



Aprendizagem Conectada Atividades Escolares 1º ano do Ensino Médio



Projeto de Vida - Carga horária mensal 10 horas	
Códigos das Habilidades	Objetos de conhecimentos
Desenvolvimento do autoconhecimento para identificar forças e limitações a serem superadas; buscar autoconfiança e autodeterminação.	Sonho, Projeto de Vida, autoestima, relação comigo e com os outros.

Nome da Escola: _____

Nome do Professor: _____

Nome do estudante: _____

Período: () vespertino () matutino Turma 1º ano ____

PROJETO DE VIDA

I - PROJETO DE VIDA:

1. QUE PAPO É ESSE? ¹

Para começo de conversa, gostaria de te perguntar:

- Quem é você?
- O que você quer ser quando crescer?
- Qual o seu sonho?

Figura 1 - Projeto de Vida



Fonte: Escolhas. (2020).

¹ As fontes das imagens e materiais de pesquisa utilizados encontram-se no caderno de referências.

Secretaria Adjunta de Gestão Educacional - SAGE

De cara, você pode pensar que talvez não esteja interessado em falar de você, que quando crescer só precisa ser grande, isso se ainda for crescer... e que não acredita em sonhos. E, logo, quero te dizer que estou interessada em saber quem é você, que quero que você seja um grande ser humano e que lá no fundo do seu pensamento e na real do que você deseja, você tem sonhos, sim.

Estou aqui para falar de Projeto de Vida. E, nesse caso, saber quem você é, quais os seus sonhos e o que você quer ser quando crescer, é muito mais importante para você do que possa pensar. Aliás, você já parou para pensar sobre isso?

Posso continuar te perguntando:

- O que te realizaria na vida?
- O que te faz feliz?
- O que você pretende alcançar na sua vida?

Imagino que essas perguntas fazem seus olhos brilharem ou mexem com você de alguma forma, não é verdade? Ou estaria enganada? Espero que não esteja enganada! De verdade, o que tenho aqui para começar nossa conversa é algo muito importante no sentido de definir a construção do seu Projeto de Vida, trilhando um caminho rumo aos seus sonhos, suas metas e os seus objetivos de vida. Vamos juntos?

2. QUEM SOU EU? O QUE QUERO SER QUANDO CRESCER? QUAL O MEU SONHO?

Para falarmos sobre Projeto de Vida, é fundamental sabermos sobre você. Seremos parceiros nessa caminhada. E, como vamos estar juntos, permita me apresentar a você.

Sou Francisca Nailê Bernardo de Araújo, professora na rede estadual de ensino desde 2006. Sou natural da cidade do Crato, que fica no interior do Ceará, na região Nordeste do Brasil. Eu vim de lá pra cá em 2012, por motivo de trabalho do meu marido. Além de conversar sobre Projeto de Vida, também converso com os meus estudantes sobre a História da Humanidade, da Pré-História aos dias atuais. Isso mesmo!! Sou professora de História.

Posso te contar um segredo? Sinto-me realizada com a profissão que escolhi quando resolvi fazer o vestibular. E, acredite, ainda quero muito crescer. Tornar-me ainda mais profissional e comprometida com o sucesso dos meus estudantes, o que significa, também, minha realização enquanto profissional da educação a cada dia. Posso contar com você?

Secretaria Adjunta de Gestão Educacional - SAGE

Para concluir, sei que está curioso(a) para saber qual é o meu sonho. E é claro que vou te revelar agora: TCHARAM!! Então, como sou professora de História e fico o tempo todo falando do passado da humanidade, meu sonho é conhecer a Europa. Lá estão vários países que se começarmos a folhear o livro didático de História, vamos passeando por eles, relacionando a história desses lugares à nossa, história.

Mas, só sonhar é suficiente? A resposta para essa pergunta é não. E para isso, precisamos saber o sentido de pensarmos sobre Projeto de Vida, nesse momento da sua formação acadêmica no Ensino Médio.

3. PARA QUE PROJETO DE VIDA?

Figura 2 - Árvore do conhecimento



Fonte: ICE Brasil. (2020).

Conhecer-se é o primeiro passo para a construção de um Projeto de Vida. E, em um passo após o outro, vamos, juntos, definindo, no seu ritmo, a sua identidade e fazendo suas descobertas para você decidir o que quer construir na sua vida.

Assim, temos a sua história de vida até aqui e o que você pretende traçar a partir de agora. Aliás, essas são as coisas mais importantes para a sua realização pessoal.

É isso que é ter um Projeto de Vida. Primeiro, saber quem você é para, em seguida, traçar um plano de ação para dar sentido e direção aos seus sonhos.

Vamos começar a planejar o seu futuro, traçando metas, definindo prazos de curta, média e, até longa duração em várias situações da sua vida.

E, aí? Vamos, juntos, projetar a sua vida? Contamos com você nessa jornada!!

Secretaria Adjunta de Gestão Educacional - SAGE

Não tenha medo do futuro e acredite nas possibilidades de realização do seu sonho a partir das decisões que irá tomar daqui pra frente!

DESAFIO DE PROJETO DE VIDA!

1. QUEM SOU EU?

O seu Projeto de Vida deve iniciar com esta pergunta. A resposta, você deve buscar para muito além do seu nome, suas referências e seus sonhos. Sabemos que, na prática, não é tão fácil assim. A percepção que você tem de si mesmo pode não ser a que os outros têm de você ou é a que você acha que tem e, por isso, não é verdadeira. Isso parece confuso? Ok, parece mesmo. Mas você vai entender melhor praticando constantemente um exercício: o de anotar tudo o que você sabe sobre você e isso vai te ajudar em muitas outras coisas na vida. Registrar a sua vida de alguma forma pode lhe trazer vantagens, muitas delas bem sutis, mas, ao mesmo tempo, muito importantes. Ao praticar esse exercício, você vai entender “o quê”, o “porquê” e também o “como” de todas as suas ações. O *conhecimento* que você vai adquirir o ajudará a saber quem é e isso se chama **AUTOCONHECIMENTO**.

2. O QUE EU QUERO SER PARA CRESCER NA VIDA?

Secretaria Adjunta de Gestão Educacional - SAGE

3. Reflita, defina e escreva sobre **QUAL O SEU SONHO**.

II - PROJETO DE VIDA: COMO É A MINHA RELAÇÃO COMIGO MESMO?

Figura 3 - Autoimagem



Fonte: Imagem. (2020).

Podemos dizer que um dos maiores desafios do jovem é definir de forma positiva a sua relação consigo mesmo.

Por ser uma fase considerada de transição entre a infância e a vida adulta, muitas são as questões que ficam na nossa cabeça e uma delas é a tão desejada ou não, autoestima. Ou, como diziam os antigos, o amor próprio: ter uma relação consigo mesmo com base em um sentimento positivo.

Anteriormente, uma das questões enfrentadas era sobre saber “quem somos”. Muitas vezes, temos a maior facilidade de falar sobre os outros, mas quando a conversa nos diz respeito, ficamos pensativos, reflexivos ou até bloqueados.

Figura 4 - Autoimagem 2

Nesse caminho, em que buscamos definir o nosso Projeto de Vida, é muito importante desenvolvermos o autoconceito. Importa saber o que você pensa de si mesmo, para que você possa se compreender, aceitar-se e aprender a gostar de si mesmo.



Fonte: Imagem 2. (2020).

Secretaria Adjunta de Gestão Educacional - SAGE

Ter autoestima. É através do gostar de si mesmo e o querer-se bem que alguém consegue desenvolver um bom autoconceito.

É como se você, decidido a traçar o seu Projeto de Vida, decidisse também olhar para você, para a sua história, compreender-se, aceitar-se, para a partir disso traçar um novo caminho para a sua história. Acredite, ao definir seu autoconceito de forma positiva, você começará a trilhar o caminho da autoconfiança, elemento fundamental para que você olhe para o futuro e não tenha medo de alcançar o que construiu enquanto Projeto de Vida.

Algumas dicas para refletir sobre a sua autoestima e pensar em como aumentá-la, podem ser encontradas em <https://pt.wikihow.com/Aumentar-a-Autoestima>. Boa leitura!!

1. O QUE EU SEI SOBRE A MINHA HISTÓRIA DE VIDA E CONSIDERO IMPORTANTE?

Na nossa conversa até aqui, você pode estar pensando que falamos como se fosse fácil desenvolver o bom autoconceito. Sabemos o quanto é difícil para o jovem ter autoestima e autoconfiança, afinal, todos nós adultos já passamos por essa experiência quando vivenciamos essa fase.

Nesse processo de conhecimento e reconhecimento, o mais importante é que conheça sua história de vida, pois esse é um passo que cabe, principalmente, a você, conhecer as suas fragilidades e potencialidades.

Figura 5 - Estrada da vida



Fonte: Imagem Estrada. (2020).

Secretaria Adjunta de Gestão Educacional - SAGE

Poderíamos perguntar: o que você sabe sobre a sua história de vida até aqui? Dentro das experiências que vivenciou, o que te marcou de forma positiva ou de forma negativa? E, dentre as experiências que considera negativas, o que pôde ter de aprendizagem delas a partir do que passou?

Colocamos essas perguntas para que você pare e reflita sobre a sua história de vida. Nesse processo de desenvolver a autoestima, um bom autoconceito e a autoconfiança são fundamentais para que você se conheça, goste de si mesmo e se queira bem. Até porque, como projetar o bem para a vida e para o futuro de quem não se quer bem?

Por outro lado, podemos estar falando com alguém que já “se quer bem” de forma muito definida e possui autoconceito positivo. Para estes, os passos iniciais para desenvolver a autoconfiança e a projeção positiva da sua vida e da sua história já foram dados.

Vamos, juntos, olhar para a nossa história de vida, definir as nossas experiências boas e ruins, analisando o que aprendemos com cada uma dessas situações de forma positiva.

Figura 6 - Escrevendo sua história



Fonte: Imagem escrevendo. (2020).

Podemos até dizer que, nesse momento, estamos fazendo uso da razão para cativarmos a tão almejada autoestima, o nosso gostar de nós mesmos e o querer-se bem.

Precisamos que isso seja uma decisão, querer desenvolver a autoestima é o primeiro passo para que ela aconteça. Vamos nessa?

Reflita sobre as questões propostas, definindo quem é você e o quanto é importante você gostar de si mesmo, aceitar-se e querer-se bem para projetar o que deseja para si.

2. COMO É A MINHA RELAÇÃO COM O OUTRO QUE CONVIVE COMIGO?

Para prosseguirmos na iniciativa de conhecer-nos, é importante saber, também, o que os outros pensam de você. As pessoas com as quais você convive cotidianamente trocam experiências

Secretaria Adjunta de Gestão Educacional - SAGE

e contribuem com seu jeito de ser e vice-versa. Muitas vezes, o que elas pensam de nós, é muito diferente do que pensamos que elas acham. Na maior parte das vezes, é muito melhor do que pensamos.

Somos seres humanos e precisamos uns dos outros para vivermos bem. Precisamos viver em sociedade então, nada melhor do que fazermos isso da forma mais produtiva possível. Mas, para que isso aconteça, é fundamental que você se conheça, nas qualidades e habilidades e no que é competente para que essa boa relação com os outros se estabeleça.

Figura 7 - Relação com o outro



Fonte: Mãos dadas. (2020).²

Aqui, voltamos à pergunta inicial: quem sou eu? O quanto gosto de mim? O quanto me aceito e me compreendo?

Precisamos refletir sobre essas questões para, em seguida, você começar o seu desenvolvimento em relação ao que quer para a sua história, para o seu futuro, para a sua vida. Vamos pensar sobre isso?

Autoestima não é excesso de confiança, mas aceitar sua individualidade e seu valor. Conheça-se!!!

DESAFIO DE PROJETO DE VIDA!

1. Percorrendo o caminho do autoconhecimento, comece fazendo um registro sobre o seu passado, pois com isso, evitamos que aprendizados se percam pelo caminho. Ler anotações antigas ou, ainda,

² Alterada a imagem publicada no material aprendizagem conectada da 2ª semana, sem mudança no sentido.

Secretaria Adjunta de Gestão Educacional - SAGE

ver fotos antigas pode ser muito valioso para que você entenda o seu contexto de vida. Saber de onde você vem é tão necessário quanto saber para onde vai.

Assim, organize suas histórias de vida, redimensione o valor intrínseco de cada uma delas e das pessoas que lhe fazem bem. A busca pelo significado de cada uma dessas coisas pode até ser difícil de definir, mas o que importa é o diálogo que você estabelece consigo mesmo e isso é o que melhor vai traduzir quem é você.

Para iniciar a sua escrita, aqui seguem algumas dicas, mas comece da forma que desejar:

- Meu aniversário de 7 anos...
- Minha primeira formatura...
- As férias na casa do meu primo...
- Uma lição que levei dos meus pais...
- Quando fui para a recuperação final em uma matéria da escola...

Busque escrever uma história que melhor traduz quem você é hoje. Pode ser algo pelo qual você passou e marcou muito você.

2. Reflita sobre sua relação com aqueles que mais convivem com você. Desenhe uma árvore e nela coloque o nome das pessoas mais queridas e depois escreva o que essas pessoas representam para você e o que, no seu ponto de vista, melhor traduz o que você significa para elas.

Registre as atividades em seu caderno e apresente ao seu/sua professor(a) de Projeto de Vida no retorno às aulas!!!

ATIVIDADES COMPLEMENTARES - 1º Ano do Ensino Médio

Nome da Escola: _____

Nome do Professor: _____

Nome do estudante: _____

Período: () vespertino () matutino Turma 1º ano ____

Projeto de Vida ³

O objetivo de pensarmos em ter um Projeto de Vida é no sentido de vivermos a nossa experiência de vida aqui no lugar que estamos com sentido, preenchendo o nosso sentido de ser e estar aqui, buscando nos realizar e fazer com que aqueles que amamos também sejam felizes.

Com as atividades que agora propomos a partir do que discutimos nas semanas iniciais dessa formação sobre Projeto de Vida, queremos refletir sobre a importância de ter um projeto de Vida e de saber quem é para saber o que quer e onde pretende chegar.

Você tem sonhos? Quem é você? Onde você pretende chegar nessa vida? O que pretende alcançar? Para isso, é importante estabelecer objetivos de vida, metas e estratégias para atingi-los. É importante, também, lembrar:

Metas são os degraus a serem subidos para se atingir os objetivos. Sem objetivos não há metas, nem caminhos a serem seguidos, vive-se à deriva, a mercê de rotinas que se perdem na memória dos dias, até que se pense que o ano passou rápido demais.

Projeto de Vida serve ao propósito de nos engajarmos em nós mesmos e podermos a cada degrau sentir o prazer de pequenas vitórias que, ao longo dos anos, constroem histórias repletas de concretudes e realizações. A ponto de não mais poder viver sem ter vivido.

Figura 1 – Professora explicando



Fonte: Professora. (2020).

³ As fontes das imagens e materiais de pesquisa utilizados encontram-se no caderno de referências.


Secretaria Adjunta de Gestão Educacional - SAGE

Agora, vamos propor algumas atividades que vão te ajudar nessa reflexão sobre você, sua vida e seu Projeto de Vida!! Vamos juntos às atividades???

Atividade 1 – Quem sou? Onde estou?

a) Complete a ficha abaixo com informações sobre você.

Figura 2 – Quem sou eu

 <p>Fonte: Quem sou. (2020).</p>	Nome	
	Idade	
	Apelidos	
	Altura	
	Peso	

b) Realize um autorretrato seu. Escreva características físicas e da sua personalidade. Quem é você e como você se vê? Você gosta dos aspectos que você descreveu na ficha anterior?

c) Agora, converse com uma ou duas pessoas que você conhece e peça que elas descrevam como te veem, nos aspectos físicos e na personalidade.

d) Complete o quadro a seguir com informações que te levem a refletir: onde estou vivendo?

<p>Figura 3 – Meu lugar</p>  <p>Fonte: Meu lugar. (2020).</p>	País	
	Estado	
	Cidade	
	Bairro	
	Rua/Casa	

e) Que lugares você costuma frequentar?

f) Agora, faça um mapa esquematizando o caminho que você faz de um dos lugares onde você gosta de viver até sua casa.

Secretaria Adjunta de Gestão Educacional - SAGE

Atividade 2 - ONDE ESTOU NA HISTÓRIA?

Para realizar essa atividade, você precisará da ajuda de quem conviveu com sua família antes de você nascer. Descreva algo sobre cada um dos itens a seguir antes de você chegar a este mundo:

- Dos seus pais:
- Dos seus irmãos:
- Dos seus amigos:
- Do seu bairro:

Atividade 3 - Quem são as pessoas que convivem com você? Fazer essa reflexão é importante no sentido de definir as pessoas que mais influenciam suas atitudes sobre o que você pretende alcançar.

Atividade 4 - Como é sua rotina semanal? O que costuma fazer de domingo a domingo?

- Segunda-feira
- Terça-feira
- Quarta-feira
- Quinta-feira
- Sexta-feira
- Sábado
- Domingo

Figura 4 – Rotina diária



Fonte: Rotina. (2020).

Atividade 5 - O que eu gosto? E o que não gosto?

- De comer e beber?
- De conversar?
- De fazer?
- De sentir?
- De ver?
- De ouvir?
- De interagir?

Atividade 6 - AGORA, DESENHE OU FAÇA COLAGEM DOS SEUS SONHOS PARA O SEU FUTURO!!



LEMBRETE: Registre as respostas das atividades no seu caderno, para que na volta às aulas presenciais sejam devidamente apresentadas ao seu/sua professor(a) de Projeto de Vida!