os estudantes são incentivados a retomar os objetivos formulados em aulas anteriores. Pergunte se suas escolhas permanecem; se quiserem mudar alguma ideia, essa é a hora de fazê-lo.

Com base no que pensaram, mentalmente fazem uma lista com até cinco desses objetivos escolhidos e, dentre eles, escolhem um que se tornará o foco do trabalho nesta aula.

Em seguida, os estudantes imaginam algo concreto que possa simbolizar o que escolheram. Por exemplo, se o objetivo principal é carreira profissional, pensam em qual carreira e o que pode representá-la. Dentista, um dente. Arquiteto, uma casa. Atriz ou ator, um palco ou uma televisão. Se o objetivo é prosseguir o estudo fora do país, qual país? O que pode representá-lo? Enfim, devem escolher um objeto que tenha ligação com seu objetivo. Essa será a forma final do objetivo conquistado.

Atividade: Escultura em sabão

Objetivo

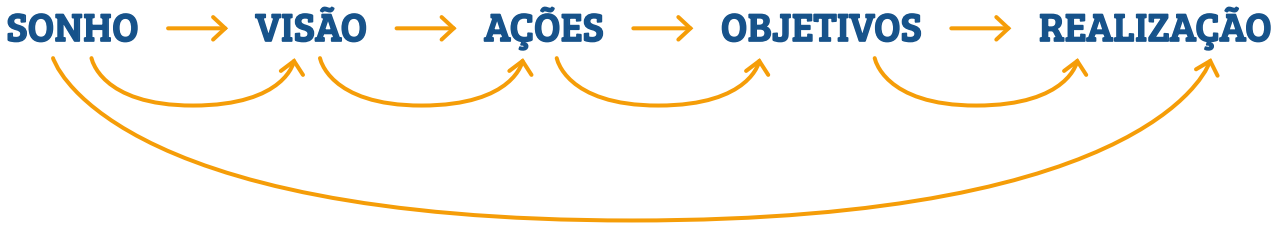
- Transformar um objetivo em uma representação concreta.

Desenvolvimento

Organizados em círculo, sentados no chão, os estudantes recebem um tablete de sabão de coco ou neutro e uma faquinha descartável. Nessa pedra, esculpem o objeto que escolheram para representar seu objetivo, uma escultura em 3D, que tem volume em todos os lados.

Quando terminarem, cada um dispõe sua peça em frente a si, de forma que todos possam enxergá-la. Um de cada vez, explica qual objetivo está representado na obra.

Ao final, incentive-os a discorrerem sobre o processo desde o início. O que precisaram fazer para ir do sonho à realização.



A(s) ação(ões) transformou/transformaram o(s) objetivo(s) em realização, em algo concreto.

A conversa prossegue, agora sobre a relação que os estudantes fazem entre a atividade de escultura e seus Projetos de Vida. Pode ser incentivada por questões, tais como:

- Trazendo a experiência da escultura para o Projeto de Vida, que relação se pode fazer?
- Qual a importância do sonho no Projeto de Vida?
- Por que é preciso ter objetivos claros?
- O que transforma o sonho em realidade?

Em suas carteiras, cada estudante recebe o Anexo A, **Essa obra me representa**, para preenchê-la.

Organize uma exposição das esculturas, com os textos explicativos (Anexo A) ao lado delas do texto de cada um e convide para que os alunos vejam e discutam o objetivo do colega.

Avaliação

Observe e registre se os estudantes:

1ª atividade

- retomam seus objetivos;
- reafirmam ou preferem elaborar outros;
- conseguem escolher um objetivo entre os cinco propostos;
- conseguem imaginar um objeto que represente o objetivo escolhido.

2ª atividade

- esculpem a barra de sabão com interesse;
- sabem explicar aos demais o que sua obra representa;
- conseguem estabelecer relação entre a atividade da escultura e seus Projetos de Vida;
- identificam, com clareza, os passos do caminho entre o sonho e sua realização;
- percebem que as ações são o que pode transformar sonho em realidade.

Na Estante

Vale a pena LER

Livro: O filho de mil homens

Autor: Valter Hugo Mãe

Editora: Biblioteca Azul

Ano: 2011

País de origem: Brasil

Número de páginas: 224

Aos 40 anos, Crisóstomo decide adotar um filho para aliviar sua intensa solidão. Na busca do protagonista pelo filho, o narrador vai tecendo uma rede de relações entre as pessoas mais improváveis de serem felizes: uma moça enjeitada por não ser virgem, uma anã, o menino órfão (filho da anã); todos têm em comum a necessidade de preencherem um vazio.

Os personagens se encontram e se unem, formando o que pareceria impossível: uma família feliz, na simplicidade, construída com o possível.

Além do primor da linguagem, Valter Hugo Mãe, escritor angolano que vive em Portugal e que visita constantemente o Brasil, transmite-nos, por meio do narrador e dos personagens, a ideia de que a busca da felicidade está nas ações que realizamos em um mundo concreto, limitado por uma avalanche de acontecimentos.

Vale a pena ASSISTIR

Série Netflix: Filhas do destino

Diretora: Vanessa Roth

País de origem: EUA

Gênero: Documentário

Classificação: 10 anos

Duração: 60 min cada episódio

Um indiano que viveu muitos anos nos Estados Unidos vende sua empresa e volta à Índia, com a intenção de construir uma escola que atendesse crianças da casta mais pobre do país: os dalits.

A escola, com nome de Shanti Bhavan, localizada em Tamil Nadu, seleciona uma criança de cada família, apenas uma, com o propósito de que isso possa difundir as ideias e valores morais entre o maior número possível de famílias. As crianças matriculadas passam a semana na instituição escolar e visitam seus familiares aos finais de semana.

A documentarista acompanha o desenvolvimento de cinco meninas, durante sete anos, nas situações escolares e nas familiares.

O contraste é muito grande entre as duas realidades. As meninas entram, muitas vezes, em conflito sobre suas identidades, mas levam às famílias uma visão muito mais ampla de mundo e de possibilidades. Várias chegam à universidade, reconhecendo-se como pessoas capazes, que podem mudar seus destinos e os de suas famílias.

Texto de Apoio ao Professor

Adolescência e tempo[12]

Alberto Melucci

Universidade degli Studi di Milano

Adolescência é a idade na vida em que se começa a enfrentar o tempo como uma dimensão significativa e contraditória da identidade. A adolescência, na qual a infância é deixada para trás e os primeiros passos são dados em direção à fase adulta, inaugura a juventude e constitui sua fase inicial.

Esta elementar observação é suficiente para ilustrar o entrelaçamento de planos temporais e a importância da dimensão do tempo nesta fase da vida. Não há dúvida que, se a experiência do envelhecimento está sempre relacionada com o tempo, é durante a adolescência que essa relação se torna consciente e assume conotações emocionais. Pesquisas psicológicas e psicossociológicas têm dado especial atenção durante os últimos anos para com a perspectiva temporal do adolescente.

Uma análise em termos de perspectiva temporal considera o tempo como um horizonte no qual o indivíduo ordena suas escolhas e comportamento, construindo um complexo de pontos de referência para suas ações. A maneira como a experiência do tempo é vivenciada vai depender de fatores cognitivos, emocionais e motivacionais, os quais governam o modo como o indivíduo organiza o seu "estar na terra". Nesse sentido, atitudes relacionadas com várias fases temporais podem ser levadas em consideração (exemplo: satisfação ou frustração, abertura ou fechamento com respeito ao passado, presente ou futuro); ou a direção que cada pessoa atribui para a sua própria experiência do tempo (exemplo: preferência por uma orientação direcionada para uma ou outras fases temporais); ou o grau de extensão assumido pelo horizonte temporal para cada indivíduo (exemplo: perspectiva ampla ou limitada, contínua ou fragmentada). A organização de eventos e sua sequência, a relação entre eventos externos e internos, o grau de investimento emocional em várias situações – tudo se torna meio de organizar a própria biografia e definir a própria identidade.

A perspectiva temporal do adolescente tornou-se um tema interessante de pesquisa, porque a biografia dos dias de hoje tornou-se menos previsível, e os projetos de vida passaram mais do que nunca a depender da escolha autônoma do indivíduo. Nas sociedades do passado, a incerteza quanto ao futuro podia ser o resultado de eventos aleatórios e incontroláveis (epidemia, guerra, colapso econômico), mas raramente envolvia a posição de cada um na vida, a qual era determinada pelo nascimento e se tornava previsível pela história da família e o contexto social. Para o adolescente moderno, por outro lado, a relativa incerteza da idade é multiplicada por outros tipos de incerteza que derivam simplesmente dessa ampliação de perspectivas: a disponibilidade de possibilidades sociais, a variedade de cenários nos quais as escolhas podem ser situadas.

A pesquisa indica várias tendências. A adolescência é a idade em que a orientação para o futuro prevalece e o futuro é percebido como apresentando maior número de possibilidades. Uma perspectiva temporal aberta corresponde a uma forte orientação para a autorrealização, resistência contra qualquer determinação externa dos projetos de vida e desejo de uma certa variabilidade e reversibilidade de escolha. Em comparação com o passado, a tendência aponta no sentido de uma redução dos limites da memória e de se considerar o passado como fator limitativo, acima de tudo.

Tais resultados de pesquisas sugeririam que a perspectiva temporal do adolescente constitui um ponto de observação favorável para o estudo da maneira pela qual nossa cultura está organizando a experiência do tempo.

Na sociedade contemporânea, de fato, a juventude não é mais somente uma condição biológica, mas uma definição cultural. Incerteza, mobilidade, transitoriedade, abertura para mudança, todos os atributos tradicionais da adolescência como fase de transição, parecem ter se deslocado bem além dos limites biológicos para se tornarem conotações culturais de amplo significado que os indivíduos assumem como parte de sua personalidade em muitos estágios da vida. Nesse sentido, a adolescência parece estender-se acima das definições em termos de idade e começa a coincidir com a suspensão de um compromisso estável, com um

tipo de aproximação nômade em relação ao tempo, espaço e cultura. Estilos de roupas, gêneros musicais, participação em grupos, funcionam como linguagens temporárias e provisórias com as quais o indivíduo se identifica e manda sinais de reconhecimento para outros.

Na opinião que prevalece nos dias de hoje, ser jovem parece significar plenitude como o oposto de vazio, possibilidades amplas, saturação de presença. A vida social é hoje dividida em múltiplas zonas de experiência, cada qual caracterizada por formas específicas de relacionamento, linguagem e regras. Complexidade e diferenciação parecem abrir o campo do possível a tal ponto que a capacidade individual para empreender ações não se mostra à altura das potencialidades da situação. Esse excesso de possibilidades, que nossa cultura engendra, amplia o limite do imaginário e incorpora ao horizonte simbólico regiões inteiras de experiência que foram previamente determinadas por fatores biológicos, físicos ou materiais. Nesse sentido, a experiência é cada vez menos uma realidade transmitida e cada vez mais uma realidade construída com representações e relacionamentos: menos algo para se "ter" e mais algo para se "fazer".

O adolescente percebe os efeitos dessa ampliação de possibilidades da maneira mais direta pela expansão dos campos cognitivo e emocional (tudo pode ser conhecido, tudo pode ser mudado); a reversibilidade de escolhas e decisões (tudo se pode mudar); a substituição de constructos simbólicos pelo conteúdo material da experiência (tudo pode ser imaginado).

O que acontece com a experiência? Ultrapassada e invadida pelo apelo simbólico da possibilidade, ameaça se perder em um presente ilimitado, sem raízes, devido à uma memória pobre, com pouca esperança para o futuro como todos os produtos do desencanto. A experiência se dissolve no imaginário, mas o teste de realidade, na sua dureza, produz frustração, tédio e perda de motivação.

Os novos sofrimentos, as novas patologias dos adolescentes, estão relacionadas com o risco de uma dissolução da perspectiva. Presenças como a capacidade de atribuir sentido às próprias ações e de povoar o horizonte temporal com conexões entre tempos e planos de experiências diferentes são frágeis e pouco sólidas.

Exatamente ali onde a abundância, a plenitude e capacidade de realização parecem reinar, nós nos deparamos com o vazio, a repetição e a perda do senso de realidade. Um tempo de possibilidades excessivas torna-se possibilidade sem tempo, isto é, simplesmente mero fantasma da duração, chance fantasma. O tempo pode tornar-se invólucro vazio, espera sem fim por Godot.*

Na experiência dos adolescentes de hoje, a necessidade de testar limites tornou-se condição de sobrevivência do sentido. Sem atingir-se o limite não pode haver experiência ou comunicação; sem a consciência da perda da existência do outro, como dimensões que compõem o estar-na-terra, não pode haver ação dotada de significado ou possibilidade de manter uma relação com outros.

Consciência do limite, o cansaço produzido pelo esforço para ultrapassá-lo, a percepção do que está faltando – sentido de perda – criam raízes para que se presencie como algo possível a aceitação do presente e o planejamento do futuro: como responsabilidade para consigo mesmo e para com outros, como reconhecimento daquilo que fomos e do que podemos nos tornar. Para os adolescentes de hoje a experiência de tempo como possibilidade, mas também como limitação, é uma maneira de salvaguardar a continuidade e a duração; uma maneira de evitar que o tempo seja destruído em uma sequência fragmentada de pontos, uma soma de momentos sem tempo.

* A antiga expressão "Esperando Godot" era usada para indicar algo impossível, ou uma espera infrutífera. Baseia-se na peça de teatro do dramaturgo irlandês Samuel Beckett, de 1952.

Anexo A - Essa obra me representa

Título da obra

O objetivo escolhido

O que o objeto esculpido representa

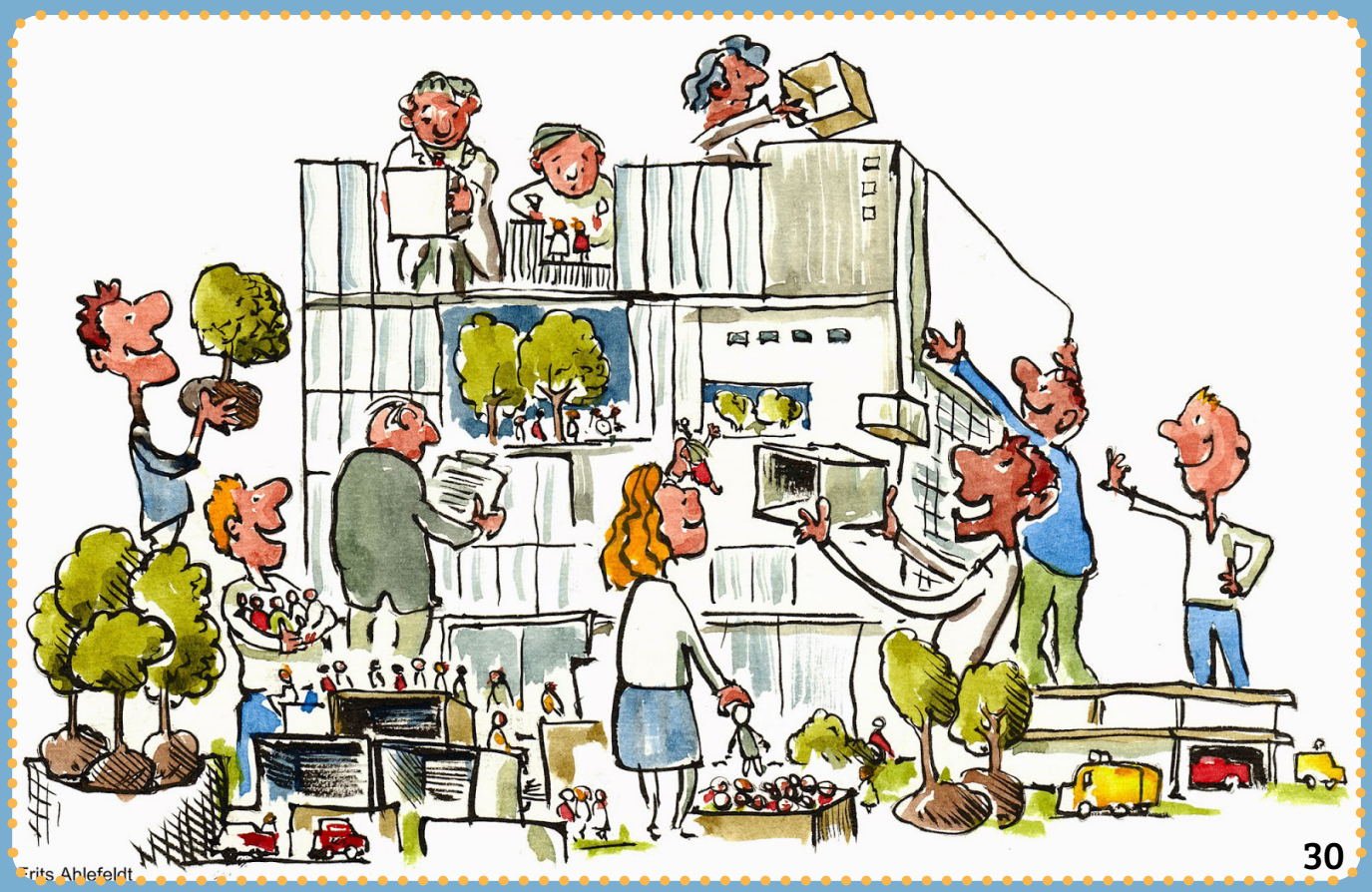
Anexo A - Essa obra me representa

Título da obra

O objetivo escolhido

O que o objeto esculpido representa

AULA 64: DÁ PARA REALIZAR TUDO O QUE EU QUERO?



Essa é uma pergunta que constantemente nos fazemos. A vida oferece uma quantidade enorme de possibilidades, o que enriquece nossos horizontes e, paradoxalmente, dificulta as escolhas, já que o tempo que ela nos permite não é suficiente para realizarmos tudo.

Saber estabelecer prioridades requer autoconhecimento, organização pessoal, temperança para equilibrar desejos e viabilidade. É um tipo de conhecimento que desenvolvemos vivendo, experimentando, errando, reconstruindo, mas, seguramente, pode ser auxiliado pela mediação de propostas que desafiem a reflexão dos estudantes sobre o tema.

Não há como prever o futuro; no entanto, também a experiência nos mostra que sem objetivos e sem planos, ainda que sempre provisórios, pouco se realiza. Assim, é preciso orientar os estudantes no sentido de buscarem a si mesmos, conhecerem suas possibilidades e limites, suas afinidades e, com a consciência de como estão se construindo como sujeitos de sua própria história, ajudá-los a planejar caminhos que os aproximem de seus sonhos.

Viver a vida não é o mesmo que ser levada por ela, assim como planejar não significa amarrá-la de tal forma que se torna impossível sair do “script” ou enfrentar contingências inesperadas. O equilíbrio, nada fácil, é o que devemos buscar, planejando com a certeza de que as decisões podem ser mudadas, de que nossa forma de ver o mundo certamente se altera com as experiências e que os erros são estruturantes, quando tomamos consciência deles e dos motivos que nos levaram a cometê-los.

Difícil? Com certeza, para todos nós, crianças, adolescentes e adultos. Mas não impossível!

Objetivos Gerais

- Estabelecer prioridades do Plano de Ação;
- Gerenciar o tempo.

Materiais Necessários

- Anexo A – Seiscentos e sessenta e seis – 1 cópia para cada estudante;
- Anexo B – O que faço com meu tempo – de 3 a 5 cópias por estudante;
- ½ cartolina preta para cada estudante;
- Bloco de *post-it* – 1 para cada grupo de 4 estudantes.

Roteiro

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade: Roda de Conversa.	Conversa sobre o tempo. Leitura e discussão sobre o poema de Mário Quintana "Seiscentos e sessenta e seis".	20 minutos
Atividade: O que faço com meu tempo.	Responder ao questionário para cada objetivo escolhido e elaborar uma linha de tempo.	25 minutos

ORIENTAÇÕES PARA AS ATIVIDADES

Atividade: Roda de Conversa

Objetivo

- Refletir sobre o tempo e a forma de organizá-lo para a realização dos projetos.

Desenvolvimento

Em Roda de Conversa, o tema central da discussão é o TEMPO.

Certamente, todos os estudantes já se viram diante da situação em que o tempo é insuficiente para tudo aquilo que desejaram fazer, desde pequenos.

Os estudantes têm alguns minutos para lembrar-se de experiências em que isso aconteceu. Podem ser incentivados com perguntas, tais como:

- Quando aconteceu?
- Deu para fazer tudo o que queriam?
- Como decidiram o que fazer?
- Ficaram satisfeitos com as escolhas, ou arrependidos?

Em seguida, o professor ou um estudante que queria lê em voz alta, com expressividade, o poema de Mario Quintana, "Seiscentos e sessenta e seis", Anexo A. Os demais seguem a leitura em suas cópias. Se alguém mais desejar fazer outra leitura em voz alta, recitando o poema com estilo próprio, poderá fazê-lo. Quanto mais leituras, mais interpretações podem ser feitas.

Seiscentos e sessenta e seis[13]

A vida é uns deveres que nós trouxemos para fazer em casa.

Quando se vê, já são 6 horas: há tempo…

Quando se vê, já é 6ª-feira…

Quando se vê, passaram 60 anos…

Agora, é tarde demais para ser reprovado…

E se me dessem – um dia – uma outra oportunidade,

eu nem olhava o relógio

seguia sempre, sempre em frente…

E iria jogando pelo caminho a casca dourada e inútil das horas.

A conversa é retomada, nesse momento, tendo o sentido do poema como foco. Os estudantes podem ser incentivados com questões sobre como compreendem cada verso, explorando as diferentes interpretações que surgem.

Esgotada a discussão, cabe situar o contexto em que foi escrito.

Mário de Miranda Quintana, poeta, tradutor e jornalista gaúcho, nascido na cidade de Alegrete, viveu entre 1906 e 1994. É considerado o "poeta das coisas simples". O poema "Seiscentos e sessenta e seis" foi escrito aos 74 anos de idade, com sabedoria suficiente para fazer um "balanço" da ligeireza da vida e do tempo que perdemos tentando achá-la.

Após a breve explicação, os estudantes retomam o sentido do poema, agora, tentando interpretá-lo sob o ponto de vista de um septuagenário, em cada frase, que tem plena consciência da proximidade de sua morte.

Um verso muito emblemático é “Agora, é tarde demais para ser reprovado...”. O sentido desse verso pode ser explorado, unindo-se o que os estudantes pensaram sobre o poema no primeiro momento da conversa ao modo como o interpretam após saberem o contexto em que foi produzido.

Ser tarde demais para ser reprovado em quê? Na vida, nas escolhas, nas prioridades? Será que o “eu lírico” deixou o tempo passar ou controlou tanto que não o viu passar? Obviamente, as interpretações são subjetivas; não há o certo ou o errado. No entanto, pode-se aproveitar a beleza das palavras do poema para provocar uma reflexão sobre a vida e as próprias escolhas, para fazer uma ponte entre a experiência de uma vida que está no final e o Projeto de Vida de quem está começando a tomar decisões.

Ao final da conversa, o título da aula é retomado –“Dá para realizar tudo o que eu quero?”–, tendo em vista que o tempo é ligeiro e que o estabelecimento de prioridades é fundamental para aproveitá-lo em favor da vida.

Atividade: O que faço com meu tempo?

Objetivos

- Estabelecer prioridades para o Plano de Ação;
- Organizar os objetivos no tempo a serem concluídos.

Desenvolvimento

Em aulas anteriores, os estudantes iniciaram seus Planos de Ação, definindo objetivos e ações necessárias ao planejamento do Projeto de Vida. Agora é o momento de se conscientizaram da relação objetivos x tempo, estabelecendo as prioridades para equilibrá-la.

Cada estudante recebe o questionário “O que faço com meu tempo”, Anexo B, para respondê-lo individualmente. Para tanto, retomam de três a cinco objetivos traçados nas aulas anteriores e preenchem o anexo com as mesmas questões para cada um deles. Assim, devem receber de três a cinco cópias do anexo, a depender de quantos objetivos selecionaram.

As questões têm a finalidade de auxiliarem os estudantes a levantar informações mais concretas quanto ao que pretendem realizar. Precisam pensar que há um tempo a ser previsto, tanto para que as ações se iniciem quanto para que sejam executadas. Pode acontecer de um objetivo se sobrepor a outro, impedindo ou dificultando a realização de ambos, ao mesmo tempo. Pode, também, ocorrer que um objetivo precisa ser precedido de outros, que virão como suporte àquilo que é prioridade. Os estudantes precisam dedicar-se a estabelecer o que deve acontecer primeiro, o que deve acontecer junto ou mesmo o que não é possível acontecer no momento.

As possibilidades são muitas e variadas, mas é preciso organizá-las.

Ao encerrarem os questionários, vão organizar os objetivos em uma linha de tempo.

Em ½ cartolina preta, traçam uma linha que represente o tempo daqui para frente. Dividem-na em meses, anos ou idade.

Escrevem cada objetivo em um post-it e o afixam em suas linhas de tempo, na sequência correspondente.

Para finalizar, expõem suas linhas de tempo, a fim de que todos possam ver as produções uns dos outros.

Avaliação

Essa aula traz um misto de pensamento poético e realidade, de tempo a ser vivido e tempo a ser projetado. Pretende-se que os estudantes busquem o equilíbrio entre dois pontos: planejar o tempo e ter consciência de que o controle excessivo pode comprometer o viver bem.

Na primeira atividade, com o objetivo de avaliar se os estudantes refletem e reconhecem a necessidade de organizar seu tempo para a realização de seus projetos, observe e registre se eles:

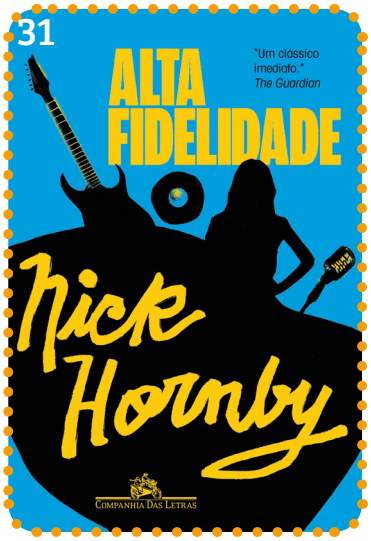
- demonstram a noção de que nem sempre é possível fazer tudo o que se pretende;
- estabelecem relação entre a interpretação que dão ao poema e a distribuição de seu tempo em favor dos sonhos.

A segunda atividade requer dos estudantes que estabeleçam suas prioridades e equalizem o tempo de realização das ações. Observe e registre se eles:

- demonstram clareza ao escolher os objetivos entre aqueles projetados;
- estabelecem as prioridades de realização das ações;
- estimam adequadamente os tempos para cada objetivo;
- constroem sua linha de tempo coerente à proposta da aula.

Na Estante

Vale a pena LER



Livro: Alta fidelidade

Autor: Nick Hornby

Editora: Companhia das Letras

Ano: 2013

Número de páginas: 312

Alta fidelidade é mencionado em vários *sites* de indicação de leitura para adolescentes.

Após uma decepção amorosa, Rob decide tomar outros caminhos em sua vida. Para se reencontrar, busca apoio em suas músicas preferidas, as que deram sentido a sua vida e, em um processo de autoconhecimento, toma consciência de que se tornou um homem sem ambições, aos 35 anos de idade.

No difícil caminho da redescoberta de si mesmo, identifica o que realmente tem importância em sua vida.

Vale a pena ASSISTIR

Filme: Roma

Diretor: Alfonso Cuáron

Países de origem: México e EUA

Gênero: Romance

Ano: 2018

Classificação: 14 anos

Duração: 2h15min

Roma, nome de um bairro da cidade do México, narra a história de uma família de classe média da cidade do México, silenciosamente organizada por uma empregada doméstica, Cléo, de origem indígena, que conhece bem todos os moradores da casa, por sua sensibilidade.

A vida pessoal de Cléo também é mostrada no filme, ao se envolver com problemas muito típicos de alguém que ocupa um espaço pouco reconhecido na escala social.

Durante a trama, as vidas de Cléo e de sua patroa, mesmo com as diferenças de nível social que existem entre as duas, um verdadeiro abismo, se assemelham nas decepções, tristezas e necessidade de prosseguir.

Além de um enredo comovente, o filme tem a magia transmitida pelas imagens em branco e preto.

Vencedor de três óscares de 2018, por fotografia, direção e melhor filme estrangeiro, Roma é um bom motivo para se discutir problemas como racismo, preconceito, diferenças de classe e decisões na vida.

Texto de Apoio ao Professor

Adolescência e o conceito de tempo[14]

Eloiza Silva Gomes Oliveira

Não podemos discutir a forma como o adolescente conceitua e utiliza o tempo sem falar da chamada "onipotência juvenil". A adolescência, considerada por Erikson "[...] um modo de vida entre a infância e a vida adulta" (ERIKSON, 1976, p. 128), traz normalmente forte sentimento de onipotência. O ego se torna engrandecido e ocorrem manifestações de independência em relação à experiência, às opiniões e aos conselhos dos mais velhos. Muitas vezes os obstáculos e empecilhos são minimizados, assim como a avaliação dos riscos sofridos. Isso se reflete na forma como o tempo é conceituado e utilizado.

Maurício Knobel, em obra escrita com Arminda Aberastury, descreve, como já citamos, uma "síndrome da adolescência normal", composta por dez sintomas:

> [...] busca de si mesmo e da identidade; acentuada tendência grupal; necessidade de intelectualizar e fantasiar; crises religiosas; evolução sexual manifesta (do autoerotismo à heterossexualidade genital adulta; intensa atitude social reivindicatória; contradições sucessivas em todas as manifestações da conduta; separação progressiva dos pais; constantes flutuações de humor e do estado de ânimo; e deslocalização temporal. (ABERASTURY; KNOBEL, 1992, p. 29)

Esta última consiste em converter o tempo em presente e ativo, numa tentativa de manejá-lo. Para o adolescente tudo é urgente e os adiamentos são aparentemente irracionais. Para Knobel (ABERASTURY; KNOBEL, 1992), essa negação do tempo funciona como uma defesa contra os lutos que precisam ser

elaborados: “Quando se nega a passagem do tempo, pode-se conservar a criança dentro do adolescente como um objeto morto-vivo”. (ABERASTURY; KNOBEL, 1992, p. 43). Os autores fazem ainda uma relação dessa negação temporal com o sentimento de solidão, típico dos adolescentes. “Estes momentos de solidão costumam ser necessários para que fora possa ficar o tempo passado, o futuro e o presente, convertidos assim em objetos manejáveis”. (ABERASTURY; KNOBEL, 1992, p. 43)

Segundo eles, para o adolescente o tempo é vivencial ou experimental, baseado em suas necessidades pessoais, com dificuldade para discriminar passado, presente e futuro, em “decidir” ser adulto ou criança. Isso é reforçado pelo envoltório social, que ora exige comportamentos adultos, ora trata o adolescente como criança. Ocorre, então, a negação constante do futuro de forma ambivalente: ao mesmo tempo em que resiste a ser considerado e tratado como criança, o adolescente evita movimentos mais substanciais de consolidação da identidade adulta.

Esse é um dos fatores que leva Erik Erikson a reivindicar para a adolescência uma “moratória psicossocial”: “[...] período de espera concedido a alguém [...] que se caracteriza por uma tolerância seletiva por parte da sociedade e uma atividade lúdica por parte do jovem” (ERIKSON, 1976, p. 157). Propõe que esse deve ser um período de tempo no qual a família e a sociedade terão de dar suporte ao adolescente, sendo mais benevolentes com os comportamentos considerados desviantes da norma estabelecida pela sociedade.

Aberastury e Knobel consideram que a superação da deslocalização temporal é uma das tarefas mais importantes da adolescência, juntamente com a elaboração dos lutos típicos desse período. “Poder conceituar o tempo, vivenciá-lo como nexo de união, é o essencial, subjacente à integração da identidade” (ABERASTURY; KNOBEL, 1992, p. 44).

Melucci (1997) afirma que a adolescência é o período em que se começa a enfrentar o tempo como uma dimensão significativa e contraditória da identidade. O futuro é percebido como um conjunto de possibilidades que precisam ser realizadas logo, pois o tempo pode não ser suficiente para realizá-las. Isso explica, de alguma forma, o movimento pendular do adolescente entre a urgência e a procrastinação, entre o “fazer logo” e o “deixar para depois”. Em alguns casos esse dilema e relação ao tempo se expressa na manutenção de “traços” considerados adolescentes por muito tempo, perpassando a idade adulta, constituindo o que é chamado de “adolescência prolongada”.

Anexo A - Seiscentos e Sessenta e Seis[13]

Seiscentos e sessenta e seis

A vida é uns deveres que nós trouxemos para fazer em casa.

Quando se vê, já são 6 horas: há tempo...

Quando se vê, já é 6ª-feira...

Quando se vê, passaram 60 anos...

Agora, é tarde demais para ser reprovado...

E se me dessem – um dia – uma outra oportunidade,

eu nem olhava o relógio

seguia sempre, sempre em frente...

E iria jogando pelo caminho a casca dourada e inútil das horas.

Anexo B - O que faço com meu tempo?

Objetivo: _____

- Tenho tempo limite para definir esse objetivo?

- Quanto tempo levo para realizá-lo?

- Tenho que realizar ainda nesse ano?

- O que é necessário fazer antes de conclui-lo?

- O que eu mais quero é o que tem prioridade para realizar primeiro?

- Este objetivo depende só de mim para realizar?

- Antes de realizar esse objetivo, eu preciso realizar outro para que esse aconteça?

AULA 65: TUDO AO MESMO TEMPO AGORA. PODE SER ASSIM?

33

Oração ao tempo

Caetano Veloso

(Letra reproduzida sem o refrão)

És um senhor tão bonito
Quanto a cara do meu filho
Vou te fazer um pedido

Compositor de destinos
Tambor de todos os ritmos
Entro num acordo contigo

Por seres tão inventivo
E pareceres contínuo
És um dos deuses mais lindos

Que sejas ainda mais vivo
No som do meu estribilho
Ouve bem o que te digo

Peço-te o prazer legítimo
E o movimento preciso
Quando o tempo for propício
De modo que o meu espírito
Ganhe um brilho definido
E eu espalhe benefícios

O que usaremos pra isso
Fica guardado em sigilo
Apenas contigo e comigo

E quando eu tiver saído
Para fora do teu círculo
Não serei nem terás sido

Ainda assim acredito
Ser possível reunirmo-nos
Num outro nível de vínculo

Portanto, peço-te aquilo
E te ofereço elogios
Nas rimas do meu estilo

"Tempo, tempo, tempo, tempo, és um senhor tão bonito quanto a cara do meu filho". A música de Caetano reverencia o tempo e nos dá a real sensação do quão é incontrolável. O tempo é um "senhor" do destino, da vida.

Lidamos com ele cotidianamente, exaustivamente, com a ilusão de poder controlá-lo e, com isso, trazer nas mãos as rédeas da existência.

Estamos numa eterna balança, ora pendendo para a pressa, ora para o nada, o "deixar a vida nos levar". A dificuldade está em encontrar o equilíbrio entre planejar seu uso e o nada fazer que, afinal, também é uma parte do viver.

O que nos cabe, então, na vida de estudantes que iniciam o gerenciamento de seus projetos, que veem a imensidão do mundo pela frente e se deparam com a pequenez que somos diante de tudo?

Alguns, certamente, no afã de realizarem tudo o que querem, vão atropelar-se no tempo, tentando todas as possibilidades de uma vez só, como a tendência do prato que, na balança, privilegia a pressa.

Outros, no entanto, podem pender para o lado em que não se precisa, ou que não adianta fazer nada; e vão deixar o tempo esvair-se entre os dedos sem qualquer tentativa de gerenciamento.

Cabe-nos, então, como adultos, ajudá-los a aprender a gerenciar o que é incontrolável, que, no entanto, pode ser relativamente orientado no sentido da realização dos projetos. Ajudá-los, também, no processo de autoconhecimento, de autocontrole, de estabelecimento de metas, da capacidade de tomar decisões, da resiliência às frustrações, do viver bem o presente para viver bem o futuro. É esse o caminho que vimos traçando desde as primeiras aulas de Projeto de Vida, no 6º ano da escolarização.

Objetivo Geral

- Definir as prioridades do Plano de Ação.

Materiais Necessários

- Anexo A – "O fácil é o certo" – 1 cópia por estudante;
- Anexo D – "Como está minha escada?" – 1 cópia por estudante;
- Aparelho multimídia.

Roteiro

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade: O fácil é o certo.	Análise da música. Análise da frase.	15 minutos
Atividade: Escada do fazer.	Identificação de qual degrau está cada objetivo.	30 minutos
Avaliação.	Observação do professor.	5 minutos

ORIENTAÇÕES PARA AS ATIVIDADES

Atividade: O fácil é o certo

Objetivos

- Perceber e esclarecer a importância de cada passo;
- Reconhecer a importância da capacidade de tomar decisões no gerenciamento do Projeto de Vida.

Desenvolvimento

Os estudantes vão entrando na sala de aula ao som da música "O fácil é o certo", do grupo Titãs. Vão escutando a música e acomodando-se em um círculo, em silêncio.

Enquanto se organizam, recebem a letra da música, Anexo A – O fácil é o certo.

Toca-se a música novamente, quantas vezes forem necessárias para que escutem, acompanhando atentamente com a leitura. Trocam ideias sobre o significado que a letra da música tem para eles e a relação com as decisões que precisam tomar. Algumas questões podem auxiliá-los nessa atividade:

Concordam que o fácil é o certo? A que contextos a música se refere para dizer isso?

Expirar o ar que se inspira é o óbvio. No entanto, a objetividade não é a intenção do autor. O que o verso pode significar? Qual sua relação com o fácil ser o certo?

Que versos nos incentivam a seguir a vida?

Quais insistem para as pessoas seguirem o que desejam?

A música ensina alguma coisa quanto às decisões que vão tomar?

Ainda com a música tocando em volume baixo, retomam o que foi discutido na aula anterior sobre o tempo, o sonho e o fazer e a linha de tempo que construíram com seus objetivos nos *post-its*.

Em seguida, com um aparelho multimídia, projete o Anexo B – "Com fé, eu vou"– em uma tela para que todos os estudantes possam ler a frase e conversar sobre o primeiro passo que devem dar após terem definido as prioridades na aula anterior.

A frase "SUBA O PRIMEIRO DEGRAU COM FÉ. NÃO É NECESSÁRIO QUE VOCÊ VEJA TODA A ESCADA. APENAS DÊ O PRIMEIRO PASSO", atribuída a Martin Luther King pode fomentar várias interpretações, da fé religiosa à força para sair de uma situação conhecida. Os estudantes devem ser incentivados a conversar e emitir suas opiniões até que o tema seja esgotado.

Nesta aula, pretende-se que a frase sugira uma reflexão a respeito de que nem sempre é possível visualizar todo o caminho; muitas coisas acontecem durante nossa caminhada. No entanto, nenhum caminho é trilhado sem que se dê o **primeiro passo, sem a tomada de decisões**, e sem que se saiba, ainda que provisoriamente, **aonde se quer chegar**. É nesse sentido que, a partir do que foi discutido por eles, essa ideia é apresentada (ou retomada, caso já tenha surgido durante a discussão) como condição essencial ao Projeto de Vida.

Atividade: Escada do fazer

Objetivos

- Situar a progressão de cada objetivo priorizado;
- Reconhecer a importância do autocontrole no gerenciamento do Projeto de Vida.

Desenvolvimento

Em seguida, projete a imagem "Escada do fazer", Anexo C, durante o tempo necessário para que os estudantes a explorem e, coletivamente, conversem a respeito de cada degrau, o que cada frase pode representar em sua experiência de vida.

Certamente, ao pensar sobre o que se quer realizar no médio ou no longo prazo, enfrentam muitas dúvidas acerca do que querem, de fato, e de como realizar suas pretensões. A intenção de se apresentar a "escada do fazer" é que possam observar a provável impossibilidade de um caminho sem dúvidas, receios e tropeços e da necessidade de desenvolverem o autocontrole como forma de enfrentar as dificuldades que, certamente, se apresentarão.

Com o Anexo D – Como está minha escada? – em mãos, cada estudante preenche o quadro solicitado, de acordo com o "degrau" que consideram estar cada objetivo.

Para isso, precisam retomar os objetivos selecionados na aula anterior (de três a cinco) na elaboração da linha do tempo.

Ao final, em trios, trocam ideias a respeito de como estão poscionados na escada do fazer e os motivos que os levam a essa situação. Nesse momento, podem ajudar-se com observações, orientações, a fim de que consigam “subir mais degraus” em cada objetivo.

Avaliação

No primeiro momento da aula, a análise da letra da música do grupo Titãs, pretende-se que os estudantes reflitam e discutam sobre os versos, a começar pelo título e pelo refrão “O fácil é o certo, o certo é o fácil”, tendo a simplicidade como mote da vida. Seguir em frente parece ser a mensagem implícita em toda a letra.

Observe e registre se eles:

- acompanham a letra da música com entusiasmo;
- demonstram compreensão ao conversarem sobre o que ela significa a cada um;
- participam da discussão, contribuindo com ideias pertinentes e interessantes;
- relacionam os dizeres com as decisões que vão tomar em seus projetos.

Na leitura da frase atribuída a Martin Luther King, pretende-se que percebam que não é necessário conhecer-se todo o caminho para iniciá-lo. Observe e registre se identificam:

- a importância de saber aonde se quer chegar;
- a necessidade de dar o primeiro passo, sem determinar todo o caminho a ser trilhado.

Quanto à “escada do fazer”, os estudantes precisam retomar seus objetivos e situá-los nos degraus em que se encontram. Observe e registre se eles:

- retomam os objetivos de acordo com o que selecionaram na aula anterior;
- identificam a situação de cada objetivo na “escada do fazer”;
- conseguem compreender e justificar o *status* de cada objetivo;
- compreendem a necessidade de autocontrole para identificar os objetivos prioritários e gerenciar o tempo exigido para realizá-los;
- escutam e oferecem sugestões e orientações de seus colegas, para avançar em cada objetivo.

A observação dos aspectos levantados auxiliam a compreensão de quem está necessitando de ajuda e incentivo para seguir na construção de seu Projeto de Vida. É fundamental que cada passo seja bem refletido e que haja apoio àqueles estudantes que demonstram muitas dúvidas e receios.

Isso pode ser feito por meio de conversas individuais, recomendações de leituras ou vídeos e outras estratégias que você considerar pertinentes a cada estudante.

Na Estante

Vale a pena LER

Livro: Terra sonâmbula

Autor: Mia Couto

Editora: Companhia das Letras

Ano: 2016

Número de páginas: 208

A arte narrativa africana é tomada por Mia Couto, importante escritor moçambicano, vencedor de diversos prêmios de literatura.

No romance *Terra sonâmbula*, um velho sábio (Tuahir) e um menino (Muidinga) abrigam-se em um ônibus incendiado durante os conflitos internos em Moçambique, depois de dez anos de guerra anticolonial.

Junto a um corpo, o menino encontra os cadernos de Kindzu, um diário em que estão relatadas as buscas dos naparamas, guerreiros abençoados. Muidinga começa a anotar seus próprios relatos nos cadernos, paralelamente ao que já está escrito. O menino está sem memória e quer recuperá-la, assim como encontrar sua família.

Durante o desenrolar da história, Tuahir revela a Muidinga que ele fora levado a um feiticeiro para apagar-lhe a memória e, assim, evitar muitos sofrimentos.

O final é surpreendente e, apesar da tragicidade das situações enfrentadas pelos protagonistas, o livro configura-se como uma fábula que nos leva a entender que sonhar é como uma condição imprescindível à vida.

Vale a pena ASSISTIR

Filme: Poder além da vida

Diretores: Victor Salva, Shalimar Reodica

País de origem: EUA

Gênero: Drama

Classificação: 12 anos

Ano: 2006

Duração: 2h

Poder além da vida baseia-se na autobiografia de Dan Millman, um ginasta cheio de si, que pretende vencer as olimpíadas. Sua vida é repleta de badalações, motos velozes e muito treinamento. Tem tudo para ser um sucesso.

No entanto, o imponderável impõe-lhe um trágico acidente, cuja consequência é jamais poder voltar a treinar. Os sentimentos de derrota e de incompreensão são inevitáveis; a vida projetada desmorona-se em poucos segundos.

Dan conhece Sócrates, uma pessoa muito diferente das que conhece; um místico que acaba por ter grande influência na maneira como o atleta percebe o mundo e a si mesmo.

O enredo faz-nos compreender que a autoestima está diretamente relacionada com o modo que observamos o que está diante de nós e como enfrentamos as dificuldades que aparecem durante a vida. Enxergar outras possibilidades e criar novas perspectivas nos permite concluir que a felicidade está no trajeto e não na chegada.

Texto de Apoio ao Professor

A inteligência executiva[15]

Luiz Alberto Soares

A inteligência executiva é um novo paradigma que nos permite compreender a adaptação do indivíduo ao meio que o rodeia.

Muitas vezes, quando pensamos em inteligência, vem à nossa mente a imagem da inteligência acadêmica. Ou seja, um bom aluno que tira notas altas, uma pessoa que tem um diploma universitário ou um cientista que se dedica à pesquisa. No entanto, essa maneira de ver a inteligência não inclui tudo que esse processo psicológico envolve. Hoje, falaremos especificamente sobre a inteligência executiva.

Sabemos que há múltiplas inteligências e que as entendemos como a capacidade de interpretar a informação que nos chega do exterior, integrá-la com nossas vivências interiores e dar a melhor resposta às condições que enfrentamos.

Os psicólogos entendem a inteligência como muito mais do que o QI, identificando-a com a capacidade de adaptação do indivíduo ao meio no qual se encontra. Ou seja, a inteligência executiva é a capacidade de saber tomar decisões, frear nossos impulsos, refletir sobre o que sentimos e o que pensamos, saber planejar nossas ações e dirigir nossa atenção.

Todas essas habilidades juntas compõem grandes traços que chamamos de inteligência executiva. Neste artigo, explicaremos de maneira fácil o que é a "inteligência executiva" e como você pode potencializá-la.

Bases biológicas da inteligência executiva: o lobo frontal (executivo central)

Em primeiro lugar, vale destacar que, ao buscar informação sobre as bases biológicas da inteligência executiva, é muito provável que encontremos o termo funções executivas. Isso acontece porque a inteligência executiva foi estudada de maneira separada, habilidade por habilidade ou função por função, e é por isso que os artigos científicos sobre a mesma costumam falar de funções executivas e não de inteligência. No entanto, o termo inteligência executiva é correto e faz referência ao uso de todas as funções em seu conjunto.

Assim, estudar esse tipo de inteligência no plano fisiológico direciona nosso foco ao lobo frontal, especialmente o nosso córtex pré-frontal (controle de impulsos e tomada de decisões). Digamos que é o lobo frontal que dirige e governa o resto das funções conscientes do nosso cérebro.

Sabemos tudo isso porque as pessoas que sofrem acidentes vasculares cerebrais, ou mesmo acidentes neuronais no lobo frontal, perdem suas funções executivas, ou estas ficam muito prejudicadas.

Lobo frontal no cérebro

A literatura científica possui vários casos documentados de como uma lesão no lobo frontal provoca problemas como distração contínua, incapacidade de planejar sequências rotineiras da vida normal, lembrar-se do que estava fazendo e por quê, e sobretudo saber frear impulsos.

Nesse sentido, é muito conhecido o caso de Phineas Gage (Ratiu et al., 2004), que teve parte de seu lobo frontal danificado devido a um acidente. Phineas permaneceu com vida, mas perdeu aquilo que o tornava mais humano: a inteligência executiva.

"A inteligência executiva é a capacidade de saber tomar decisões, frear nossos impulsos, refletir sobre o que sentimos e o que pensamos, saber planejar nossas ações e dirigir nossa atenção".

Quais habilidades compõem a inteligência executiva?

Autocontrole e saber lidar com os impulsos

O autocontrole é um dos principais componentes da inteligência executiva. O lobo frontal (córtex pré-frontal, próximo das órbitas dos olhos) é responsável por regular nossos comportamentos, avaliar as possíveis consequências de nossos atos e, assim, dizer o que fazer em cada situação.

Em outras palavras, o peso da educação e da pressão cultural recai no lobo frontal e faz parte da inteligência executiva. Esta é uma das hipóteses consideradas para explicar que as pessoas com diagnóstico de transtorno do déficit de atenção e hiperatividade sejam tratadas com estimulantes que fazem com que seu lobo frontal trabalhe mais.

A regulação de nossos comportamentos é parte da inteligência executiva, saber ficar calado no momento correto e ser capaz de frear um impulso, pelo qual se nos deixarmos levar seremos prejudicados, é inteligência executiva. Este tipo de inteligência está associado à capacidade de saber quando agir e quando é melhor "não fazer nada".

Assim, a inteligência executiva está associada à capacidade de controlar a impulsividade, e é por isso que uma maneira de treinar este tipo de habilidade é se propor a melhorar o autocontrole. Por exemplo, quando sentir um impulso de fazer algo (comprar, beber ou comer alguma coisa), o simples fato de parar dois segundos e dizer a si mesmo "O que você vai fazer e por quê?" pode ajudar muito a ganhar autocontrole e melhorar este componente da inteligência executiva. Desse modo, você vai conseguir treinar sua capacidade de autorregulação e, portanto, trabalhará para ter uma melhor inteligência executiva.

Memória de trabalho

A memória de trabalho foi conceitualizada por Baddeley (1974) e se refere a um processo mais amplo do que a função de armazenamento do conhecimento. A memória de trabalho é o tipo de memória que utilizamos para desenvolver raciocínios, lembrar de coisas a curto prazo, e é a que nos permite elaborar planos de ação e tomar decisões.

Digamos que é o tipo de memória que nos computadores chamamos de processador ou CPU. A memória de trabalho nos permite lidar com grande quantidade de informações ao mesmo tempo e, assim, analisar tudo junto para saber o que fazer, como nos sentimos e quais são os próximos passos a seguir.

Por que a memória de trabalho faz parte da inteligência executiva? Porque ela nos permite estabelecer relações entre diferentes elementos e, em função deles, tomar decisões. Assim, é a memória de trabalho que permite integrar informações, raciocinar e chegar a uma conclusão, incluindo informações de diferentes naturezas. Desse modo, uma forma de potencializar sua memória de trabalho pode ser fazer cálculos mentais.

Planejamento e tomada de decisão

Parte da inteligência executiva é ser capaz de tomar decisões de maneira ponderada no menor tempo possível. Um processo inteligente de tomada de decisão avalia os prós e os contras de cada possibilidade. Ao mesmo tempo, o faz em um nível de profundidade que permite que seja ideal. Uma pessoa com boa inteligência executiva sabe como decidir e faz isso de maneira oportuna e adequada.

O processo de tomada de decisão que realizamos a partir da inteligência executiva implica uma grande capacidade de considerar um cenário além da realidade e de nos movermos mentalmente nos diferentes cenários possíveis.

Por outro lado, também encontramos habilidades de planejamento como um componente da inteligência executiva. A inteligência executiva é responsável por elaborar planos e estratégias para atingir metas por meio do componente do planejamento.

Ser capaz de planejar é uma habilidade indispensável para várias atividades da vida diária. Além disso, é necessária em momentos-chave, como no estudo, na procura de emprego, para se tornar independente ou formar uma família. Para todas essas situações, usamos nossa inteligência executiva e, portanto, é muito útil fazer exercícios que promovam o planejamento e a criação de estratégias.

“Parte da inteligência executiva é poder tomar decisões de maneira ponderada, mas ao mesmo tempo no momento certo”.

Flexibilidade cognitiva

Uma inteligência executiva desenvolvida nos permite ajustar nossas ideias às mudanças que vivemos em nossa realidade. Neste sentido, os psicólogos sabem que é muito saudável mudar de opinião, porque a mudança de opinião é um sinal de flexibilidade cognitiva, e isso nos permite adaptar o que pensamos ou tínhamos planejado às circunstâncias do momento.

Além disso, ser flexível no nível cognitivo está relacionado a uma maior capacidade de gerenciar a frustração, pois graças a essa flexibilidade, somos capazes de mudar a maneira como tentamos alcançar um objetivo sem mudar o objetivo.

Da mesma forma, as pessoas que são altamente inteligentes no nível executivo têm uma grande capacidade de se adaptar à adversidade, e isso se deve à sua grande flexibilidade cognitiva. Em outras palavras, queremos dizer que se você tem um plano e as coisas não saem como o esperado, você mantém o objetivo e muda o plano.

Para ter uma melhor flexibilidade cognitiva e, portanto, melhorar sua inteligência executiva, você pode realizar exercícios que fazem você sair da sua zona de conforto, mudar os passos de sua rotina diária e expandir seus interesses pessoais. Quanto mais diferentes forem os estímulos que sua mente recebe, mais flexibilidade você poderá ter.

Raciocínio ou pensamento abstrato

Este componente da inteligência executiva talvez seja o que mais nos distingue como seres humanos. Graças a ele, podemos pensar em termos abstratos, “coisas” que não existem no mundo físico, mas que existem no mental ou emocional e, por sua vez, também podemos pensar sobre o que pensamos (metacognição). O raciocínio abstrato é o que nos permite trabalhar sobre nossas emoções, sentimentos, dúvidas, medos e outros aspectos psicológicos.

Além disso, a inteligência executiva nos permite dar um sentido às nossas vidas, o que alimenta nossa saúde mental. É o raciocínio abstrato que nos ajuda a sentir que a nossa existência vale a pena, o que nos leva a pensar que temos que aproveitar cada minuto que passamos acordados. Sem essa capacidade de raciocínio abstrato, teríamos uma vida excessivamente pragmática e vazia de sentido. Por outro lado, para melhorar o raciocínio abstrato, você pode treinar sua capacidade de introspecção, além de estudar e ler sobre temas relacionados à filosofia e à arte.

Por fim, lembre-se de que a inteligência executiva é uma maneira diferente de compreender a inteligência em si. O maior benefício dessa abordagem é que ela permite um treinamento de seus diferentes componentes e repercute na qualidade de vida das pessoas. Em outras palavras, a inteligência executiva faz parte de um novo paradigma voltado a melhorar a adaptação do indivíduo ao mundo ao seu redor. Siga em frente e treine sua inteligência executiva!

Anexo A - O fácil é o certo

O fácil é o certo[16]

Titãs

Expire o ar que inspirar
Respire quando você respirar
Diga o que tem a dizer
Acaba sendo o que tinha que ser

Esqueça isso – tanto faz
Ande, não olhe pra trás
Olhe por onde anda
Faça o que o coração manda

Diga como é que se sente
Levante-se, siga em frente
Faça o que está fazendo
Não o que estou lhe dizendo

Use se quiser usar
Use depois de agitar
É proibido parar
Olhe antes de atravessar

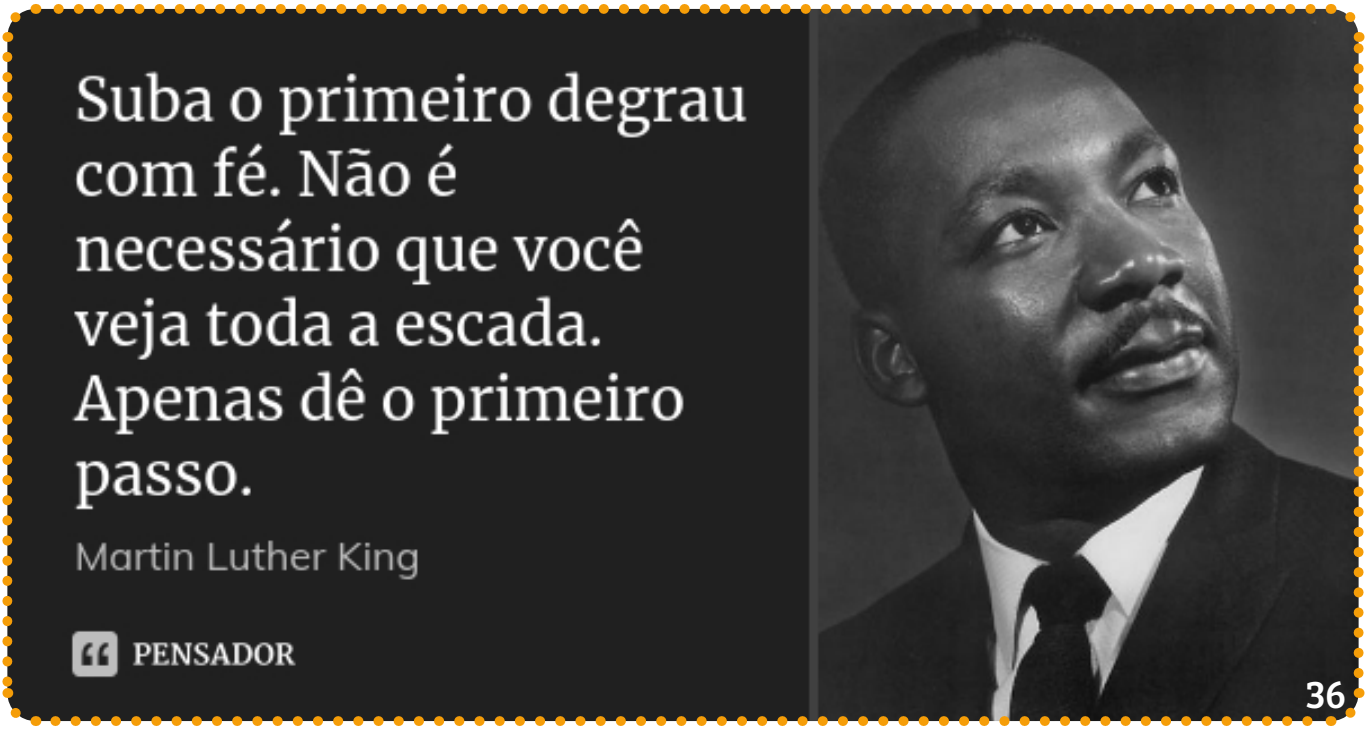
O fácil é o certo, o certo é o fácil
O fácil é o certo
O fácil é o certo, o certo é o fácil
O fácil é o certo
O fácil é o certo, o fácil é fácil
O fácil é o certo
O fácil é o certo, o certo é certo
O fácil é o certo

Não importa o que você fez
Há sempre uma próxima vez
Não se perca, não pare
Escolha o menor dos males

Faça o que quer fazer
Aconteça o que acontecer
Tanto faz como se chama
Entregue-se ao que você ama

O fácil é o certo, o certo é o fácil
O fácil é o certo
O fácil é o certo, o certo é o fácil
O fácil é o certo
O fácil é o certo, o fácil é fácil
O fácil é o certo
O fácil é o certo, o certo é certo
O fácil é o certo

Anexo B - Com fé, eu vou



Anexo C - Escada do fazer

Anexo D - Como está minha escada?

Retome os objetivos selecionados na aula anterior, escreva-os em cada coluna. Leia a descrição de cada degrau e numere os objetivos de acordo com a fase correspondente a cada um.

Em seguida, registre o motivo determinante para que cada objetivo esteja no degrau definido.

Objetivo			
Degrau			
Justificativa			

1. **Eu não vou fazer –** Ter um sonho, mas rejeitá-lo por razões diversas: considerar que vai dar muito trabalho; que está muito distante em tempo e condições concretas.
2. **Eu não consigo fazer –** Ter dúvidas quanto às próprias capacidades; temer o que pode encontrar pela frente.
3. **Eu quero fazer –** Superar os dois primeiros degraus e tomar consciência de que quer, sim, realizar o que sonha.
4. **Como eu faço? –** Buscar conhecer os meios para realizar seus sonhos.
5. **Eu vou tentar fazer –** Arriscar-se, ir à frente, com consciência de que tentar, acertar e errar fazem parte do processo de um Projeto de Vida.
6. **Eu consigo fazer –** Conhecer suas próprias capacidades e lidar com as limitações internas e/ou externas por estabelecimento de metas e planejamento.
7. **Eu vou fazer –** Ter determinação e iniciativa para dar os primeiros passos.
8. **Sim, eu fiz –** Sentir-se satisfeito por ter iniciado o caminho.

AULA 66: NOSSA! QUANTA COISA PARA FAZER! CADÊ O TEMPO QUE ESTAVA AQUI?

Administrar o tempo é uma tarefa que requer muitas habilidades. Para um estudante de 9º ano, que precisa tomar muitas decisões e que elaborou um Projeto de Vida que quer ver realizado, saber como conciliar todas as tarefas com o tempo disponível não é uma coisa simples.

Um dos primeiros passos a ser dado nessa direção é a diferenciação entre o que é prioridade e o que é secundário para o desenvolvimento de seu projeto. É a primeira coisa a se definir para que o tempo disponível concentre-se naquilo que é prioritário, no cumprimento das metas propostas.

Definidas as prioridades, a próxima providência é identificar em que prazos poderão ser alcançadas, ou seja, o que pode ser cumprido em curto, médio ou longo prazo. Dessa forma, será possível aos estudantes o planejamento da distribuição das ações e do tempo que necessitarão para seu desenvolvimento.

Sem o estabelecimento de prazos para o alcance das metas, prazos esses possíveis de serem cumpridos, corre-se o risco de procrastinação, de se deixar levar pelos acontecimentos em vez de providenciar para que as coisas aconteçam. Obviamente, é preciso também saber lidar com os imprevistos, que muitas vezes desmontam todo o planejamento feito; por isso, não se pode ter a ilusão do definitivo, do imutável. No entanto, quanto maior a clareza que se tem sobre os objetivos, maior flexibilidade se alcança no sentido de buscarem-se outros caminhos, sem que se perca o foco.

Um Projeto de Vida implica em um plano de ação que organize as metas, identifique as ações e planeje o tempo para efetuá-las.

Objetivos Gerais

- Trabalhar na sistematização do Projeto de Vida;
- Compreender a importância de estabelecer e cumprir prazos.

Materiais Necessários

- Cópia do vídeo "Tempo - Como você gasta o que tem? Administração do tempo com o palestrante Mario Persona", disponível em https://www.youtube.com/watch?v=ETfGHKtA4-Q;
- Cópia do Anexo A para cada estudante;
- Folha de papel sulfite para cada estudante;
- Lápis, conjunto de lápis ou canetas para colorir – 1 para cada dois estudantes.

Roteiro

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade: Tempo, tempo, tempo...	Tempo, como você gasta o que tem? Análise do tempo gasto nas atividades cotidianas.	45 minutos
Atividade: Então, como planejar o tempo em função das metas?	Definição das prioridades para o desenvolvimento do Projeto de Vida.	40 minutos
Avaliação.	Observação do professor.	5 minutos

ORIENTAÇÕES PARA AS ATIVIDADES

Atividade: Tempo, tempo, tempo...

Objetivo

- Avaliar a distribuição do próprio tempo no cotidiano.

Desenvolvimento

A pretensão desta atividade é a de que os estudantes reflitam como usam o tempo em seu cotidiano, para que o reorganizem em função das metas que se estabeleceram.

Iniciaremos com a apresentação do vídeo “Tempo - Como você gasta o que tem? Administração do tempo com o palestrante Mario Persona”.

O vídeo não trata especificamente do tempo dos estudantes, pois é voltado para a orientação de trabalhadores, mas dá várias “dicas” para que reflitam sobre como usam o tempo que têm disponível.

Após assistir ao vídeo, os estudantes receberão o Anexo A, “Tempo, como você gasta o que tem?” para preenchê-lo. No anexo há linhas em branco que podem ser preenchidas com outras atividades. Importante é que os estudantes reflitam sobre o tempo gasto em cada atividade sugerida: se o tempo é suficiente, pouco ou demais para o que almejam. Esse exercício poderá ajudá-los a planejar suas atividades em função dos seus objetivos e metas.

Em seguida, individualmente, os estudantes devem fazer um desenho que represente a proporção do tempo gasto semanalmente em cada atividade, em folha de papel sulfite. Quando todos terminarem, farão a exposição de seus trabalhos em um painel ou parede da sala de aula. Importante que observem todos os desenhos expostos, a fim de que percebam se os tempos gastos em cada atividade são semelhantes ou não.

Atividade: Então, como planejar o tempo em função das metas?

Objetivo

- Compreender a importância de estabelecer e cumprir prazos.

Desenvolvimento

Nesse segundo momento, a proposta é de que os estudantes reavaliem o tempo gasto nas tarefas cotidianas, a fim de que atividades voltadas ao desenvolvimento do Projeto de Vida sejam inseridas de forma planejada.

Em primeiro lugar, os estudantes deverão estabelecer quais ações do projeto são prioritárias e em que prazo poderão ser cumpridas: curto, médio ou longo prazo. Para isso, retomarão o quadro preenchido no estudo, “Como saber se está dando certo, antes de dar errado” (Anexo C). Nesse quadro já estão estabelecidas as metas, além dos modos de realizá-las e os critérios que utilizarão para acompanhar o desenvolvimento de cada uma. Agora, analisarão, entre todas as metas, as que são prioritárias para a realização de seus projetos e as que podem ser consideradas secundárias. O registro será feito no Anexo B. Estabelecidas as prioridades, definirão o prazo de cumprimento delas, distribuído durante os três anos estabelecidos como período para desenvolvimento de seus projetos e a ordem em que serão iniciadas. Pode acontecer, por exemplo, de haver metas prioritárias que só poderão ser iniciadas no 3º ano do Ensino Médio (a definição da carreira profissional pode ser uma delas). Portanto, a prioridade, não necessariamente, determina a ordem de iniciação das metas.

Depois, retomando o Anexo A desse estudo, analisarão em quais atividades semanais o tempo gasto pode ser reduzido para que as metas sejam inseridas em seu cotidiano.

Em seguida, em duplas, trocarão ideias sobre o que planejaram em termos de prioridades e de prazos. Cada estudante da dupla deverá ouvir e ajudar o colega a pensar se suas decisões estão adequadas. Se aceitas as sugestões, o quadro será modificado.

Oriente os estudantes que, ao analisar o plano dos colegas, observem se as metas são, de fato, possíveis de serem cumpridas e se os prazos são viáveis. Ao final, em Roda de Conversa, apresentarão as pretensões que registraram em seus planos, a fim de que as possibilidades de ação de cada um possam ser ampliadas pelas ideias dos outros.

Avaliação

No primeiro momento da aula, observe e registre se os estudantes:

- assistem ao vídeo “Tempo – Como você gasta o que tem?” com atenção e interesse;
- preenchem as informações solicitadas quanto ao tempo que gastam em diferentes atividades (Anexo A);
- analisam se a quantidade de tempo é adequada em relação ao que almejam construir em suas vidas;
- representam adequadamente o tempo gasto semanalmente em cada atividade apontada, por meio de desenho;
- observam com atenção os desenhos uns dos outros.

No segundo momento, observe e registre se os estudantes:

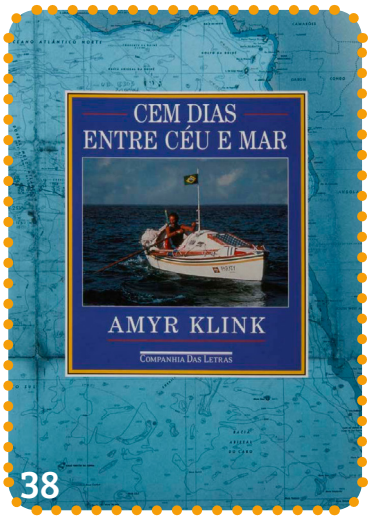
- conseguem observar a necessidade de reavaliar o tempo tomado pelas tarefas cotidianas, a fim de desenvolverem mais plenamente seus Projetos de Vida;
- identificam as metas prioritárias para a realização de seus projetos;
- reestabelecem prazos de acordo com as prioridades definidas;
- redefinem o tempo dedicado às ações prioritárias;
- conseguem analisar e auxiliar os colegas, com sugestões e apontamentos que facilitem o alcance das metas;
- escutam com atenção as sugestões e apontamentos feitos pelos parceiros.

Na apresentação final, observe e registre se os estudantes

- apresentam suas ideias com clareza;
- escutam e respeitam as opiniões dos outros;
- consideram as ideias apresentadas como possibilidade de ampliação de suas próprias.

Na Estante

Vale a pena LER



Título: Amyr Klink – Cem dias entre Céu e Mar

Autor: Amyr Klink

Editora: Companhia das Letras

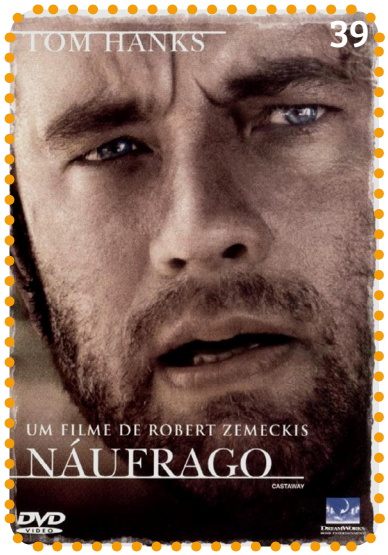
Ano: 1995

Número de páginas: 264

Navegando ao lado dos peixes, entretendo conversas com gaivotas e tubarões, remando no meio de uma creche de baleias, "Cem dias entre céu e mar" é o relato de uma travessia considerada incomum - mais de 3.500 milhas (cerca de 6.500 quilômetros) desde o porto de Lüderitz, no sul da África, até a praia da espera no litoral baiano, a bordo de um pequeno barco a remo. Nesse livro, Amyr Klink quer transportar o leitor para a superfície ora cinzenta, ora azulada do Atlântico Sul, tornando-o cúmplice de suas alegrias e seus temores, ao mesmo tempo em que se propõe a narrar, passo a passo, os preparativos, as lutas, os obstáculos e os presságios que cercaram a viagem.

Quem já leu ou assistiu a uma palestra de Amyr Klink sabe o quanto o planejamento pela definição das prioridades é fundamental ao sucesso de suas empreitadas. O uso adequado do tempo, a previsão das dificuldades e de tudo que pode ser pensado para enfrentá-las podem auxiliar os estudantes a refletir sobre a distribuição de seu tempo em função do alcance das metas.

Vale a pena ASSISTIR



Filme: Náufrago

Direção: Robert Zemeckis

País de origem: EUA

Gêneros: Aventura, drama

Classificação: 12 anos

Ano: 2001

Duração: 2h23min

Chuck Noland (Tom Hanks), um inspetor da Federal Express (FedEx), trabalha em uma multinacional encarregada de enviar cargas e correspondências, e tem por função checar vários escritórios da empresa pelo planeta. Porém, em uma de suas costumeiras viagens ocorre um acidente, que o deixa preso em uma ilha completamente deserta por quatro anos. Com sua noiva (Helen Hunt) e seus amigos imaginando que ele morrera no acidente, Chuck precisa lutar para sobreviver, tanto física quanto emocionalmente, a fim de que um dia consiga retornar à civilização. O filme é interessante para esse estudo sob o ponto de vista de definição das prioridades, que só se tornam evidentes para o personagem em uma situação de precariedade extrema.

Anexo A - Tempo, como você gasta o que tem?

Relembre seu dia a dia e faça um levantamento de como você usa seu tempo disponível durante a semana.

Tipo de atividade:	Quantas horas semanais você dedica?	As horas dedicadas são suficientes, poucas ou demais?
1. Atividades na escola		
2. Atividades de lazer		
3. Atividades físicas		
4. Tarefas escolares		
5. Estudos em casa		
6. Atividades culturais		
7. Leituras de interesse pessoal		
8. Estudos por meio da Internet		
9. Assistindo a programas de TV		
10. Afazeres domésticos		
11. Projetos sociais		
12. Outros		

Anexo B - Como planejar o tempo em função das metas?

Ordem de prioridades das atividades:	Ordem de prioridades das atividades: A quais metas a atividade está relacionada? (curto prazo)	A quais metas a atividade está relacionada? (médio prazo)	A quais metas a atividade está relacionada? (longo prazo)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			

AULA 67: NOVOS PROJETOS REQUEREM NOVAS ATITUDES: MINHAS METAS E AONDE QUERO CHEGAR

40

No mundo competitivo e globalizado de hoje é necessário sabermos para onde queremos ir e, principalmente, de que forma queremos chegar até o lugar desejado. Na vida, apesar de grandes indecisões, se planejarmos de forma coerente, traçando metas, objetivos, se torna mais fácil trilhar o caminho correto. No entanto, com o passar do tempo os ajustes são necessários, pois a vida não é algo estático, estamos sempre enfrentando imprevistos, problemas, dentre outros acontecimentos.[15]

A dinâmica da vida nos exige uma nova postura para podermos transformar sonhos em realidade, pois novos projetos demandam novas atitudes. Para isso, faz-se necessário que os estudantes aprendam e entendam a importância de transformar sonhos em metas; que compreendam que o sonho deve nos conduzir à ação e não a ilusões.

Objetivos Gerais

- Compreender a importância de estabelecer metas.

Materiais Necessários

- Caneta, lápis e borracha para todos;
- Revistas – 2 para cada grupo;
- Cópia do Anexo B – para todos os estudantes.

Roteiro

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade: Metas, para que as quero?	**1º Momento:** Vamos atingir a meta Distribuição de revistas para a fabricação de aviões de papel.	45 minutos
	2º Momento: Minha meta Reflexão sobre metas pessoais: o tempo necessário para alcançá-las e o que fazer para cumpri-las.	40 minutos
Avaliação.	Observação do professor.	5 minutos

ORIENTAÇÕES PARA AS ATIVIDADES

Atividade: Metas, para que as quero?

1º Momento: Vamos atingir a meta!

- Reconhecer a importância de estabelecer metas para a vida.

Desenvolvimento

As metas afetam todas as decisões pessoais e/ou de equipe, pois apontam para aonde se quer chegar e fazem pensar em providências a serem tomadas nesse sentido. O intuito desta atividade é mostrar aos estudantes que as metas são fundamentais para que alcancem seus objetivos. No entanto, se não forem bem trabalhadas, mais paralisam do que impulsionam as pessoas. Isso acontece quando, por exemplo, as metas traçadas não são pessoais, mas de organizações, ou dependem exclusivamente de outras pessoas para serem alcançadas.

Para iniciar a atividade, a turma será dividida em grupos de aproximadamente cinco ou seis integrantes. Em cada grupo, um participante exercerá o papel de líder, que terá a função de motivar a equipe para produzir em larga escala, observando quantidade, qualidade e criatividade.

Todos devem se imaginar na seguinte situação: A empresa "Aviões no Ar", que trabalha com produtos aeronáuticos, realizará um grande evento e precisa de uma grande quantidade de aviões para a exposição. Fez uma encomenda da maior quantidade possível de aviões, que deverão ser entregues no prazo de dez dias (equivalente a dez minutos).

A empresa em que os estudantes trabalham, a "Só Sucesso", deverá produzir os aviões nesse tempo determinado. Para incentivar a produção, os melhores estudantes-colaboradores, dentro dos critérios a serem estabelecidos e avaliados pelos líderes, irão receber uma promoção (o que pode ser traduzido para a sala de aula por meio de alguma premiação, a critério do professor).

Inicialmente, para saber como devem construir os aviões, os estudantes receberão uma folha de revista que, sob orientação do professor, será transformada em um avião de papel, conforme as explicações do Anexo A (para o professor). Em seguida, cada grupo receberá duas revistas para produzir os aviões.

No primeiro momento, uma meta deve ser estabelecida aos estudantes, focada na quantidade de aviões que têm que produzir durante o prazo (tempo) estipulado. Os líderes irão avaliar e definir a quantidade de aviões a ser produzida por estudante e por equipe.

No segundo momento, com a consciência de que a produção deverá ser a maior possível, cada estudante proporá uma meta de produção para si mesmo, dentro do prazo de dez minutos, novamente, a fim de que eles próprios regulem seu tempo e sua capacidade de produzir.

Ao final, os líderes deverão fazer o levantamento e comparar os resultados do primeiro com os do segundo momento. Logo após, em Roda de Conversa, os estudantes trocam ideias sobre em qual momento se sentiram mais motivados a atingir a meta, qual é a importância de estabelecer metas e como se sentiram ao cumpri-la. Nesse momento, é importante que cada um escute o outro, observando, com isso, a necessidade de repensar as metas para o seu Projeto de Vida.

2º Momento: Minhas metas!

- Estabelecer metas e refletir sobre a importância de cumpri-las.

Desenvolvimento

Uma meta bem formulada é aquela que nos faz sair da zona de conforto, caminhando na direção para alcançar o resultado nunca antes atingido.

Nesta atividade os estudantes irão estabelecer metas e refletir sobre a importância de cumpri-las, pois ter metas significa saber aonde e por que se quer chegar a determinada situação.

Em Roda de Conversa, antes de receberem o Anexo B – "Minhas metas" –, discutirão sobre a importância da mudança de hábitos e posturas para que, de fato, as metas sejam cumpridas. É importante que entendam que metas direcionam escolhas e atitudes, mas, para isso, precisam ser atingíveis e realistas. É necessário enfatizar também que as metas devem ser pessoais, o que significa que, apesar de precisarem do apoio de outras pessoas, não podem depender exclusivamente destas para atingi-las. Outro aspecto importante a ser ressaltado é que, no percurso para alcançá-las, todo progresso precisa ser avaliado. Para isso, é interessante que sejam divididas em metas menores (tarefas).

Com o Anexo B nas mãos, a ser preenchido individualmente, os estudantes serão convidados a refletir sobre suas metas pessoais, o tempo que preveem para alcançá-las e o que pensam fazer para atingi-las.

Ao finalizar a atividade, em Roda de Conversa, os estudantes socializarão suas respostas e poderão acrescentar sugestões às apresentações dos colegas.

Avaliação

No primeiro momento da aula, observe e registre se os estudantes:

- conseguem decidir a liderança do grupo, sem atritos;
- acatam as orientações do líder;
- conseguem produzir o avião como indicado no modelo;
- produzem a quantidade solicitada no prazo determinado;
- identificam a meta estabelecida pelos líderes;
- executam o trabalho como uma equipe, com metas individuais e de grupo.

No segundo momento, observe e registre se:

- conseguem propor uma meta individual, tendo em vista que a produção deve ser a maior possível;
- conseguem regular seu tempo e sua produção;
- os líderes compararam os resultados entre as produções do primeiro e do segundo momentos.

No coletivo, observe e registre:

- há consenso entre as opiniões sobre o momento em que se sentiram mais motivados a atingir a meta;
- os estudantes expõem suas opiniões com clareza;
- escutam e respeitam as opiniões uns dos outros;
- identificam a importância de se colocarem metas para a realização de um projeto.

Na Estante

Vale a pena LER

Título: O que a vida me ensinou

Autor: Amalia Sina

Editora: Saraiva

Ano: 2011

Número de páginas: 152

O livro "O que a vida me ensinou", de Amalia Sina, descreve como as dificuldades e a tragédia pessoal da perda dos pais na infância tornaram-na ainda mais forte e determinada a conquistar seus objetivos. Amalia mostra aos leitores como a força interior é capaz de levar à superação de problemas e a transformações intensas. Essa publicação mostra a importância de traçar o Projeto de Vida desde cedo e a buscar metas e objetivos, contribuindo para refletir sobre o que cada pessoa realmente quer da vida e o que tem feito em busca do que deseja.

Vale a pena ASSISTIR

Filme: A Era do Gelo 2

Diretor: Carlos Saldanha

País de origem: EUA

Gênero: Animação

Classificação: Livre

Ano: 2006

Duração: 1h31min

O filme "A Era do Gelo 2" traz a história do fim da era glacial e, como consequência, o surgimento de gêiseres e verdadeiros parques aquáticos em todos os lugares. O mamute Manfred, o tigre Diego e o bicho-preguiça Sid descobrem que toneladas de gelo estão prestes a derreter, o que inundaria o vale em que vivem. O trio de amigos precisa correr para avisar a todos do perigo e ainda encontrar um local em que não corram riscos.

A partir de diversas passagens do filme, o professor pode mostrar aos estudantes a importância de superar os desafios da vida e destacar a persistência como fator fundamental para o autodesenvolvimento e o alcance de metas, bem como para a não intimidação perante as dificuldades.

Texto de Apoio ao Professor

A importância de ter metas pessoais[16]

Fred Jhon Santana Prado

"A diferença entre uma vida a esmo e uma com metas pessoais específicas é enorme. Se eu não sei o que quero, é provável que também não saiba o que esteja fazendo, e que qualquer caminho sirva. Sem metas não tenho nada que me inspire, que me motive à ação (motivação!).

Com uma visão das minhas possibilidades a me guiar, posso deixar a vida enfadonha e robótica para trás e caminhar em direção à plenitude. Sem metas, sigo como um barco à vela sujeito aos diversos ventos.

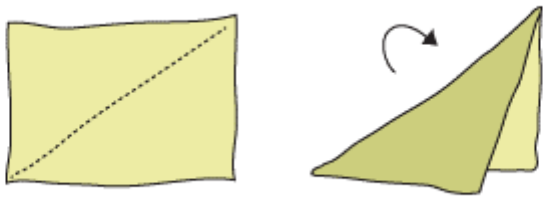
Planejar a vida íntima e pessoal não é menos importante que planejar as atividades da sua empresa ou departamento. É planejamento estratégico aplicável ao indivíduo e a seu trabalho, família, espiritualidade e no serviço à comunidade. Fazemos esforços para criar planos de curto, médio e longo prazo dentro da empresa, metas de vendas, novos produtos etc., mas se não fizermos isso no âmbito pessoal, com que força poderemos dar sustentação aos outros planos?

Se alguém perguntasse: "O que você está procurando na sua vida pessoal?", provavelmente você responderia paz, felicidade, amor – alguma qualidade básica. Mas se está procurando por elas é porque as perdeu de alguma maneira. Em algum momento você as experimentou e tem uma profunda saudade de reviver essas experiências. Buscar por elas com metas definidas faz com que os passos sejam mais firmes, com a consciência e a autoconfiança fundamentais durante o caminho traçado.

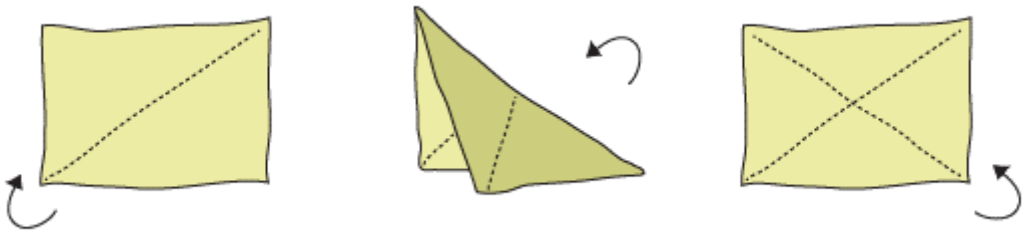
Se fosse desenhada uma linha desde seu nascimento até agora, como seria? Uma linha mais ou menos reta ou um grande rabisco, uma confusão terrível? Em quantos momentos, naquela linha, você teve a certeza do ponto para onde estava indo? É sempre alguma meta que determinará a confiança dos seus passos. Por isso, é importante ter uma visão, enxergar aonde você quer chegar. A visão torna-se visível à medida que se faz um bom e minucioso planejamento de acordo."

Anexo A - Avião Morcego[17]

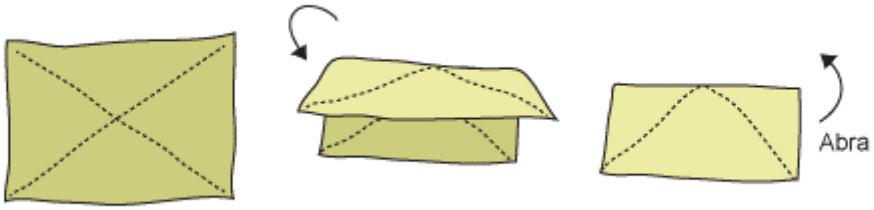
Passo 1 - Com um papel retangular na horizontal, dobre a folha marcando uma de suas diagonais maiores.



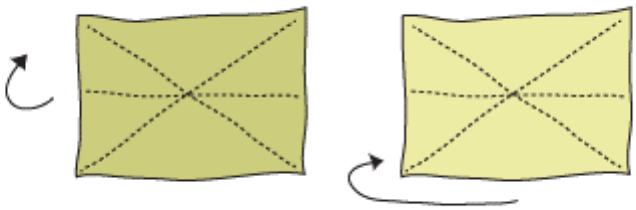
Passo 2 - Abra o papel, repita o passo anterior para marcar a outra diagonal maior. Desdobre a folha.



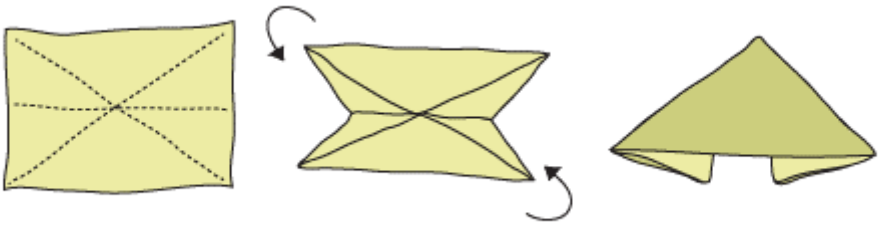
Passo 3 - Vire a folha e dobre-a, marcando a metade do papel. Abra novamente.



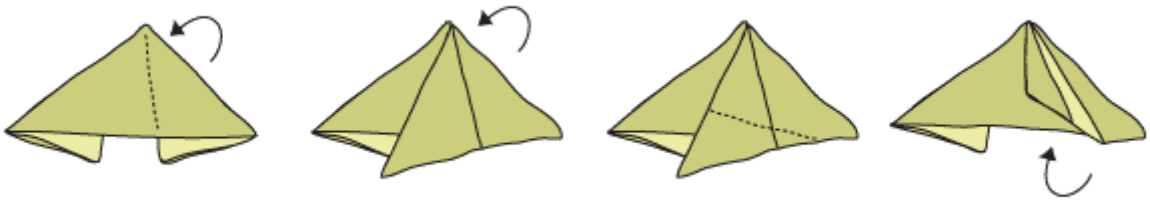
Passo 4 - Desvire a folha.



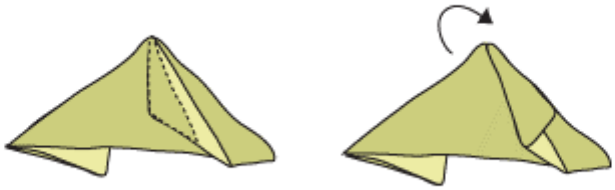
Passo 5 - Una os cantos dos lados menores, dobrando para dentro o vinco formado pela dobra do passo 3.



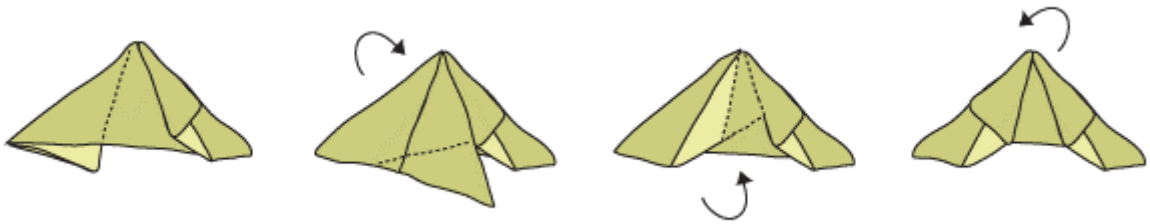
Passo 6 - Abra a aba direita e dobre a ponta debaixo do triângulo formado até o topo.



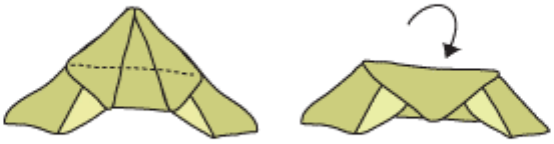
Passo 7 - Dobre a ponta que surgiu em direção à lateral.



Passo 8 - Repita com a aba esquerda os passos 6 e 7.

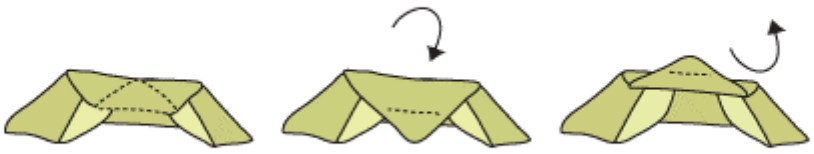


Passo 9 - Dobre a ponta de cima para baixo.

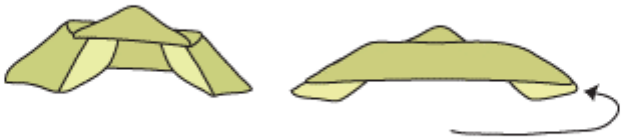


Passo 10 - Dobre para cima o equivalente à metade da aba formada.

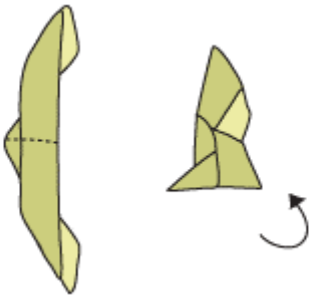
Passo 11 - Volte à última ponta formada, aproveitando o vinco, e dobre para cima outra ponta, que ultrapasse o topo do papel.



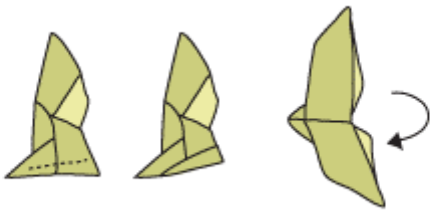
Passo 12 - Vire o avião.



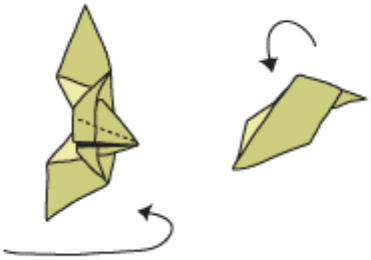
Passo 13 - Coloque o avião na vertical e dobre para dento, ao meio, a asa de baixo.



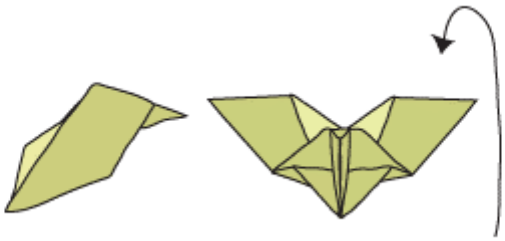
Passo 14 - Dobre a mesma asa, marcando uma área pequena, que servirá para segurar o avião, e a abra.



Passo 15 - Vire o avião e dobre a outra asa, no mesmo tamanho que a asa anterior.



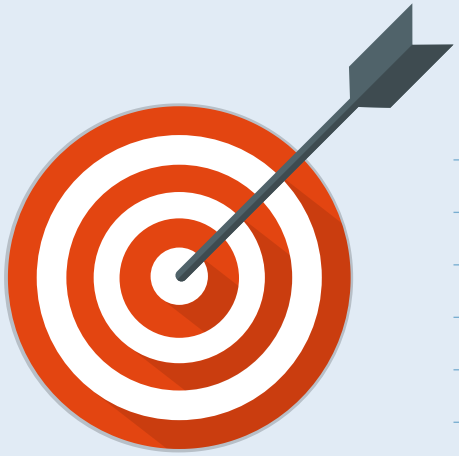
Passo 16 - Abra o avião e o vire para dentro, colocando o bico para baixo.



Passo 17 - Dobre para dentro pequenas abas em cada asa.

Passo 18 - Dobre para cima as pontas traseiras das asas. Agora, o avião morcego está pronto para voar!

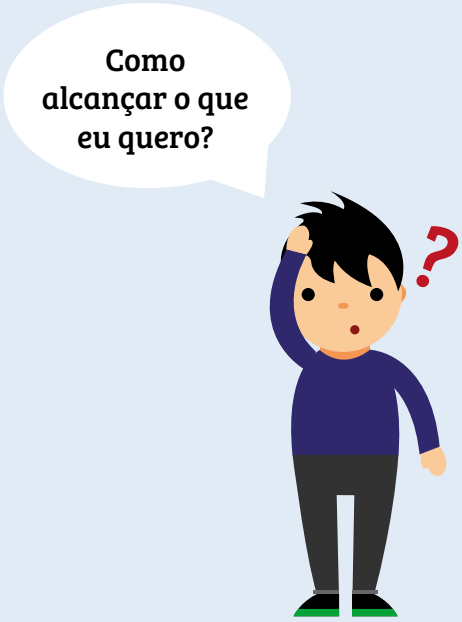
Anexo B - Minha meta!



DEFINA SUA META ESPECÍFICA. O QUE VOCÊ QUER?

ESTABELEÇA UM PRAZO. EM QUANTO TEMPO VOCÊ QUER ATINGIR ESSA META?

O QUE FAZER? E COMO FAZER?



AULA 68: TENHO UMA VISÃO, OBJETIVOS, PRIORIDADES E METAS. O QUE FAÇO COM TUDO ISSO?

Com tantos conhecimentos e tomadas de decisão que vêm sendo construídos ao longo das aulas de Projeto de Vida, é imperativo aos estudantes que tenham consciência da necessidade de se estabelecer elementos indicativos do desenvolvimento do projeto.

Qualquer planejamento requer acompanhamento dos passos previstos e, para tanto, há que se identificar os instrumentos, as medidas que permitam reconhecer se as coisas caminham de acordo com o que foi previamente estabelecido.

Evidentemente, como já comentado em aulas anteriores, um planejamento é uma previsão, não uma certeza. Muitas coisas imprevisíveis podem ocorrer, e mudam os caminhos e até os projetos. No entanto, a seleção de critérios adequados para balizar o progresso permitirá retomar caminhos, fazer desvios, escolher outros pontos de chegada.

Assim, três condições são minimamente imprescindíveis: coragem, para seguir em frente; dedicação, para sustentar o caminho; organização, para saber por onde e como se caminha.

Objetivos Gerais

- Entender a importância do uso de indicadores como elementos integrantes da boa execução e da realização dos objetivos traçados no Plano de Ação;
- Estabelecer indicadores para acompanhamento dos resultados do Plano de Ação.

Materiais Necessários

- Anexo A – Indicadores – 1 cópia para cada estudante;
- Anexo B – Um objetivo, alguns indicadores – 1 cópia para cada estudante.

Roteiro

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade: Planejando uma viagem.	**1º Momento:** Levantamento de indicadores para acompanhar o andamento da viagem.	50 minutos
Atividade: Um objetivo, alguns indicadores.	**2º Momento:** Estabelecimento de indicadores para acompanhamento de um objetivo real	45 minutos
Avaliação.	Observação do professor.	5 minutos

ORIENTAÇÕES PARA AS ATIVIDADES

Atividade: Planejando uma viagem

Objetivo

- Definir indicadores para acompanhamento de um projeto virtual.

Desenvolvimento

Organize uma Roda de Conversa, com a finalidade de propor uma situação fictícia, para que os estudantes definam alguns indicadores de acompanhamento do que planejam.

Comece propondo que escolham uma viagem que gostariam de fazer com toda a turma. Eles têm sete dias para essa viagem, incluindo o tempo de locomoção. Seria interessante que tivessem um mapa da região ou do Brasil para fazerem a escolha.

Peça que sugiram lugares e vá anotando na lousa todas as sugestões. Ao terminarem a lista, os estudantes devem escolher apenas um dos locais sugeridos, por votação.

Definido o local, com o Anexo A em mãos, Indicadores, vão iniciar o planejamento e, depois, a forma como podem acompanhar as ações previstas:

- Tempo definido: 7 dias, incluindo o tempo de viagem de ida e volta.
- Quantas pessoas participarão da viagem?
- Local?
- Quanto tempo pretendem ficar no local?
- Há coisas interessantes no caminho que justifique alguma parada?
- Meio de transporte mais adequado ao que pretendem: carro, ônibus, avião...?
- Se avião ou ônibus, como vão ao aeroporto/rodoviária? Com quanto tempo de antecedência precisam chegar lá? Como comprarão as passagens de ida e volta (cada um compra a sua ou uma pessoa compra para todos)?
- Se carro: De quantos carros vão precisar? Onde vão se encontrar? Quantos quilômetros de estrada? Tempo previsto para viagem? Haverá parada em algum local para alimentação ou visita? Quem vai dirigir (uma pessoa ou haverá necessidade de rodízio)? Em que ponto vão trocar de motorista?
- Quanto têm de dinheiro disponível para: combustível, hospedagem, locomoção, alimentação, passeios? Qual será o gasto médio por dia?
- Em que horário deverão iniciar o retorno, de acordo com o meio de transporte escolhido?

As questões preveem algumas decisões a serem tomadas, antes da viagem, para planejá-la. A partir do planejamento, devem pensar nos indicadores que medirão se está tudo correndo como o esperado ou se há necessidade de ajustes no planejamento.

O importante, nesse momento, é que os estudantes pensem de que forma vão acompanhar a realização do planejamento para que haja o mínimo de erro possível.

Com a tabela do Anexo A copiada na lousa, ainda em Roda de Conversa, os estudantes sugerem os meios de verificação, que serão anotados na coluna dos Indicadores.

Ao terminarem as sugestões, analisam a adequação de cada uma e discutem sobre a questão:

- Os indicadores são necessários? Para quê?

Atividade: Um objetivo, alguns indicadores

Objetivo

- Definir indicadores para acompanhamento do Projeto de Vida.

Desenvolvimento

Na aula "Sabemos aonde queremos chegar... mas como? Os objetivos do Clube" os estudantes começaram a definir seus objetivos e o que pensam fazer para alcançá-los. Na próxima aula, "Como saber se está dando certo antes de dar errado?" vão definir os indicadores para acompanhamento dos objetivos em seus Projetos de Vida.

Nesta aula, inspirados pela situação fictícia da viagem, no primeiro momento, retomam os quadros elaborados nas aulas anteriores, a fim de iniciarem a reflexão sobre os indicadores que escolherão nos âmbitos: pessoal, social, escolar ou profissional.

Para tanto, escolhem um dos âmbitos de vida e um objetivo relativo a ele. Pode ser aquele que consideram prioridade entre os demais.

Nos quadros, já estão expostos os objetivos e como serão alcançados. Nesse momento, de posse dos quadros e do Anexo B, "Um objetivo, alguns indicadores", têm como proposta:

- registrar o objetivo e o modo de realizá-lo;
- identificar o ponto de partida;
- estimar um ponto de chegada;
- planejar os passos a serem dados no percurso;
- definir indicadores para acompanhar a caminhada, do ponto de partida à chegada.

O processo que utilizaram para estabelecer os critérios de acompanhamento da viagem pode ser uma boa referência ao definirem quais indicadores usarão para seu próprio objetivo.

A seguir, um exemplo pode ajudá-los a compreender melhor o planejamento e os indicadores.

Projeto de Vida

Âmbito escolar

Objetivo: **ingressar na ETEC para curso de *Design* de interiores**

Decisões	Planejamento	Indicadores
Condições para ingresso	Documentos	Checagem dos documentos exigidos
Em qual escola será o exame?	Como chegar: carro ou ônibus?	No dia da prova: controle do horário
Data do exame seletivo?	Marcar na agenda	Agenda
Custo	Período de pagamento Integral Isenção ou redução de taxa	Agenda Acompanhamento do pedido
Média exigida	Melhorar minha média geral	Média das notas bimestrais
Disciplinas que constam do exame seletivo	Quais disciplinas preciso estudar mais?	Notas bimestrais

Ao terminarem o preenchimento do anexo, em Roda de Conversa, discutem sobre a função dos indicadores na realização do Projeto de Vida. Pretende-se que considerem a relevância que representam os meios e instrumentos que podem mostrar como prosseguir em direção a um objetivo.

Avaliação

O propósito desta aula é auxiliar os estudantes a iniciarem a escolha de indicadores que servirão para que acompanhem o encaminhamento de seus Projetos de Vida.

A fim de facilitar a compreensão do que são indicadores, o primeiro momento propõe que estabeleçam critérios para uma situação mais imediata, a viagem.

Nesse momento, observe e registre se os estudantes:

- oferecem sugestões de viagens e respeitam as sugestões dos colegas;
- participam do planejamento da viagem;
- conseguem pensar em indicadores lógicos para acompanhar o que se propõem;
- reconhecem a importância de estabelecer indicadores para o acompanhamento e regulação das ações e acontecimentos.

No segundo momento, a proposta é que, com a experiência do planejamento da viagem, possam estabelecer indicadores em relação a um dos objetivos traçados em aulas anteriores.

Observe e registre se os estudantes:

- retomam seus objetivos com seriedade;
- escolhem um objetivo que consideram prioridade;
- definem os pontos de partida e de chegada (o próprio objetivo);
- planejam as ações a serem realizadas;
- preveem indicadores lógicos para o acompanhamento de seus percursos;
- reconhecem a importância de estabelecer indicadores para acompanhamento de seus Projetos de Vida.

Na Estante

Vale a pena LER

Livro: Eu sou as escolhas que faço

Autora: Elle Luna

Editora: Sextante

Ano: 2016

Gênero: Autoajuda

Número de páginas: 176

O livro é uma inspiração para traçar uma nova trajetória de vida, em que a acomodação não tem lugar. Velhos hábitos e crenças são questionados para dar lugar a novas escolhas feitas com paixão e coragem para enfrentar os desafios que quaisquer mudanças representam.

No entanto, não são mudanças de grande porte, fantásticas. A autora propõe as transformações em pequenas decisões diárias, que mudam o foco da vida e a maneira de encararmos o que nos rodeia, quem somos e o que fazemos para sermos felizes.

Vale a pena ASSISTIR

Filme: O menino que descobriu o vento

Direção: Chiwetel Ejiofor

Países de origem: EUA, Malawi, França, Reino Unido

Gênero: Drama

Classificação: 12 anos

Ano: 2019

O filme é baseado na história real de um menino africano (William Kamkwamba), que vive em tempos de seca extrema no Malawi, motivo pelo qual sua família e muitas outras passam fome e sede.

O menino estuda em uma escola particular, de condições bem precárias, mas tem que interromper a escolarização porque seu pai não conseguia mais pagar a mensalidade da escola.

Muito determinado, pede que seja, ao menos, assistente de uma professora de ciências, devora os livros da biblioteca da escola, pois está interessado na geração de energia pelo vento.

E é com a bicicleta de seu pai que conta para construir uma turbina eólica que faça a água do poço subir à superfície e, desse modo, irrigar as plantações. No entanto, a velha bicicleta é a única maneira de seu pai se locomover em grandes distâncias; este se recusa a deixar que o menino desmonte a bicicleta para aproveitar a movimentação dos pedais. E mais, nem acredita que o filho seja capaz de realizar o que promete.

No auge da fome, o pai resolve ceder e o menino põe em prática suas ideias. A água jorra do encanamento ligado ao gerador e a plantação volta a ser uma possibilidade de sobrevivência.

Texto de Apoio ao Professor

Da heteronomia à autonomia: o desenvolvimento pessoal e social do adolescente[18]

Antonio Carlos Gomes da Costa

[...]

A visão destemida do futuro é o primeiro passo na construção do projeto de vida. Mas, antes que o projeto de vida se delineie, é necessário que, em nível mais profundo que o racional, surja no jovem um desejo intenso em relação ao futuro. Esse desejo é um sentimento e, como tal, não pertence ao âmbito da racionalidade. Trata-se de um querer-ser que ainda não passou pelo crivo da razão.

Quando o desejo, o querer-ser, passa pelo crivo da razão, ele se transforma num projeto de vida, ou seja, num sonho com degraus, um trajeto com etapas que devem ser vencidas para se atingir o fim almejado. O projeto frequentemente torna-se uma visão de futuro, uma espécie de memória de coisas que ainda não aconteceram, mas que, se assumidas com determinação e esforço, podem tornar-se realidade. É nesse momento que a vida do jovem passa a revestir-se de sentido.

O sentido da vida é a linha que une o ser ao querer-ser. Tudo que nos encaminha na direção e no sentido do nosso projeto de vida, do nosso querer-ser racionalizado, agrega valor à nossa existência. Por outro lado, tudo o que nos detém, nos desvia ou nos faz retroagir é visto como uma agressão ao nosso ser.

A beleza do sentido da vida reside no fato de constituir-se no fundamento da autodeterminação do jovem ou, em outras palavras, da busca de autonomia. Agora, já não serão os familiares, os amigos ou os educadores que decidirão o seu rumo, é ele próprio – ninguém mais, ninguém menos – que se incumbirá, em última instância, de fazê-lo.

É então que emerge a capacidade de resistir à adversidade – e de, até mesmo, utilizá-la para crescer –, que tem sido chamada de resiliência. Sem todos esses desenvolvimentos anteriores, a resiliência é simplesmente impossível. Ela não é uma qualidade em si mesma; antes, trata-se da resultante natural das capacidades que mencionamos até aqui, desde que estejam suficientemente desenvolvidas e corretamente articuladas entre si. O jovem dotado de resiliência será capaz não só de resistir às forças desagregadoras do seu ser, mas de capitalizá-las no processo de seu desenvolvimento pessoal e social.

O diário de Anne Frank, a adolescente que não se deixou destruir pela brutalidade do seu tempo, é um verdadeiro hino a essa extraordinária capacidade que o seu humano revela, de crescer superando todo tipo de obstáculo.

A experiência nos mostra que o ser humano não é fruto apenas das condições que moldaram seu passado. A situação presente de cada um é também fruto da sua postura básica diante do próprio futuro. A capacidade humana de prefigurar o futuro no seio do presente, em meio às situações mais adversas, tem respondido por episódios que, entendidos de outra forma, facilmente nos fariam crer estarmos diante de milagres da resistência e autossuperação.

A autorrealização – é bom que se esclareça – não é a resultante de um objetivo atingido, de uma meta superada. Basta o jovem estar na direção certa, desenvolvendo o seu projeto de vida, e já estará se realizando. Não é necessário chegar lá. Cada passo na direção daquilo que dá sentido à sua vida é para o jovem motivo de autorrealização.

Naqueles momentos – que não são frequentes na vida – em que o ser e o querer-ser se encontram e parecem abraçar-se, o jovem alcança os momentos culminantes de sua existência, os momentos de plenitude humana: uma formatura, o casamento almejado, o trabalho sonhado, o reconhecimento coletivo por um feito, um sonho realizado, o nascimento de um filho, uma obra desafiante terminada, um estado de maturidade e lucidez alcançado. Todas essas são vivências plenas, que pervadem a vida de uma pessoa, penetrando-lhe os recônditos da estrutura física, psíquica e espiritual.

[...]

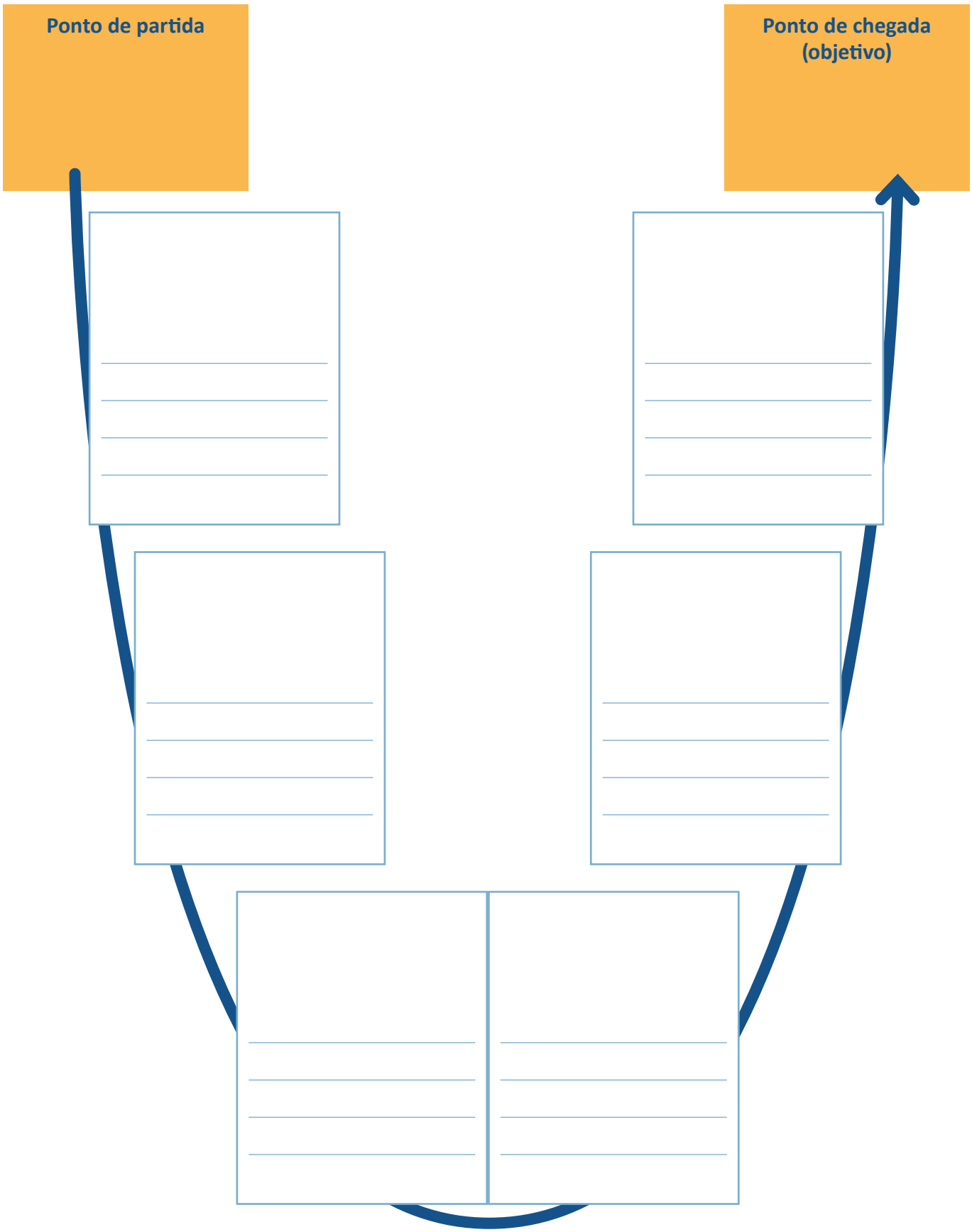
Anexo A - Indicadores

Decisões	Planejamento	Indicadores – Como saber se o planejado está dando certo
Destino da viagem:		
Quantas pessoas vão?	_____ pessoas.	Quantos confirmaram?
Tempo de viagem?	Carro? Ônibus? Avião? Vão direto ao destino ou farão paradas no trajeto? Se direto – quanto tempo? Se com paradas – em quais locais e por quanto tempo?	O tempo previsto está sendo cumprido? Se não, como ajustá-lo?
Carro	Quantos carros? Quantos litros de combustível? Ponto de saída? Qual trajeto? Custo? Rodízio de motoristas? Em quais pontos da viagem?	
Avião ou ônibus	A que horas deverão estar no aeroporto ou na rodoviária? Como irão? Todos juntos ou se encontrarão no local de partida?	
Quanto pretendem gastar?	Hospedagem Alimentação Passeios Transporte no local	
Volta Carro	Quantos litros de combustível? Ponto de saída? Qual trajeto? Custo? Rodízio de motoristas? Em quais pontos da viagem?	
Volta Avião ou ônibus	A que horas deverão estar no aeroporto ou na rodoviária? Como irão? Todos juntos ou se encontrarão no local de partida?	

Anexo B - Um objetivo, alguns indicadores

Após identificar o Ponto de Partida e estimar o Ponto de Chegada de um objetivo escolhido, escreva em cada retângulo o que vai precisar fazer em cada passo (planejamento). Use o diagrama abaixo como modelo. Se precisar, insira mais retângulos.

Abaixo deles, escreva os indicadores que utilizará para acompanhar o bom desenvolvimento do trajeto.



AULA 69: COMO SABER SE ESTÁ DANDO CERTO ANTES DE DAR ERRADO?

Quando elaboramos um Projeto de Vida, traçamos nossos objetivos, prevemos alguns prazos e as formas de ação para que as metas sejam alcançadas. Com mais ou menos detalhes, traçamos os caminhos que pretendemos trilhar para a realização do projeto.

No entanto, ele por si mesmo não garante o sucesso de nossas pretensões. Como afirma a professora Valéria Arantes, do curso de Psicologia do Desenvolvimento (Aula 25 – UNIVESP TV), Projeto de Vida é um "modo privilegiado de conduta antecipatória usada para gerir a incerteza". Assim, sabemos que muitas intercorrências podem acontecer e mudar nossos rumos ou mudar, inclusive, nossos planos.

Por isso, é preciso que haja acompanhamento tanto da sua elaboração como de seu desenvolvimento. Durante a elaboração, devemos constantemente questionarmo-nos sobre as escolhas que fizemos e ainda estamos fazendo, retomar os valores que as guiam, refletir sobre os sonhos que nos conduziram até o momento, reavaliar nossas pretensões.

Depois de elaborado, também é fundamental que as ações definidas sejam acompanhadas, a fim de que tenhamos condições de verificar se "ele está dando certo, antes de dar errado". Para isso, é indispensável que os passos a serem dados estejam bem claros, como também os critérios que utilizaremos para avaliá-los.

Objetivos Gerais

- Trabalhar na sistematização do Projeto de Vida;
- Exercitar o acompanhamento da elaboração e desenvolvimento do Projeto de Vida.

Materiais Necessários

- Cópia dos Anexos A, B e C para cada estudante;
- Lápis ou caneta para cada estudante.

Roteiro

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade: O que guia meu Projeto de Vida?	Retomada das características e dos sonhos pessoais.	50 minutos
Atividade: Enfim, meu Projeto!	Elaboração final do Projeto de Vida e definição dos critérios para acompanhar o seu desenvolvimento.	45 minutos
Avaliação.	Observação do professor.	5 minutos

ORIENTAÇÕES PARA AS ATIVIDADES

Atividade: O que guia meu Projeto de Vida?

Objetivo

- Retomar características pessoais que orientam a elaboração do Projeto de Vida.

Desenvolvimento

Nesse momento é importante que os estudantes retomem algumas características pessoais e as pretensões que têm a respeito de si mesmos e do mundo.

Em Roda de Conversa, os estudantes escutarão a música “Caçador de mim” (Anexo A), interpretada por Milton Nascimento. Deverão, primeiramente, ouvi-la, prestando atenção à melodia e às palavras.

Em seguida, receberão a letra da música, para acompanhá-la durante uma nova audição. Por fim, conversarão sobre como interpretam a letra da música e como ela pode estar relacionada à elaboração de um Projeto de Vida.

Após a troca de ideias entre eles, os versos a seguir serão retomados.

Nada a temer senão o correr da luta
Nada a fazer senão esquecer o medo
Abrir o peito à força, numa procura
Fugir às armadilhas da mata escura

Longe se vai
Sonhando demais
Mas aonde se chega assim
Vou descobrir
O que me faz sentir
Eu, caçador de mim

A intenção é de que a reflexão sobre a letra da música sirva como inspiração para o preenchimento individual do Anexo B – “O que guia meu Projeto de Vida”–, que é uma síntese de tudo o que já construíram e elaboraram em aulas anteriores.

Atividade: Enfim, meu Projeto

Objetivo

- Aprender a acompanhar o desenvolvimento do Projeto de Vida.

Desenvolvimento

Nos estudos anteriores, os estudantes foram encaminhados para a definição de seus objetivos, a proposição de metas e a decisão sobre os passos que deverão dar para que suas pretensões sejam alcançadas.

Nesse estudo, os estudantes deverão retomar os conhecimentos anteriores para o estabelecimento de critérios que irão auxiliá-los no acompanhamento do seu projeto. Deverão compreender que esses critérios serão fundamentais para que consigam visualizar o que está dando certo e para ajustar as ações quando perceberem que estão se desviando de seus rumos.

Para tanto, deverão retomar os quadros que elaboraram no estudo “Meus objetivos estão definidos. E agora?” e preencher o Anexo C desse estudo, acrescentando, em uma nova coluna, os critérios que utilizarão para acompanhar o desenvolvimento do projeto.

Para que compreendam melhor o que deve ser feito, é importante que tenham alguns exemplos, como no quadro a seguir.

MEU PROJETO DE VIDA PARA OS PRÓXIMOS TRÊS ANOS					
PESSOAL			SOCIAL		
O QUE QUERO SER	COMO CONQUISTAR	CRITÉRIOS	O QUE QUERO SER	COMO CONQUISTAR	CRITÉRIOS
Desenvolver bons hábitos de alimentação.	Obter informações confiáveis do que é uma boa alimentação e suas consequências para a saúde. Elaborar o meu cardápio.	Estou conseguindo seguir o cardápio? Quais dificuldades tenho encontrado? Como posso superá-las?	Engajar-me em algum projeto social para crianças.	Obter informações sobre os projetos existentes no meu município. Selecionar um dos projetos pelas possibilidades de conhecimento que ele me apresenta. Inscrever-me.	Estou conseguindo acompanhar adequadamente as ações do projeto? Posso melhorar minha contribuição? As ações que desenvolvo estão satisfazendo minhas pretensões?

MEU PROJETO DE VIDA PARA OS PRÓXIMOS TRÊS ANOS					
COMO ESTUDANTE			PROFISSIONAL		
O QUE QUERO SER	COMO CONQUISTAR	CRITÉRIOS	O QUE QUERO SER	COMO CONQUISTAR	CRITÉRIOS
Superar algumas dificuldades em Matemática e Física.	Prestar mais atenção nas aulas de Matemática e Física. Pedir explicações sobre o que não compreendo. Solicitar ajuda de colegas que têm melhor desempenho escolar. Formar um grupo de estudos de Exatas.	Qual foi o grau da minha atenção para as explicações feitas pelo professor sobre os conteúdos? Estou conseguindo sanar as minhas dificuldades? Que outras medidas posso tomar?	Definir o que pretendo conquistar nos próximos anos.	Conhecer as profissões pelas quais me interesso: cursos, seleção para ingresso, currículos, mercado de trabalho, depoimentos de profissionais, para poder fazer escolhas mais acertadas.	Tenho ido atrás das informações? As informações que obtive são suficientes para tomar uma decisão? Devo pensar em outras profissões, além dessas?

Avaliação

Enfim, esse é o momento de os estudantes estabelecerem a versão final, ainda que sempre provisória, de seus Projetos de Vida. Importante analisar o entendimento deles sobre os critérios que os ajudarão a estabelecer uma forma de acompanhar seu desenvolvimento. Também é fundamental que se verifique se compreendem que em todo projeto é preciso planejar, executar, avaliar e ajustar (PDCA). Esse ciclo é o que vai permitir a realização no seu sentido pleno.

Para tanto, observe e registre se os estudantes:

1. escutam com atenção a música “Caçador de mim” e se se atêm às palavras da letra;
2. expõem suas interpretações com clareza e escutam uns aos outros;
3. relacionam a letra da música com a importância de se conhecerem, sonharem e buscarem energia para realizar seus sonhos.
4. interpretam os versos retomados, que falam da coragem para enfrentar o medo e da perseverança para alcançar o autoconhecimento;
5. conseguem retomar o que realizaram em aulas anteriores sobre autoconhecimento para responder às questões do Anexo B.

No segundo momento, observe e registre se, com base na retomada de seus conhecimentos sobre si próprios, os estudantes:

6. reconhecem a importância de elaborar e acompanhar os passos dados na realização de seus projetos;
7. identificam os critérios que permitirão o acompanhamento e o ajuste das ações que os aproximem da realização de seus Projetos de Vida.

Certamente, alguns estudantes terão definido seu projeto com maior objetividade, enquanto outros demonstrarão mais indecisão sobre o que pretendem. Nesse caso, é preciso ajudá-los a retomarem como se veem agora, como se veem no futuro e se essa visão corresponde ao que almejam como ideal. Ajude-os a pensar novamente em seus talentos e nas escolhas bem-sucedidas que já fizeram na vida. Retome com eles seus projetos e incentive-os a prosseguir em suas definições.

Na Estante

Vale a pena LER

Título: Em busca de um sonho

Autor: Walcyr Carrasco

Editora: Moderna

Ano: 2015

Número de páginas: 160

Walcyr Carrasco pretende contar sobre a sua infância, os problemas financeiros da sua família e a sua trajetória profissional. Vendedor, professor, redator, ator, figurinista, tradutor e até repórter esportivo foram alguns papéis já representados por um jovem que aprendeu a lutar pelo que queria. Walcyr revela os seus tropeços, as suas descobertas e pretende falar de determinação, de perseverança.

Vale a pena ASSISTIR

Filme: O fabuloso destino de Amelie Poulain

Direção: Jean-Pierre Jeunet

País de origem: França

Gêneros: Comédia, romance, fantasia

Classificação: 14 anos

Ano: 2002

Duração: 2h 00min

Após deixar a vida de subúrbio que levava com a família, a inocente Amelie (Audrey Tautou) muda-se para o bairro parisiense de Montmartre, onde começa a trabalhar como garçonete. Certo dia encontra uma caixa escondida no banheiro de sua casa e, pensando que pertencesse ao antigo morador, decide procurá-lo, e é assim que encontra Dominique (Maurice Bénichou). Ao ver que ele chora de alegria ao reaver o seu objeto, a moça fica impressionada e adquire uma nova visão do mundo. Então, a partir de pequenos gestos, ela passa a ajudar as pessoas que a rodeiam, vendo nisto um novo sentido para sua existência. Contudo, ainda sente falta de um grande amor.

O filme conta a história de uma mulher em busca de si mesma, que aprende a se conhecer pela ajuda que dá aos outros, o que lhe abre caminho para encontrar sentido para sua existência.

Anexo A - Caçador de Mim

Caçador de Mim

Milton Nascimento

Por tanto amor
Por tanta emoção
A vida me fez assim
Doce ou atroz
Manso ou feroz
Eu, caçador de mim

Preso a canções
Entregue a paixões
Que nunca tiveram fim
Vou me encontrar
Longe do meu lugar
Eu, caçador de mim

Nada a temer senão o correr da luta
Nada a fazer senão esquecer o medo
Abrir o peito à força, numa procura
Fugir às armadilhas da mata escura

Longe se vai
Sonhando demais
Mas aonde se chega assim
Vou descobrir
O que me faz sentir
Eu, caçador de mim

Anexo B - O que guia meu Projeto de Vida?

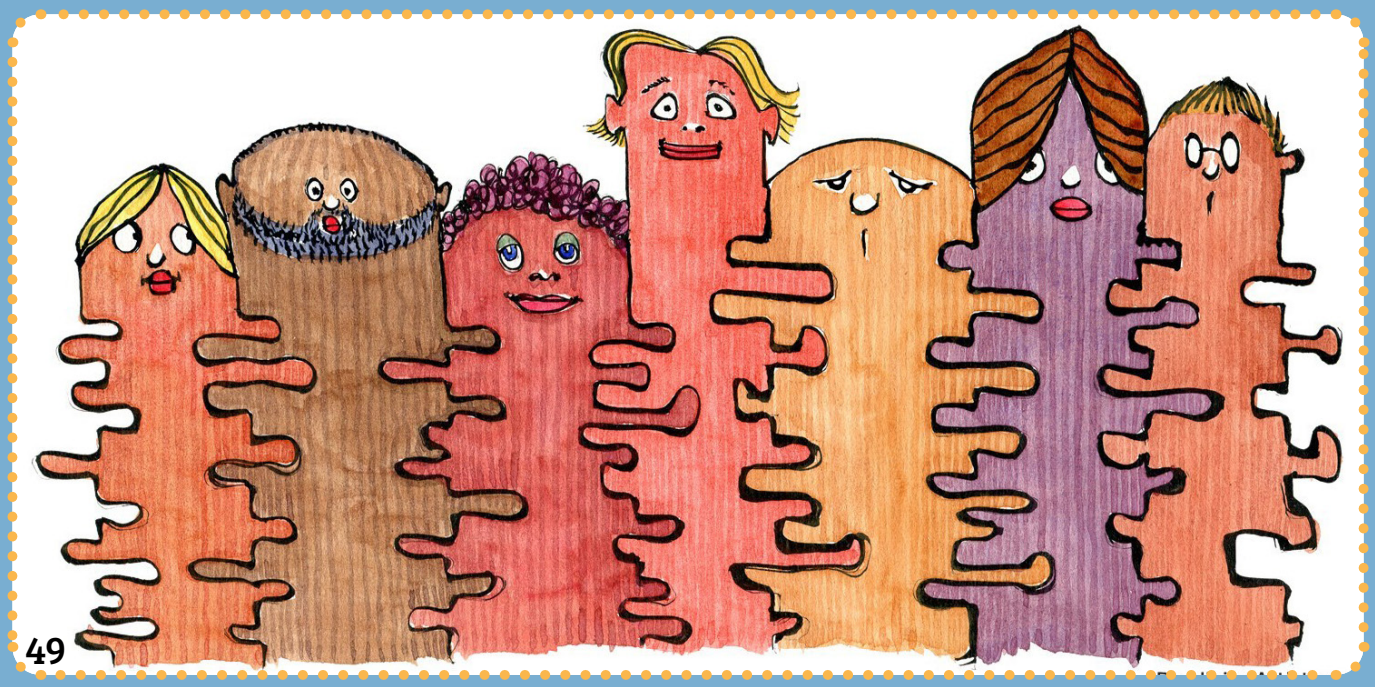
Quem sou?	Meus valores	
	Minhas características	
	Minhas habilidades	
	Minhas dificuldades e limites	
Qual meu compromisso?	Comigo mesmo	
	Com as outras pessoas	
Como quero ser?	Que pessoa quero ser?	
	Que cidadão quero ser?	
	Que estudante quero ser?	
Que mundo quero construir?	Para mim	
	Para todos	

Anexo C - Enfim, meu projeto!

MEU PROJETO DE VIDA PARA OS PRÓXIMOS TRÊS ANOS					
PESSOAL			SOCIAL		
O QUE QUERO SER (escreva os objetivos que tem para sua vida)	COMO CONQUISTAR (escreva o que pretende fazer para conquistar seus objetivos na área pessoal)	Que CRITÉRIOS vou usar para saber se estou me aproximando do que quero ser na área pessoal	O QUE QUERO SER (escreva os objetivos que tem como cidadão)	COMO CONQUISTAR (escreva o que pretende fazer para conquistar seus objetivos na área social)	Que CRITÉRIOS vou usar para saber se estou me aproximando do que quero ser na área social

MEU PROJETO DE VIDA PARA OS PRÓXIMOS TRÊS ANOS					
COMO ESTUDANTE			PROFISSIONAL		
O QUE QUERO SER (escreva os objetivos que tem como estudante)	COMO CONQUISTAR (escreva o que pretende fazer para conquistar seus objetivos como estudante)	Que CRITÉRIOS vou usar para saber se estou me aproximando do que quero ser como estudante	O QUE QUERO SER (escreva seus objetivos quanto à ou às profissões que pretende)	COMO CONQUISTAR (escreva o que pretende fazer para conquistar seus objetivos na área profissional)	Que CRITÉRIOS vou usar para saber se estou me aproximando do que quero ser na área profissional

AULA 70: O QUE ACONTECE LÁ FORA PODE AFETAR AQUI DENTRO?



O que somos, afinal? Como nos construímos? Dependemos exclusivamente de nossas características genéticas ou somos fruto das influências externas, da cultura?

Certamente, não nos fazemos sozinhos. Nossa forma de ver o mundo é bastante pautada pelos valores que aprendemos a respeitar e introjetamos durante todo o processo da vida.

No entanto, as características individuais não podem ser desconsideradas; se assim fosse, todos seríamos iguais. E não é isso que, absolutamente, acontece. Se até pessoas de uma mesma família, que convivem com os mesmos pais, frequentam a mesma escola e partilham os mesmos valores morais, se constroem como seres únicos é porque o mundo externo a elas relaciona-se com a individualidade de uma maneira também única.

Essas evidências nos fazem concluir que somos a interação que se estabelece entre as condições biológicas e a cultura.

O ser humano é gregário, precisa de outros para se constituir como humano. As expectativas de vida são, também, decorrência do que aprendemos a querer, do que sabemos de nós mesmos pelo outro, tanto positiva quanto negativamente, em interação com o ser único que somos.

Aquilo que está fora de nós, seguramente, tem influência no nosso interior. O que precisamos é ter consciência do que pode nos fazer crescer e do que, pelo contrário, nos prejudica.

Objetivo Geral

- Ampliar a visão do Projeto de Vida a partir da análise de fatores externos.

Materiais Necessários

- Anexo A – A história do sapo surdo – 1 cópia por estudante;
- Círculos de papel com 5 cm de diâmetro nas cores amarelo e verde – em média, três de cada cor, por estudante;
- Material para colagem dos círculos na “Árvore da influência”.

Roteiro

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade: Dinâmica de influência.	Jogo: a influência das palavras.	10 minutos
Atividade: História do sapo surdo.	Leitura do conto.	5 minutos
Atividade: Árvore da Influência.	Montagem da árvore.	30 minutos
Avaliação.	Observação do professor.	5 minutos

ORIENTAÇÕES PARA AS ATIVIDADES

Atividade: Dinâmica da influência

Objetivo

- Despertar os alunos para o tema.

Desenvolvimento

A aula tem início com o jogo de palavras, a fim de despertar, nos estudantes, a reflexão acerca da influência que elas têm sobre nossas respostas.

Obviamente, essa situação é uma alegoria, uma forma figurada de vislumbrar a cautela que se há de ter para perceber o modo como podemos nos deixar levar pelo que é externo.

Com a turma organizada em círculo, sentados no chão, recebem o comando de repetir uma palavra, muitas palavras. Uma pergunta será inserida, sem aviso, para que respondam.

Fale a palavra “branco” para que os estudantes a repitam, em coro, algumas vezes, até que se perceba que a fala ficou automatizada (repetem-na automaticamente, sem pensar). Em um determinado momento, faça a pergunta “O que a vaca bebe?”, para que respondam imediatamente, e observe as respostas.

Provavelmente, alguns estudantes vão responder “branco” ou “leite”, como resultado da ordem dada no início da brincadeira ou por associação da palavra “branco” com “vaca”, sem considerarem o que ela bebe: água.

Esse momento é bastante pertinente para se estabelecer uma conversa sobre o que os levou a dar uma resposta ou outra: Foi uma reação automática?; Que tipo de associação fizeram?; Quem respondeu “água”, desligou-se da palavra “branco”?

A conversa amplia-se, tendo como tema a pergunta-título da aula: “O que acontece lá fora pode afetar o que está aqui dentro?”. Os estudantes podem expor e trocar ideias à vontade, com argumentos que sustentem suas opiniões.

Atividade: História do sapo surdo

Objetivo

- Refletir sobre a importância do reconhecimento de influências positivas e negativas.

Desenvolvimento

Sentados em círculo, recebem o Anexo A, História do sapo surdo, que pode ser lido em voz alta por alguém que queira fazê-lo, enquanto os demais acompanham a leitura em seus anexos.

O texto é uma fábula, que mostra o lado positivo de não se deixar influenciar por aquilo que impede o alcance de um objetivo, o que os estudantes, provavelmente, vão encontrar com frequência pela vida.

Após a leitura do texto, a conversa concentra-se na troca de ideias sobre o que pensam da fábula, estendendo-a para a recordação de situações com influências que precisam ser evitadas. Não apenas as que fazem as pessoas desacreditarem em suas próprias capacidades, mas também as que incentivam a realização de algo negativo, que certamente acarretará prejuízos a quem se deixar influenciar.

Em seguida, passam a expor experiências de influências positivas, que auxiliam as pessoas a acreditarem em si mesmas, que as apoiam e incentivam.

Atividade: Árvore da influência

Objetivo

- Identificar influências positivas e negativas.

Desenvolvimento

Os estudantes são orientados a retomar as situações que recordaram na atividade anterior, em que houve influências positivas e negativas.

No centro da sala ou outro local apropriado, círculos amarelos e verdes ficam à disposição dos estudantes, que devem pegar a quantidade exata para escreverem o que se propõe.

Em cada círculo amarelo, escrevem uma influência negativa que já sofreram ou sofrem, e que atrapalha seu crescimento como pessoa. No círculo verde, escrevem uma influência positiva que os tenha ajudado a realizar seus sonhos, a acreditar em si mesmos.

Após escreverem, colam seus círculos na árvore, uma única, de tamanho suficiente para que caibam diversos círculos. A árvore é afixada em algum local da sala, para que todos os estudantes colem, nela, suas escritas. Como sugestão, há um modelo no Anexo B – "A árvore da influência".

Ao terminarem, todos observam-na e podem ler o que seus colegas escreveram. Ao olhar a árvore, devem perceber se há predomínio de uma das cores.

Em Roda de Conversa, discutem se uma cor aparece mais do que outra e o que isso pode representar para eles. Se houver mais verde, certamente as boas influências são predominantes. Caso contrário, as negativas têm sido mais presentes em suas vidas.

Para encerrar, os estudantes trocam ideias sobre como devem agir para reconhecer se o que é externo pode ser positivo ou negativo. Pode ocorrer de responderem ao contrário do que se espera, como forma de atendimento a desejos imediatos e sem muita consciência das consequências negativas que isso pode acarretar. Nesses casos, intervenha com questões que os ajude a ver mais adiante, a sair da situação imediata e projetar o olhar no futuro.

Avaliação

A proposta da aula é provocar a reflexão sobre a importância das influências externas e o reconhecimento de quais podem ser positivas, ou não.

Observe e registre se os estudantes:

Na primeira atividade:

- participam ativamente do jogo de palavras;
- expõem suas ideias e argumentos sobre como reagimos quando não pensamos o suficiente e damos respostas automáticas;
- compreendem a moral da fábula;
- relacionam os conteúdos da fábula com experiências concretas de influências positivas e negativas em suas vidas ou na vida de outras pessoas.

Na segunda atividade:

- identificam, com coerência, as situações em que receberam influências positivas ou negativas;
- trocam ideias a respeito do que observam;
- oferecem argumentos lógicos que sustentem suas opiniões.

Na Estante

Vale a pena LER

Título: Persépolis

Autor: Marjane Satrapi

Editora: Companhia das Letras

Gênero: Quadrinhos

Ano: 2017

Número de páginas: 352

Uma grande mudança de costumes, de uma família moderna e politizada à obrigatoriedade de usar o véu islâmico, imposta por um regime xiita no Irã, é a história de Marjane, livro autobiográfico em quadrinhos. A narrativa é emocionante, apresentada com humor e drama e mostra a vida da menina de dez anos que se vê tolhida da liberdade com que foi criada.

Vale a pena ASSISTIR

Filme: As excluídas

Direção: Peter Hutchings

Gênero: Comédia

Classificação: 12 anos

Ano: 2017

Duração: 95min

Jodi e Mindy são amigas inseparáveis e nada populares na escola. Ao chegarem ao último ano do Ensino Médio, resolvem mudar suas histórias, tentando enfrentar a menina de maior popularidade da escola.

Como a tentativa não dá certo, formam uma associação dos “excluídos”: nerds, meninas que não se deixam levar pela moda, amantes da tecnologia. A intenção delas é combater a intolerância à diversidade.

Apesar de ser um tema muito difundido entre os filmes para adolescentes, vale a pena assistir para conferir as boas e más influências entre eles.

Texto de Apoio ao Professor

A busca da identidade na adolescência[19]

É na puberdade que o jovem reconstrói seu universo interno e cria relações com o mundo externo. Entenda os processos que marcam a fase

Ana Rita Martins

01 de Março de 2010

A transformação tem início por volta dos 11 anos. Meninos e meninas passam a contestar o que os adultos dizem. Ora falam demais, ora ficam calados. Surgem os namoricos, as implicâncias e a vontade de conhecer intensamente o mundo. Os comportamentos variam tanto que professores e pais se sentem perdidos: afinal de contas, por que os adolescentes são tão instáveis?

A inconstância, nesse caso, é sinônimo de ajuste. É a maneira que os jovens encontram para tentar se adaptar ao fato de não serem mais crianças–nem adultos. Diante de um corpo em mutação, precisam construir uma nova identidade e afirmar seu lugar no mundo. Por trás de manifestações tão distintas quanto rebeldia ou isolamento, há inúmeros processos psicológicos para organizar um turbilhão de sensações e sentimentos. A adolescência é como um renascimento, marcado, dessa vez, pela revisão de tudo o que foi vivido na infância.

Para a pediatra e psicanalista francesa Françoise Dolto (1908-1988), autora de clássicos sobre a psicologia de crianças e adolescentes, os seres humanos têm dois tipos de imagem em relação ao próprio corpo: a real, que se refere às características físicas, e a simbólica, que seria um somatório de desejos, emoções, imaginário e sentido íntimo que damos às experiências corporais. Na adolescência, essas duas percepções são abaladas. A puberdade (conjunto das transformações ligadas à maturação sexual) faz com que a imagem real se modifique – a descarga de hormônios desenvolve características sexuais primárias (aumento dos testículos e ovários) e secundárias (amadurecimento dos seios, modificações na cintura e na pélvis, crescimentos dos pelos, mudanças na voz etc.). Falas como a de Aline*, 14 anos (leia o destaque na imagem acima), indicam a perda de segurança em relação ao próprio corpo. É comum que aflorem sentimentos contraditórios: ao mesmo tempo em que deseja se parecer com um homem ou uma mulher, o adolescente tende a rejeitar as mudanças por medo do desconhecido.

Isso ocorre porque a imagem simbólica que ele tem do corpo ainda é carregada de referências infantis que entram em contradição com os desejos e a potência sexual recém-descoberta. É como se o psiquismo do jovem tivesse dificuldade para acompanhar tantas novidades. Por causa disso, podem surgir problemas de higiene, como a de jovens que não tomam banho porque gostam de sentir o cheiro do próprio suor (que se transformou com a ação da testosterona) e a de outros que veem numa parte do corpo a raiz de todos os seus problemas (seios que não crescem, pés muito grandes, nariz torto etc.). São encanações típicas da idade e que precisam ser acolhidas. "O jovem deve ficar à vontade para tirar dúvidas e conversar sobre o que ocorre com seu corpo sem que sinta medo de ser diminuído ou ridicularizado. Além disso, ele necessita de privacidade e, se não quiser falar, deve ser respeitado", afirma Lidia Aratangy, psicóloga e autora de livros sobre o tema. Apenas quando perduram as sensações de estranhamento com as mudanças fisiológicas um encaminhamento médico é necessário.

O afastamento dos pais revela a necessidade de outros modelos

A dificuldade em lidar com o corpo está diretamente relacionada à nova relação que o jovem tem de construir com seus pais. Isso porque, na adolescência, o amadurecimento sexual faz com que o Complexo de Édipo, descrito pelo criador da Psicanálise, Sigmund Freud (1856-1939), seja revivido. De acordo com Freud, a criança desejaria inconscientemente tomar o lugar da mãe ou do pai no par amoroso. Como eles são as primeiras referências masculinas e femininas que a criança tem, ao querer substituir uma delas, a relação com o "concorrente" fica confusa, alternando-se entre o amor e ódio – o que pode, mais tarde, fazer com que a pessoa tenha dificuldades no relacionamento amoroso. Se a criança aceita o fato de não

poder se unir ao pai ou à mãe, ela passa a lidar de forma equilibrada com as duas referências e internaliza a proibição do incesto.

Na adolescência, resquícios de um Complexo de Édipo mal resolvido podem vir à tona. Surge daí a necessidade inconsciente de buscar outros modelos de homem e mulher além do pai e da mãe. O distanciamento também é uma forma de reelaborar a imagem idealizada dos pais e provar que não se é mais criança. "Esse comportamento serve para que o adolescente exercite a definição de uma identidade baseada em experiências mais amplas", diz Miguel Perosa, terapeuta e professor de Psicologia da Adolescência na Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). Isso não quer dizer que o adolescente não possa ter saudade da dependência infantil e de comportamentos que aludam a ela. Mas, uma vez nessa fase, ficam cada vez mais constantes as saídas em grupo e a oposição verbal e física às referências paternas e maternas, como indica a fala de João*, 13 anos (leia o destaque à esquerda).

Na sala de aula, é importante estabelecer limites quando o adolescente adota uma postura de confronto para se afirmar ou quando transforma o professor em referência masculina, feminina ou de comportamento. No primeiro caso, deve-se escutar o que o adolescente tem a dizer–valorizar sua voz é abrir as portas do diálogo–, mas também apontar as normas de conduta da instituição e do convívio civilizado. No segundo, a melhor saída é chamar a atenção para aquilo que há de positivo no comportamento do próprio jovem. Assim, ele poderá começar a reconhecer nele mesmo traços da identidade que constrói.

No mundo interno, o peso do julgamento dos outros diminui

Tantas descobertas fazem o adolescente ter de remanejar constantemente as novas relações socioafetivas que incorpora à vida. Ele descobre que lidar com o olhar do outro, com um corpo que não para de se desenvolver e com conflitos sobre sua própria identidade gera angústias que precisam de tempo e espaço para serem elaboradas. E aí o jovem se volta para seu mundo interno, como faz Camila*, 14 anos (leia o destaque abaixo). Lá, ele pode rever tudo o que se passa num espaço próprio, a salvo do julgamento dos outros. Esse contato com a subjetividade é essencial para sedimentar suas vivências–desde que o adolescente não substitua as relações do dia a dia por um isolamento permanente. "Nesse caso, professores e pais devem se aproximar, já que a ruptura com a infância pode deixar um vazio depressivo muitas vezes perigoso", explica Maria Cecília Corrêa de Faria, terapeuta especializada em Psicologia Clínica.

A exploração do mundo interior, além do reajuste emocional, também favorece a intelectualização. A psicanalista Anna Freud (1895-1982) concluiu que, para fugir momentaneamente das pulsões sexuais, os adolescentes costumam transferir essa energia para a racionalização e incorporação de informações. Não à toa, eles adoram emitir opiniões sobre tudo. Nesse caso, também deve-se atentar para os exageros. Aquele aluno que se preocupa de forma exagerada com o desempenho na escola pode estar querendo fugir de questões internas com as quais tem muita dificuldade em lidar.

O fato é que, apesar de ser um processo difícil, confuso e doloroso, a adolescência é um período em que se descobre como usar novas ferramentas emocionais para se relacionar com o mundo. À medida que integra as concepções que grupos, pessoas e instituições têm a respeito dele, compreendendo e assimilando os valores que constituem o ambiente social, o jovem reforça o sentimento de identidade. A escola tem um papel fundamental nesse processo. Ela jamais deve reduzir o comportamento do adolescente à pecha de rebeldia. Integrá-lo e respeitá-lo são as melhores formas de educar seres humanos confiantes e sadios.

Anexo A - A história do sapo surdo

A história do sapo surdo[20]

Era uma vez um grupo de sapinhos que organizaram uma competição.

O objetivo era alcançar o topo de uma torre muito alta.

Uma multidão juntou-se em volta da torre para ver a corrida e animar os competidores...

A corrida começou...

Sinceramente, ninguém naquela multidão toda realmente acreditava que sapinhos tão pequenos pudessem chegar ao topo da torre.

Eles diziam coisas como:

"Oh, é difícil DEMAIS! Eles NUNCA vão chegar ao topo." ou:

"Eles não têm nenhuma hipótese de sucesso. A torre é muito alta!"

Os sapinhos começaram a cair. Um por um, só uns poucos continuaram a subir mais e mais alto.

A multidão continuava a gritar:

"É muito difícil!!! Ninguém vai conseguir!"

Outros sapinhos cansaram-se e desistiram...

Mas UM continuou a subir, e a subir...

Este não desistia!

No final, todos os sapinhos tinham desistido de subir a torre. Com exceção do sapinho que, depois de um grande esforço, foi o único a atingir o topo!

Naturalmente, todos os outros sapinhos queriam saber como ele conseguiu.

Um dos deles perguntou ao campeão como conseguiu forças para atingir o objetivo.

E o resultado foi: o sapinho campeão era SURDO!

Moral da história: Nunca dê ouvidos a pessoas com tendências negativas ou pessimistas, porque elas tiram os sonhos e os desejos mais maravilhosos – aqueles que você tem no coração! Lembre-se sempre do poder das palavras, porque tudo o que ouvir e ler afetará suas ações!

Anexo B - A árvore da influência

AULA 71: QUEM ESTÁ COMIGO?

52

A construção de um Projeto de Vida se dá aos poucos, alicerçada pelo processo de autoconhecimento, pelo conhecimento e análise das conjunturas socias, pelo reconhecimento das oportunidades e pela compreensão de que ela não depende apenas da própria pessoa; a possibilidade de construção está atrelada à participação de outras pessoas, seja com um apoio emocional, um apoio financeiro ou, fundamental, com conhecimentos e críticas que orientam para o caminho do sucesso.

Pessoas são imprescindíveis em todos os momentos da vida. A cooperação entre elas, no sentido de operar junto, amplia os horizontes individuais e forja um produto resultado não da soma de duas pessoas, mas da interação entre si.

Qualquer caminho que escolhemos trilhar afeta a todos de uma maneira complexa, difícil de apreender. Por exemplo, tomemos alguém para quem seu Projeto de Vida, no âmbito profissional, seja tornar-se engenheiro. Suas escolhas dependem de condições que afetam as relações interpessoais: precisa contar com alguém que o ajude a se preparar para o vestibular; talvez, ter apoio financeiro da família enquanto estuda; ter conhecimento profundo a respeito de "construções", certamente mediado por bons professores e por estudos publicados por outras pessoas... Enfim, as interrelações pessoais são de diversos tipos; sem elas, o Projeto de Vida não se realiza, por mais empenho que tenhamos.

Objetivos Gerais

- Compreender a importância das relações interpessoais para a construção do Projeto de Vida;
- Estabelecer relações próximas com as pessoas que podem apoiar o Projeto de Vida como parte do processo de crescimento pessoal.

Materiais Necessários

- Projetor;
- Caixas de papelão sem tampa, com espelho colado no fundo (quantas forem possíveis);
- Papel A4 (ou sobras de papel) recortado em forma de coração para cada estudante;
- Lápis para colorir, revistas, adesivos, lantejoulas, miçangas, *glitter*, cola e tesoura.

Roteiro

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade: Leitura e compreensão do poema.	Ler e discutir o poema de Manoel de Barros, relacionando-o à construção do Projeto de Vida.	10 minutos
Atividade: Dinâmica do espelho.	Reconhecer-se, pelo espelho, como a pessoa com quem poderá contar sempre. Reconhecer a importância do OUTRO na realização do Projeto de Vida.	40 minutos

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade: Amor e gratidão.	Elaborar um cartão de gratidão pessoal.	40 minutos
Avaliação.	Observação do professor.	5 minutos

ORIENTAÇÕES PARA AS ATIVIDADES

Atividade: Leitura e compreensão do poema

Objetivo

- Despertar a reflexão e a percepção da própria força para construir uma base sólida do Projeto de Vida.

Desenvolvimento

O poema de Manoel de Barros sobre a potência de um construtor menor é usado, nesse momento, com a finalidade de provocar a reflexão nos estudantes sobre a potência de seus sonhos e a firmeza com que devem ser buscados.

Sou construtor menor.
Os raminhos com que arrumo
As escoras de meu ninho
São mais firmes do que as paredes
Dos grandes prédios do mundo. Ai, ai!
Manoel de Barros[21]

Inicia-se a aula com a leitura coletiva do poema, exibido em um projetor. A projeção pode ser feita com o Anexo A – “Alicerces de um construtor”.

O texto nos leva a associar várias ideias sobre seu conteúdo. Manoel de Barros amava a natureza e ressaltava a sobrepujança de sua força sobre as construções humanas.

Aqui, a interpretação que nos interessa está associada à ideia da potência de cada um na construção de seus projetos, acreditando na própria força para alicerçar o que pretendem.

Após a leitura, abre-se espaço para a conversa a respeito de como interpretam o poema. Terminada a apresentação das ideias e das discussões sobre elas, o professor orienta a reflexão sobre como podem ligar o que compreenderam do texto com seus Projetos de Vida, com questões, tais como:

- Perante a grandiosidade do mundo, sentem-se como pequenos construtores?
- O que é preciso para que suas “construções” sejam firmes e sustentáveis?
- Suas conquistas podem participar da grandiosidade do mundo?

Atividade: Dinâmica do espelho

Objetivo

- Compreender a necessidade de autoconhecimento e fortalecimento da crença nas próprias capacidades;
- Reconhecer a importância das interrelações pessoais na construção do Projeto de Vida.

Desenvolvimento

A turma deve ser organizada em grupos, de acordo com o número de caixas que foram preparadas para a aula. Para evitar demora e dispersão dos estudantes, deve-se preparar o maior número possível de caixas com espelho.

Os estudantes são informados que dentro da caixa há a imagem de alguém com quem eles poderão sempre contar durante a vida. É preciso que não saibam com antecedência que há um espelho, pois a surpresa é motivadora da dinâmica da aula. São orientados a não contar o que viram aos que ainda esperam a oportunidade de olhar dentro da caixa.

Ao se ver no espelho, cada estudante fala uma palavra, apenas uma, que represente o que faz para ajudar a si mesmo. As palavras faladas são anotadas na lousa, pelo professor.

Quando todos tiverem se visto no espelho e falado suas palavras, olham ao redor e observam as pessoas que lá estão, uma a uma. Em seguida, são orientados a pensar:

- Conto comigo sempre, mas o que seria de mim, sozinho?
- O que aprendo sobre a vida com os outros?
- O que ensino para os outros?
- Posso ser ajudado?
- Posso ajudar?
- Posso realizar meu Projeto de Vida sozinho?

Em Roda de Conversa, centram-se na discussão acerca do EU e dos OUTROS, com a finalidade de identificar o papel individual e o das relações interpessoais na construção de seus Projetos de Vida, ultrapassando a ideia de OUTRO como alguém da turma para o OUTRO, como as pessoas com quem, provavelmente, vão precisar contar para realizá-los.

Atividade: Amor e gratidão

Objetivo

- Reconhecer a importância do OUTRO na construção e na realização do Projeto de Vida;
- Manifestar gratidão.

Desenvolvimento

Em Roda de Conversa, sob orientação do professor, os estudantes leem as palavras ditas e registradas na ousa quando olharam-se no espelho, e retomam as ideias discutidas a respeito do EU e do OUTRO. Um terceiro elemento é introduzido, agora, o NÓS, a fim de que reflitam acerca do que o "NÓS" realiza em muitos momentos da vida.

São incentivados a lembrarem-se de situações, na escola, em que a cooperação favoreceu resultados positivos e que a solução encontrada foi um resultado conjunto. O professor pode oferecer exemplos, como: uma campanha na escola, um grupo de estudo, ações dos Clubes, organização de uma festa, ou outros, pertinentes ao contexto da turma.

Em seguida, são orientados a pensar que sentimentos vivenciaram em relação a todos que participaram da empreitada, ao constatarem seu sucesso. Provavelmente citarão felicidade, alegria, orgulho. Se a palavra GRATIDÃO não for citada, o professor faz referência a ela, lembrando que esse sentimento é parceiro inseparável do AMOR que sentimos pelo outro.

Os estudantes vão, então, registrar palavras de gratidão no cartão em formato de coração. Os cartões não serão endereçados a ninguém; devem ter apenas as palavras ou as frases que cada estudante quer deixar registradas.

Ao final, em Roda de Conversa, explicam o que sentiram ao perceberem que o sucesso dependeu do NÓS, que é composto pelo EU de cada um. Ampliam a discussão para a necessidade do OUTRO em seus Projetos de Vida.

Os cartões são colados em um painel, para que possam ler as escritas uns dos outros.

Avaliação

As atividades desta aula requerem dos estudantes ampliações e associações das propostas de discussão aos seus Projetos de Vida. As situações vivenciadas são mediadoras de um pensamento mais amplo, que vai além do momento presente.

Para compreender se os objetivos da aula foram total ou parcialmente cumpridos, durante a realização das atividades, observe e registre se os estudantes:

Na primeira atividade – Leitura do poema

- leem o poema com interesse;
- fazem interpretações coerentes do texto;
- relacionam o conteúdo do poema com a construção de seus Projetos de Vida, reconhecendo a força que têm para isso.

Na segunda atividade – Dinâmica do espelho

- respeitam as orientações dadas, não contando o que viram na caixa;
- falam palavras positivas em relação ao que fazem por si mesmos;
- reconhecem a importância da participação dos outros na turma;
- extrapolam a atividade para relacioná-la com seus Projetos de Vida.

Na terceira atividade – Amor e gratidão

- identificam algumas produções como resultado de cooperação (NÓS);
- reconhecem a importância da participação de cada um para o sucesso dessas produções;
- escrevem palavras de gratidão adequadas ao momento;
- extrapolam a atividade para relacioná-la com seus Projetos de Vida.

Na Estante

Vale a pena LER

Livro: Três coisas sobre você

Autora: Julie Buxbaum

Editora: Arqueiro

Ano: 2016

Número de páginas: 288

Problemas não faltam na adolescência, mas na vida da protagonista de *Três coisas sobre você*, Jessie, eles se multiplicam vertiginosamente. Seu pai foge com alguém que conheceu pela internet; logo depois sua mãe morre, trinta dias após a mudança de cidade e sete dias após a adolescente ingressar em uma nova escola, para cursar o primeiro ano ensino médio.

Mudanças drásticas na família, mudança de cidade, de escola e de nível de escolarização desequilibram a vida de qualquer um. Mas Jessie começa a receber *e-mails* de uma pessoa que se intitula "Alguém Ninguém" e, depois de tantos revezes, ela não se espanta com isso. Começa a manter correspondência frequente com o desconhecido, trocando ideias sobre várias inquietações próprias da idade.

A obra enfatiza a importância dos relacionamentos para aliviar a sobrecarga da vida.

Vale a pena ASSISTIR

Filme: A corrente do bem

Direção: Mimi Leder

País de origem: EUA

Gênero: Comédia dramática, Romance

Classificação: 12 anos

Ano: 2000

Duração: 2h03min

Um desafio é feito por um professor a seus alunos: criar algo que possa mudar o mundo. Trevor, um de seus pupilos, cria um jogo chamado "*pay it forward*", em que cada favor deve ser retribuído com favores a outras três pessoas. A coisa, surpreendentemente, dá tão certo que o próprio professor entra no jogo e Trevor consegue ajudar a própria mãe.

O final do filme é triste, mas vale a pena assistir às tentativas de tornar o mundo um lugar melhor para todos.

Texto de Apoio ao Professor

A adolescência[22]

Jean Piaget

[...]

Sem dúvida, nos adolescentes, o programa de vida aparece mais intimamente ligado às relações pessoais, e seus sistemas hipotético-dedutivos assumem mais a forma de uma hierarquia de valores afetivos do que a de um sistema teórico. Mas, trata-se sempre de um plano de vida que ultrapassa o real e se ele está mais ligado às pessoas, é porque a existência que prepara é, precisamente, mais feita de sentimentos interindividuais definidos do que de sentimentos gerais.

Quanto à vida social do adolescente, pode-se encontrar aí como nos outros campos uma fase inicial de interiorização (a fase negativa de Ch. Bühler) e uma fase positiva. Durante a primeira, o adolescente parece, muitas vezes, completamente antissocial. Nada é mais falso, no entanto, pois ele medita continuamente sobre a sociedade, mas a sociedade que lhe interessa é aquela que quer reformar, tendo desprezo ou desinteresse pela sociedade real, condenando-a. Além disso, a sociabilidade do adolescente afirma-se, muitas vezes desde o início, com o contato dos jovens entre si, sendo mesmo bastante instrutivo comparar estas sociedades de adolescentes com as das crianças. Estas têm por finalidade essencial o jogo coletivo ou, às vezes (por causa da organização escolar que não sabe tirar o partido que deveria), o trabalho concreto em comum. As sociedades adolescentes, ao contrário, são, principalmente, sociedades de discussão: a dois, ou em pequenos cenáculos, o mundo é reconstruído em comum, sobretudo através de discursos sem fim, que combatem o mundo real. Às vezes, também, há uma crítica mútua de soluções, havendo, no entanto, acordo sobre a necessidade absoluta de reformas. Depois, aparecem as sociedades mais amplas, os movimentos de juventude, nos quais se desdobram ensaios de reorganização positivos e os grandes entusiasmos coletivos.

A verdadeira adaptação à sociedade vai-se fazer automaticamente, quando o adolescente de reformador transformar-se em realizador. Da mesma maneira que a experiência reconcilia o pensamento formal com a realidade das coisas, o trabalho efetivo e constante, desde que empreendido em situação concreta e bem definida, cura todos os devaneios. Não é preciso inquietar-se com as extravagâncias e com os desequilíbrios entre os adolescentes. Se os estudos especializados não são sempre suficientes, o trabalho profissional, uma vez superadas as últimas crises de adaptação, restabelece seguramente o equilíbrio e marca, assim, o acesso à idade adulta em definitivo. Ora, percebe-se, em geral, comparando-se as realizações dos indivíduos a seus antigos comportamentos de adolescentes, que aqueles que, entre quinze e dezessete anos, nunca construíram sistemas inserindo seu programa de vida em um vasto sonho de reformas, ou aqueles que, no primeiro contato com a vida material, sacrificaram seus ideais quiméricos a novos interesses adultos, não foram os mais produtivos. A metafísica própria do adolescente, assim como as paixões e megalomanias, são preparativos reais para a criação pessoal. O exemplo do gênio mostra que há sempre continuidade entre a formação da personalidade depois dos onze ou dozes anos e a obra ulterior do homem.

Anexo A - Alicerces de um construtor

55

“SOU CONSTRUTOR MENOR.

OS RAMINHOS COM QUE ARRUMO

AS ESCORAS DE MEU NINHO

SÃO MAIS FIRMES DO QUE AS PAREDES

DOS GRANDES PRÉDIOS DO MUNDO. AI, AI!”

MANOEL DE BARROS

AULA 72: COMEÇAR DE NOVO, SEMPRE E SEMPRE EM FRENTE. A ILUSÃO DO DEFINITIVO

A adolescência é uma fase repleta de descobertas, um mundo a ser explorado que ganha forma dentro de cada pessoa. Os projetos para o futuro, quando criança, de realizar certos sonhos podem mudar conforme o nosso grau de amadurecimento e a dinâmica da própria vida. Ganhamos experiência vivendo e aprendendo com as pessoas que nos cercam, tudo isso contribui para a formação da nossa identidade. Mas, além disso, são as escolhas que fazemos ao longo da vida que ajudam a consolidar nossa identidade – Quem somos!

Saber quem "*somos*" e o que "*queremos ser*" é necessário para traçar o caminho para a realização dos nossos sonhos e, principalmente, para a superação dos obstáculos que vamos encontrar na construção do Projeto de Vida. Partindo desses pressupostos, este estudo retoma metas, objetivos e sonhos dos estudantes para estimulá-los na consecução do seu projeto. E leva-os a compreender que o Projeto de Vida é dinâmico, e por isso precisará ser ajustado ao longo do caminho.

Objetivos Gerais

- Compreender a dinamicidade do Projeto de Vida;
- Refletir sobre a capacidade de transformação e melhorar a própria vida.

Materiais Necessários

- Cópia do Anexo A - para cada estudante;
- Cópia do Anexo B - para cada estudante.

Roteiro

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade: Minhas cartas.	Reflexão sobre as próprias habilidades e dificuldades por meio das atividades que mais gostam de fazer ou daquelas que gostariam de realizar.	50 minutos
Atividade: Eu no futuro.	Elaboração de uma tabela com quatro profissões com que mais se identificam pontuando as habilidades exigidas pela profissão e os pontos positivos e negativos.	45 minutos
Avaliação.	Observação do professor.	5 minutos

ORIENTAÇÕES PARA AS ATIVIDADES

Atividade: Minhas cartas

Objetivo

- Identificar as próprias habilidades e dificuldades por meio das atividades que mais gostam de fazer ou daquelas que gostariam de realizar.

Desenvolvimento

Nesta atividade, os estudantes irão refletir sobre as características da sua personalidade, pois, ao compreenderem e aceitarem potencialidades e fragilidades tornam-se capazes de desenvolver o autoconceito positivo, o que os leva a ter uma visão positiva do futuro.

Em Roda de Conversa, trocarão ideias sobre a importância de se ter consciência das próprias potencialidades e fragilidades, e como esse autoconhecimento orienta seus projetos de vida.

Em seguida, receberão o Anexo A – "Minhas cartas", no qual deverão registrar suas habilidades e dificuldades, tanto no âmbito pessoal como no das inter-relações sociais.

Após terem preenchido o quadro do Anexo A, escolherão duas habilidades que consideram relevantes para suas vidas e uma dificuldade que desejarem superar, escrevendo-as nas ilustrações de cartas presentes no anexo.

Após todos finalizarem, em Roda de Conversa, novamente, os estudantes farão a apresentação de suas cartas. Durante a apresentação é importante que justifiquem os motivos de suas escolhas, com o intuito de incentivar o diálogo, motivar os colegas e dar sugestões para superação das dificuldades.

No momento das apresentações, será retomada a conversa inicial, agora com considerações pessoais, ou seja, como consideram que as habilidades e dificuldades apontadas podem interferir na construção do seu Projeto de Vida.

Atividade: Eu no futuro

Objetivo

- Refletir sobre as possíveis escolhas profissionais;
- Compreender a dinamicidade do Projeto de Vida e a necessidade de que seja revisitado sempre que for preciso.

Desenvolvimento

O foco desta atividade é promover a compreensão de que um Projeto de Vida, para ser realizado, necessita de autoconhecimento, compromisso, persistência, avaliação constante.

Uma das áreas da vida em que estudantes devem tomar decisões, em um futuro próximo, é a escolha profissional. Inúmeras questões entram em jogo nessa decisão, desde as características pessoais à realização profissional possibilitada, ou não, pelas carreiras escolhidas. Essa atividade tem o intuito de ampliar o conhecimento dos estudantes em relação às profissões para que reflitam sobre as diversas áreas de atuação e compreendam que o Projeto de Vida, assim como qualquer outro projeto, é dinâmico, ou seja, pode ser revisitado a qualquer momento.

Com o Anexo B em mãos – "Eu no futuro"–, os estudantes deverão escrever quatro profissões com as quais se identificam, pontuando as habilidades exigidas pela profissão, os pontos positivos e os pontos negativos.

Assim que todos concluírem seus registros, em Roda de Conversa, socializarão suas respostas. Nesse momento, é importante que cada um escute o outro, com atenção voltada às respostas com colocações

diferentes das suas. O interesse em conhecer mais sobre outras profissões pode levá-los a traçar novos caminhos, para que o sonho se torne realidade.

Ao final, a discussão deverá voltar-se para o ponto definido como objetivo: Projetos de Vida são dinâmicos e precisam ser constantemente revisitados.

Avaliação

No primeiro momento, observe e registre se os estudantes:

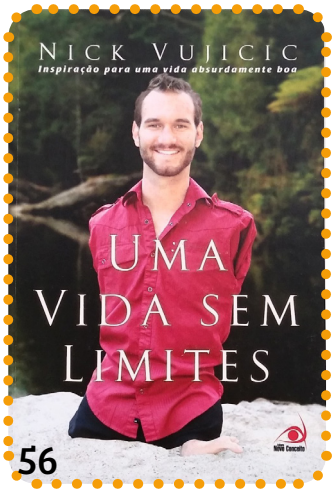
1. expõem suas ideias com clareza;
2. escutam e respeitam as ideias uns dos outros;
3. demonstram consciência da importância de reconhecerem suas potencialidades e fragilidades, como orientação para a construção e o acompanhamento de seus Projetos de Vida;
4. registram, adequadamente, as habilidades e dificuldades que encontram em si próprios;
5. identificam duas habilidades que consideram relevantes e uma dificuldade que desejam superar;
6. apresentam seus registros de forma clara, no coletivo, esclarecendo os motivos que os levaram a fazer a escolha das habilidades e da dificuldade que veem em si mesmos.

No segundo momento, observe e registre se os estudantes:

1. reconhecem a necessidade de autoconhecimento, compromisso, persistência, avaliação constante para a realização de seus Projetos de Vida;
2. demonstram ampliação dos conhecimentos sobre as profissões e as diversas áreas de atuação;
3. compreendem que o Projeto de Vida, assim como qualquer outro projeto, é dinâmico, ou seja, pode ser revisitado a qualquer momento;
4. identificam as profissões, as habilidades exigidas, os pontos positivos e os negativos de cada uma delas (Anexo B);
5. expõem com clareza suas ideias, no coletivo;
6. escutam e respeitam as ideias uns dos outros;
7. ampliam seus conhecimentos por meio da socialização dos conhecimentos entre todos.

Na Estante

Vale a pena LER



Título: Uma vida sem limites

Autor: Nicholas James Vujicic

Editora: Novo Conceito

Ano: 2011

Número de páginas: 257

O livro "Uma vida sem limites" traz a história de superação de Nick Vujicic que nasceu sem os braços e sem as pernas. A obra ressalta que o objetivo mais importante para qualquer pessoa é encontrar seu propósito na vida, a despeito de quaisquer dificuldades que apareçam pelo caminho. Assim, o autor explica que aprendeu a aceitar a sua situação e seguir em frente, concentrando-se em suas habilidades possíveis.

Essa obra mostra o caminho percorrido por Nick para encontrar o seu sentido na vida e, com isso, a construção da autoconfiança para traçar uma vida produtiva e sem limites. Esse livro pode servir de inspiração para os estudantes seguirem em frente, na busca pelo seu sentido na vida.

Vale a pena ASSISTIR

Filme: Quem quer ser um milionário?

Direção: Danny Boyle, Loveleen Tandan

País de origem: Reino Unido

Gênero: Drama

Classificação: 16 anos

Ano: 2008

Duração: 2h

O filme "Quem quer ser um milionário?" conta a história de Jamal Malik, um jovem de 18 anos, morador de uma comunidade carente da Índia, prestes a passar por um dos dias mais importantes de sua vida. Visto pela TV por toda a população, Jamal está a apenas uma pergunta de conquistar o prêmio de 20 milhões. No entanto, no auge do programa, a polícia prende Jamal por suspeita de trapaça. Desesperado para provar sua inocência, Jamal conta a história da sua vida na favela - onde ele e o irmão cresceram -, as aventuras, os enfrentamentos com gangues e traficantes de drogas e até mesmo o amor por uma garota. Com esse filme você pode mostrar aos estudantes a importância de manter viva a esperança e seguir sempre em frente.

Texto de Apoio ao Professor

Não desista[23]

Sérgio Dusilek

"Um certo homem faliu nos negócios com 31 anos de idade. Foi derrotado numa eleição para o legislativo, com 32 anos. Faliu outra vez nos negócios aos 34 anos. Superou a morte da noiva aos 35 anos. Teve um colapso nervoso aos 36 anos. Perdeu outra eleição com a idade de 38 anos. Perdeu nas eleições do Congresso aos 43, 46 e 48 anos. Perdeu uma disputa para o Senado com 55 anos. Fracassou na tentativa de tornar-se presidente aos 56 anos. Perdeu uma disputa senatorial aos 58 anos. Aos 60 anos, Abraham Lincoln foi eleito presidente dos Estados Unidos."

Que experiência trágico-cômica, não? Mas aquilo que para muitos serviria como explicação suficiente para uma desistência, tornou-se o combustível de sua luta para superar seus obstáculos. Lincoln não desistiu!

Talvez em sua cabeça ele tenha trabalhado algo como tentativa em vez de fracasso. Seus sucessivos insucessos forjaram seu caráter e permearam uma visão diferenciada dos acontecimentos da vida. Aquilo que os historiadores chamaram de fracasso, Lincoln pode ter bem alcunhado como "mais uma tentativa". E as tentativas sempre nos ensinam poderosas lições.

O importante é que ele se manteve fiel ao seu sonho, a sua vocação. Sempre vale a pena lutar pelos nossos ideais mais apaixonantes! Sempre acharemos força para continuar quando o que está a nossa frente é algo de extremo valor para nós! Sempre venceremos o desânimo e o cansaço, o vento da síndrome do "não posso", quando focarmos nosso olhar para a nossa motivação e não para as circunstâncias adversas que por vezes nos cercam. Lembre-se que conquanto situações embaraçosas e inusitadas se apresentem a nós constantemente, tentando tirar o nosso fôlego, o "poder do direcionamento do pescoço" ainda pertence a nós. Em vez de olhar para o problema, focalize (direcione seu pescoço) para sua motivação, seu sonho.

Por fim, lembre-se que a perseverança é a virtude que permite que ingressemos na história e que façamo-la. Porque Lincoln não desistiu, antes perseverou na realização de seu sonho, ele se tornou um dos maiores presidentes dos EUA. Seja o que for que esteja desmotivando você nesse momento, olhe para o exemplo de Lincoln e **não desista!**

Anexo A - Minhas cartas

1. Escreva algumas habilidades e dificuldades levando em consideração a sua relação com o meio e com você mesmo.

Mãos à obra!

Vamos refletir?	Habilidades	Dificuldades
ESCOLA		
FAMÍLIA		
AMIGOS		
VOCÊ		

2. Agora, você deverá escrever nas cartas duas habilidades que considera relevante para sua vida e uma dificuldade que gostaria de superar.

Vamos lá?!

Anexo B - Eu no futuro

Você já deve ter pensado em algumas profissões para seguir no futuro. Pois bem, liste abaixo quatro profissões com as quais se identifica. Lembre-se de pontuar as habilidades necessárias para exercer a profissão, como também, seus pontos positivos e negativos.

Profissão	Habilidades necessárias	Pontos positivos	Pontos negativos

Referência Bibliográfica

1. **Adolescentes e Projetos De Vida: Um Estudo Com Alunos do 1º Ano do Ensino Médio.** Disponível em: <periodicos.unisantos.br/leopoldianum/article/download/479/440>. Acesso em janeiro de 2018.

2. CURY, Augusto. **Você é insubstituível**. Rio de Janeiro: Sextante, 2002.

3. FONG, Saulo Nagamori. **O que é um Projeto de Vida?** Disponível em: <http://www.pensamentopositivo.com.br/projetodevida/oqueprojetodevida.php>. Acesso em julho de 2015.

4. SILVA, Filipe de Albuquerque e. **Projeto de Vida**. Disponível em: <http://www.webartigos.com/artigos/projeto-de-vida/76085/>. Acesso em julho de 2015.

5. BARKER, Joel Arthur. **O poder da visão**. Disponível em: <http://www.uniube.br/institucional/unitecne/downloads/arquivos/o_poder_da_visao.pdf>. Acesso em 30 maio de 2015.

6. VIVALDI, Flávia. **Ou isto ou aquilo: como ajudar os adolescentes a fazer escolhas.** Disponível em: <https://gestaoescolar.org.br/conteudo/926/ou-isto-ou-aquilo-como-ajudar-os-adolescentes-a-fazer-escolhas>. Acesso em novembro de 2018.

7. MIYAMURA, Anne. **O futuro pela visão de uma adolescente.** Disponível em: <http://www.meon.com.br/opiniao/colunas/cultura-teen/o-futuro-pela-visao-de-uma-adolescente>. Acesso em novembro de 2017.

8. OLIVEIRA, Maria Cláudia Santos Lopes de; PINTO, Raquel Gomes; SOUZA, Alessandra da Silva. **Perspectivas de futuro entre adolescentes: universidade, trabalho e relacionamentos na transição para a vida adulta.** Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2003000100003>. Acesso em janeiro de 2019.

9. VIANA, Mábio S. M. **Acredite na vida.** Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/270286415107775906/>. Acesso em janeiro de 2019.

10. BALLERINI, Cristiane. **O futuro em construção.** Disponível em: <http://www.ondajovem.com.br/acervo/15/o-futuro-em-construcao>. Acesso em agosto de 2015.

11. **Elabore seu projeto de vida.** Disponível em: <https://pt.slideshare.net/alemnha/elabore-seu-projeto-de-vida-3900865>.

12. MELUCCI, A. **Juventude, tempo e movimentos sociais.** In Juventude e Contemporaneidade. Brasília: UNESCO, MEC, ANPEd, 2007. (Coleção Educação para Todos; 16). Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000154569>. Acesso em janeiro de 2019.

13. QUINTANA, M. **Esconderijos do tempo**. São Paulo: Alfaguara Brasil, 2014.

14. Trecho do artigo **"Adolescência, internet e tempo: desafios para a Educação"**, publicado em Educar em Revista, Curitiba, Brasil, n. 64, p. 283-298, abr./jun. 2017.) Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/er/n64/0104-4060-er-64-00283.pdf>. Acesso em fevereiro de 2019.

15. Disponível em: <https://amenteemaravilhosa.com.br/inteligencia-executiva/>. Acesso em março de 2019.

14. Compositores: Joaquim Jr. / Antonio Bellotto / Charles Gavin / Marcelo Fromer / Jose Fernando Gomes Dos Reis / Paulo Miklos / Sergio Affonso / Arnaldo Filho Letra de **O fácil é o certo** © Warner/Chappell Music, Inc, Universal Music Publishing Group.

15. SOARES, Luiz Roberto. **A importância do Projeto de Vida**. Disponível em: <http://www.administradores.com.br/artigos/negocios/a-importancia-de-um-projeto-de-vida/21430/>. Acesso em julho de 2015.

16. PRADO, Fred Jhon Santana Prado. **A importância de ter metas pessoais**. Disponível em: <http://www.administradores.com.br/artigos/carreira/a-importancia-de-ter-metas-pessoais/83883/>. Acesso em julho de 2015.

17. Revista Nova Escola. **Jogos e brincadeiras para Educação Infantil**. Setembro, 2010. Disponível em: <http://revistaescola.abril.com.br/educacao-infantil/4-a-6-anos/passo-passo-dobradura-papel-aviao-morcego-599807.shtml>. Acesso em julho de 2015.

18. COSTA, Antonio Carlos Gomes da. **Protagonismo juvenil: adolescência, educação e participação democrática**. Salvador: Fundação Odebrecht, 2000.

19. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/401/a-busca-da-identidade-na-adolescencia>. Acesso em março de 2019.

20. Disponível em: <http://www.tomcoelho.com.br/index.aspx/s/Parabolas_Exibir/30/A_corrida_de_sapos>. Acesso em março de 2019. (adaptado)

21. Disponível em: <http://www.itaucultural.org.br/ocupacao/manoel-de-barros/estar-uma-arvore/>. Acesso em abril de 2019.

22. PIAGET, Jean. **Seis estudos de Psicologi**a. Rio de Janeiro: Forense-Universitária, 1987. 15ª edição. Págs. 68 e 69.

23. DUSILEK, Sergio. **Não desista**. Disponível em: <http://www.vidanet.org.br/mensagens/nao-desista>. Acesso em agosto de 2015.

Referência Iconográfica

1. Disponível em: <https://conceitos.com/wp-content/uploads/filosofia/Projeto-de-Vida.jpg>. Acesso em janeiro de 2018.

2. Disponível em: <https://2.bp.blogspot.com/-iBVreeuGIcI/V-0YEQKNXVI/AAAAAAAABnM/2vDtvcCL1QUcb45C5JqrqrCOFc-NxHi8WgCLcB/s1600/capa-Enfim-atleta.jpg>.

3. Disponível em: <https://videocamp-prod-us.s3.amazonaws.com/uploads/poster_image/image/000/000/728/728/thumb_cartaz-digital.png>.

4. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/%C3%A1rea-de-trabalho-padr%C3%A3o-arte-3045123/>. Acesso em janeiro de 2018.

5. Disponível em: <https://www.companhiadasletras.com.br/images/livros/10526_gg.jpg>.

6. Disponível em: <https://redearacati.files.wordpress.com/2013/11/livro-completo.pdf>.

7. Disponível em: <http://cajueirocerrado.blogspot.com.br/2013/05/projeto-de-vida-uma-reflexao-partir-de.html>. Acesso em julho de 2015.

8. Disponível em: <https://images.livrariasaraiva.com.br/imagemnet/imagem.aspx/?pro_id=4261698&qld=90&l=430&a=-1=1000685216>.

9. Disponível em: <http://www.pixartalk.com/wp-content/uploads/2009/06/ratspanish.jpg>.

10. Disponível em: <https://pt.pngtree.com/freepng/telephoto-man-standing-on-books_1180464.html>. Acesso em janeiro de 2019.

11. Disponível em: <http://statics.livrariacultura.net.br/products/capas_lg/926/2625926.jpg>.

12. Disponível em: <https://www.mixfmpoa.com.br/wp-content/uploads/2018/04/fuga-galinhas.jpg>.

13. Disponível em: <http://pixabay.com/pt/ensino-aprendizagem-sala-de-aula-661748/>. Acesso em maio de 2015.

14. Disponível em: <https://www.extra-imagens.com.br/livros/AutoajudaRelacionamentos/Autoajuda/164278/5487719/As-6-Decisoes-Mais-Importantes-Que-Voce-Vai-Tomar-na-Vida-164278.jpg>.

15. Disponível em: <https://3.bp.blogspot.com/-AYGIsa47IU4/WWQEdqSjEFI/AAAAAAAAAsI/RlCaN8Vif1IE_mtVo5k6bM-vgM-pdW66qwCLcBGAs/s1600/003.jpg>.

16. Disponível em: <http://www.megalo.com.br/projetos/um-futuro-com-a-sua-cara/>. Acesso em janeiro de 2019.

17. Disponível em: <https://grupoautentica.com.br/img/capas/x/1389-20160801181320.jpg>.

18. Disponível em: <http://image.tmdb.org/t/p/original/A0Fgqjovngkw4g0YgzgRUG4Dnzq.jpg>.

19. Disponível em: <https://www.flickr.com/photos/hikingartist/31881212224>. Acessado em janeiro de 2019.

20. Disponível em: <http://statics.livrariacultura.net.br/products/capas_lg/092/46582092.jpg>.

21. Disponível em: <https://occ-0-987-990.1.nflxso.net/dnm/api/v6/0DW6CdE4gYtYx8iy3aj8gs9WtXE/AAAABU4Akad-F3s-IJRup9-6C-bMBeU8t3gYQI68ih1aPsW1l69AG9YNYcnmORIq6zvyGtoRuVChuTTo47s_nMQBvTanT_ewFCVFajA.jpg?r=8c4>.

22. AHLEFELDT, Frits. Disponível em: <https://i.pinimg.com/564x/3d/f6/50/3df650d416081c0f036ee9eed5161ff6.jpg>.

23. Disponível em: <https://caco.ifsc.edu.br/arquivos/extensao/Todos%20os%20ODMs.jpg>.

24. Disponível em: <https://br.freepik.com/vetores-gratis/bullseye-tiro-perfeito_761118.htm>. Adaptado.

25. Disponível em: <http://imagens.lelivros.love/2016/09/Baixar-Livro-O-Fazedor-de-Velhos-Rodrigo-Lacerda-em-PDF-ePub-e-Mobi-ou-ler-online-370x493.jpg>.

26. Disponível em: <http://www.vortexcultural.com.br/images/2016/01/%C3%BAltimas-conversas.jpg>.

27. Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/581808845586329910/>. Acesso em janeiro de 2019.

28. Disponível em: <http://www.livrariamachadodeassis.com.br/capas/536/9788525062536.jpg>.

29. Disponível em: <http://ovelhamag.com/wp-content/uploads/2017/09/foto-1-1170x658.jpg>.

30. Disponível em: <https://www.google.com/search?q=frits+ahlefeldt,+do+site+pixabay&tbm=isch&source=univ&sa=X-&ved=2ahUKEwj_tv713dTgAhWLH7kGHfNDBGsQsAR6BAgFEAE&biw=1366&bih=657#imgrc=kpHbMHgx5-XXdM>. Acesso em fevereiro de 2019.

31. Disponível em: <http://www.dino.com.br/DinoImages/15bdae9a-86b4-4b6f-b73d-5d07657ae2ba.jpg?quality=70&-mode=max&>.

32. Disponível em: <http://www.ultrajano.com.br/wp-content/uploads/2019/03/roma.jpg>.

33. Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/371124825536078057/>. Acesso em fevereiro de 2019.

34. Disponível em: <https://images.livrariasaraiva.com.br/imagemnet/imagem.aspx/?pro_id=9269886&qld=90&l=430&a=-1>.

35. Disponível em: <https://http2.mlstatic.com/poder-alem-da-vida-dvd-D_NQ_NP_603340-MLB26135107892_102017-F.jpg>.

36. Disponível em: <https://cdn.pensador.com/img/frase/ma/rt/martin_luther_king_suba_o_primeiro_degrau_com_fe_nao_e_lk8eoov.jpg>.

37. Disponível em: <http://diariodeviamao.com.br/mobile/noticias/colunas/604_e-o-tempo-voa... Acesso em dezembro de 2018.

38. Disponível em: <https://www.pontofrio-imagens.com.br/livros/ViagensTurismo/ViagemAventura/112711/6125866/Cem-Dias-Entre-Ceu-e-Mar-Amyr-Klink-112711.jpg>.

39. Disponível em: <https://3.bp.blogspot.com/-ijIrCqNihFU/W33YWdmdsxI/AAAAAAAAAVc/MkA2SSXA0Hog9Y8LqwdsqG-pxDcInV_ZGACLcBGAs/s1600/21.jpg>.

40. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/andar-p%C3%A9s-sapatos-etapa-passeando-454543/>. Acesso em julho de 2015.

41. Disponível em: <https://images.livrariasaraiva.com.br/imagemnet/imagem.aspx/?pro_id=3664517&qld=90&l=430&a=-1=1000393364>.

42. Disponível em: <http://2.bp.blogspot.com/_qH72_oaXfX4/SwigpoAdn0I/AAAAAAAABsU/QnduEGefGX0/s1600/A+Era+Do+Gelo+2+__.jpg>.

43. Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/425027283568163644/>. Acesso em março de 2019.

44. Disponível em: <https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/51yczbuhLOL.jpg>.

45. Disponível em: <https://i1.wp.com/cloud.estacaonerd.com/wp-content/uploads/2019/03/07213715/maxresdefault.jpg?fit=1280%2C720&ssl=1>.

46. Disponível em: <https://vladimiraras.blog/2010/01/17/um-castelo-de-areia/> Acesso em dezembro de 2018.

47. Disponível em: <https://http2.mlstatic.com/livro-em-busca-de-um-sonho-walcyr-carrasco-ed-moderna-D_NQ_NP_630513-MLB26526752653_122017-F.jpg>.

48. Disponível em: <https://i.imgur.com/rsMmrci.jpg>.

49. Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/270286415108808485/>. Acesso em março de 2019.

50. Disponível em: <https://quadrinheiros.files.wordpress.com/2015/11/persepolis_completo.jpg>.

51. Disponível em: <https://3.bp.blogspot.com/-_YUtBe5JsaA/WhlyYL5CF9I/AAAAAAAATlc/lEANnN5FBZ8na8Vk-BqYrK7V50RGgw5DwwCLcBGAs/s1600/AS-EXCLU%25C3%258DDAS-2017-3.jpg>.

52. Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/575897871096660290/>. Acesso em abril de 2019.

53. Disponível em: <https://images-americanas.b2w.io/produtos/01/00/item/127204/1/127204123SZ.jpg>.

54. Disponível em: <https://images-submarino.b2w.io/produtos/01/00/item/221/9/221905SZ.jpg>.

55. **Passarinho fazendo ninho**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=yVztu_bETRo>. Acesso em maio de 2019.

56. Disponível em: <https://http2.mlstatic.com/uma-vida-sem-limites-nick-vujicic-D_NQ_NP_773391-ML-B28331469521_102018-F.jpg>.

57. Disponível em: <https://images-americanas.b2w.io/produtos/01/00/item/11711/9/11711911_1SZ.jpg>.

Expediente

REALIZAÇÃO

Instituto de Corresponsabilidade pela Educação

PRESIDENTE

Marcos Magalhães

EQUIPE DE DIREÇÃO

Alberto Chinen

Juliana Zimmerman

Thereza Barreto

CRÉDITOS DA PUBLICAÇÃO

Organização: Thereza Barreto

Coordenação: Johanna Faller

Supervisão de Conteúdo: Thereza Barreto

Redação: Thereza Barreto

Leitura Crítica: Regina Lima

Edição de Texto: Jessica Pizani

Revisão Ortográfica: Cristiane Schmidt

Projeto Gráfico e Diagramação: Jessica Pizani

Instituto de Corresponsabilidade pela Educação

JCPM Trade Center

Av. Engenheiro Antônio de Góes, 60 - Pina | Sala 1702

CEP: 51010-000 | Recife, PE

Tel: 55 81 3327 8582

www.icebrasil.org.br

icebrasil@icebrasil.org.br

1ª Edição | 2020

ice instituto de corresponsabilidade pela educação