



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
SUBSECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL  
GERÊNCIA DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

**PROGRAMA SUCESSO ESCOLAR**  
**DESCRIÇÃO DAS PRÁTICAS PEDAGÓGICAS SUGERIDAS - 1º TRIMESTRE**

**Área de conhecimento:** Componente Integrador

**Componente curricular:** Projeto de Vida

**Observação:** Separar um caderno ou matéria para elaborar um portfólio do Projeto de vida. Cada atividade realizada poderá ser impressa, colada, ou grampeada no portfólio do estudante.

**Habilidade:** Reconhecer a si próprio como ser único com qualidades e potenciais a desenvolver.

**Título:** Meu RG.

**Objetivo:** refletir sobre o conjunto de suas características e qualidades que possibilitam a sua identificação ou reconhecimento.

**Materiais:** folhas de papel, lápis, canetas, canetinhas hidrográficas e espelhos.

**Local:** sala de aula.

**Desenvolvimento:** o professor distribuirá uma folha e um lápis para cada estudante e solicitará que desenhem uma espécie de RG (Registro Geral), mas não da forma tradicional como conhecemos. Neste RG, as impressões digitais serão substituídas por características que respondem às seguintes perguntas:

- qual é seu nome?
- como você gosta de ser chamado?
- qual é o dia do seu nascimento?
- em que cidade você nasceu?
- qual é a principal atividade que você reconhece que sabe fazer bem?
- o que você mais gosta/admira em si mesmo?
- o que você mais gosta de fazer como atividade de lazer?

Além de refletir sobre essas perguntas, o professor também irá solicitar que os estudantes se observem no espelho por 1 minuto, prestando atenção em cada característica que possuem (cor dos olhos, pele e cabelo, comprimento dos cabelos, formato do rosto, olhos, nariz, boca, sobrancelhas etc). Depois disso, os estudantes irão fazer um desenho do RG que retrata essas características, decorando com cores que desejam.

**Duração:** 50 minutos.

**Referência:**

ZANOTTI, Celia Junqueira Sallowici; MIFUNE, Eric Brandão Machado. **Projeto de vida** - Meu plano em ação. 1. ed. São Paulo, 2020.

**Habilidade:** Conhecer a realidade em que se encontra inserido, expressando sua história pessoal.

**Título:** De onde venho.

**Objetivo:** valorizar a história de seus antepassados e da comunidade local onde vive na construção de sua identidade.



**GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO**  
**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**  
**SUBSECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL**  
**GERÊNCIA DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

**Materiais:** cartolina, lápis, régua, canetas hidrográficas, lápis de cor, tesoura e cola/grampeador. Computador ou chromebooks (caso o professor escolha usar mídias).

**Local:** sala de aula ou local com acesso aos computadores ou chromebooks.

**Desenvolvimento:** o professor explicará para os estudantes que eles irão construir uma árvore genealógica - uma representação daqueles que têm/tiveram participação na sua existência. Para isso, o professor solicitará que o estudante levante informações sobre seus ancestrais e de pessoas importantes para a sua existência (madrasta, padrasto, amigos, vizinhos, entre outros), evidenciando as conexões estabelecidas entre eles. Geralmente, ao se construir uma árvore genealógica coloca-se o nome do ancestral mais antigo de que se conseguiu informações e, a partir desse, seus descendentes até chegar ao membro mais novo da família ou então até na pessoa que se tem interesse. Durante a elaboração da árvore, uma característica (ou um valor) que o estudante admira deverá ser colocada abaixo dos nomes de cada pessoa. A decoração dessa árvore é livre.

**Duração:** 50 minutos.

**Referências:**

ZANOTTI, Celia Junqueira Sallowici; MIFUNE, Eric Brandão Machado. **Projeto de vida** - Meu plano em ação. São Paulo, 2020.

**Habilidade:** Reconhecer seus valores, habilidades e limitações.

**Título:** O que são valores.

**Objetivo:** agir de forma consciente em relação aos valores, habilidades e limitações que as outras pessoas possuem.

**Materiais:** folha, lápis, canetas, caixas de som e notebook, ou aparelho de som e pendrive.

**Local:** sala de aula ou local com acesso ao aparelho de som, caixas de som.

**Desenvolvimento:** O professor distribuirá as folhas para os estudantes e explicará que irão escutar uma música sobre a qual eles precisarão identificar o tema e a mensagem que ela deseja transmitir. A canção será a de nome "A diferença" da banda Chimarruts (Disponível no link: <https://www.youtube.com/watch?v=2-TX-0KEbGY>). O professor deve destinar uma parte da aula para a análise coletiva da música. Neste momento, espera-se que os estudantes falem sobre o reconhecimento de semelhanças e diferenças entre as pessoas e as necessidades que envolvem a convivência social.

Depois disso, o docente solicitará aos estudantes a produção de uma lista de direitos relacionados à convivência social. Enquanto os estudantes preparam essa 1ª lista, o professor pode construir, no quadro, uma nuvem de palavras contendo aspectos (características e sentimentos) que norteiam as personalidades humanas, como:

- aceitação, abundância, alegria, bravura, calma, coragem, crescimento, cuidado, dedicação, desafio, evolução, fé, liberdade, maleabilidade, medo, organização, orgulho, paixão, preconceito, respeito sorriso, sucesso, tolerância, tristeza, união, entre outros.

A partir dessa nuvem, o professor solicitará que o estudante construa uma lista com os 10 (dez) valores pessoais mais relevantes hoje. Na sequência, o professor pedirá que cada estudante



**GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO**  
**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**  
**SUBSECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL**  
**GERÊNCIA DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

escreva um texto sobre quais características da lista traduzem os 5 (cinco) valores mais importantes para cada um deles e porquê. Por fim, o professor destinará mais uma parte da aula para que os estudantes possam compartilhar suas opiniões sobre respeito ao próximo. Algumas perguntas que podem guiar o compartilhamento:

- você já se sentiu desrespeitado por alguém?
- você já desrespeitou alguém?
- quais possíveis mudanças são possíveis de serem feitas na escola para que todos se sintam mais respeitados?

**Duração:** 50 minutos.

**Referências:**

ZANOTTI, Celia Junqueira Sallowici; MIFUNE, Eric Brandão Machado. **Projeto de vida** - Meu plano em ação. São Paulo, 2020.

**Habilidade:** Compreender a relação entre conflitos, desigualdades sociais e a necessidade de paz.

**Título:** Conflito é diferente de violência.

**Objetivo:** estar sensibilizado a resolver conflitos com base no diálogo e na igualdade em busca da cultura pela paz.

**Materiais:** computador com Internet, Projetor, Folha, lápis e canetas.

**Local:** sala de aula.

**Desenvolvimento:** o Professor e a classe assistirão aos vídeos disponibilizados nos links:

<https://www.youtube.com/watch?v=QwsJ4TZs1wI>;

<https://www.youtube.com/watch?v=hepliFKG54Q>;

Neles há exemplos de discordâncias e divergências, regimes autoritários que provoquem conflitos, situações que sejam conflitantes, porém positivas em sua finalidade, uma forma de gerir esses conflitos e a diferenças dessas ações para a violência física, psicológica e verbal. Após a leitura, com base no que foi visto, peça aos alunos para dialogar e refletir, sobre os conflitos que se envolvem na vida cotidiana e como lidam com ele. Para ajudá-los a desenvolver se necessário questione eles com perguntas como:

- o que os conflitos significam para vocês?
- abriram e fecharam portas para você?

Mudar o rumo de sua vida quando se depara com um conflito é essencial? Por fim, agora individualmente, peça a eles para em uma folha no seu portfólio responder perguntas que fazem parte da "Gestão de Conflitos".

1 - Quais foram as situações de conflito mais marcantes em que você se envolveu no último ano? Procure anotar, ao menos, três situações de conflito e, para cada uma, responda às questões a seguir:

- A) Quem eram as pessoas envolvidas?
- B) Qual foi o motivo do conflito?
- C) O conflito foi resolvido, parcial ou totalmente?



**GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO**  
**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**  
**SUBSECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL**  
**GERÊNCIA DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

D) De que maneira(as): com perdão, por legítima defesa, evitar, tolerância ou acordo, foi resolvido?

E) Houve algum tipo de violência ou conflito foi reprimido?

F) Que lições você pode levar para sua vida?

Observação: Incluir esse registro no portfólio do aluno.

**Duração:** 50 minutos.

**Referências:**

LADISLAU, Douglas. et al. Valor de uma voz: Projeto de vida. São Paulo, Moderna, 2020.

**Habilidade:** Reconhecer a importância do exercício do diálogo interno na autoavaliação.

**Título:** A cultura do cancelamento.

**Objetivo:** agir de forma consciente em relação à expressão de suas opiniões para os outros.

**Materiais:** computador com internet, projetor.

**Local:** sala de aula.

**Desenvolvimento:** professor, inicie a aula apresentando o vídeo disponibilizado pelo link <https://www.youtube.com/watch?v=KTZNhd6zxqA>.

Depois reflita com os alunos sobre a cultura do cancelamento, questione os alunos sobre: o que seria o cancelamento de uma pessoa; se conhecem alguém ou se eles mesmo já foram cancelados, porque as pessoas são canceladas; e quais consequências tem o cancelamento para a pessoa que é cancelada.

Após as discussões, apresente um outro vídeo aos alunos disponibilizado pelo link <https://www.youtube.com/watch?v=PXI39ISLUzQ>. Reflita com os alunos sobre os assuntos dialogados nos vídeos exibidos.

**Duração:** 100 minutos.

**Habilidade:** Reconhecer o diálogo como recurso fundamental para a construção de relações saudáveis.

**Título:** Comunicar bem.

**Objetivo:** validar momentos de observação, escuta e fala como recursos de uma boa comunicação.

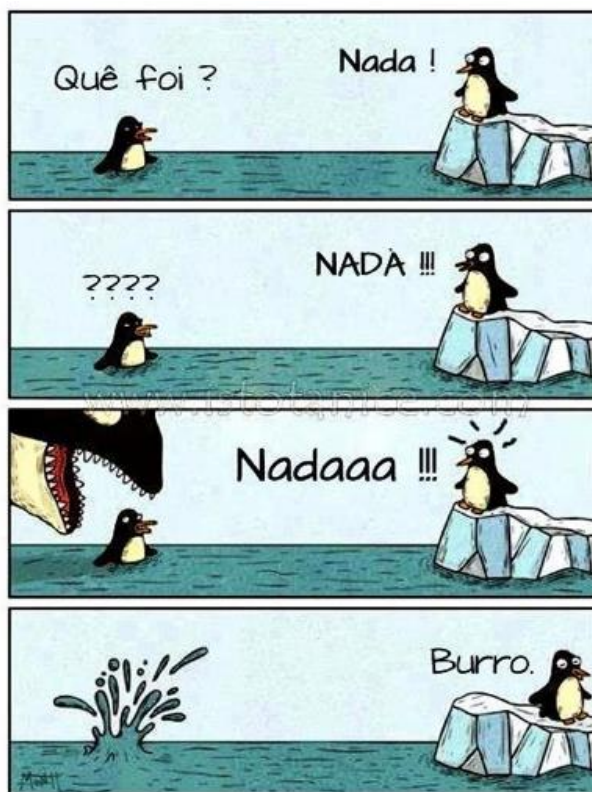
**Materiais:** dicionário, folhas, lápis, projetor de imagem, notebook, desktop ou central multimídia com acesso ao YouTube, cabo p2xp2 ou p2xp10.

**Local:** sala de aula.

**Desenvolvimento:** o professor exibirá a tirinha a seguir (disponível no link: <https://clube.spm.pt/news/1675>) e pedirá aos estudantes que comentem sobre as suas impressões.



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
SUBSECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL  
GERÊNCIA DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL



Espera-se que os estudantes falem sobre a importância do diálogo e de uma boa comunicação para a construção de relações saudáveis. Para enriquecer o momento, o professor pode ler o significado das palavras “comunicação” e “diálogo”. Depois disso, o professor irá conduzir os estudantes durante a realização de uma dinâmica. Para isso, a turma precisará ser dividida em grupos de três estudantes (trios). Cada estudante irá desempenhar um dos três papéis: comunicador, ouvinte e observador. O comunicador fala, o ouvinte reproduz o que entendeu e o observador identifica o que ajudou e o que impediu o cumprimento do objetivo. Orientações para o desenvolvimento da dinâmica:

- em um primeiro momento, o comunicador e o ouvinte se sentam de costas um para o outro e desenharam em seu caderno, em um minuto, uma figura usando as formas: círculo, quadrado e o retângulo. Não mostre ao colega.
- o observador em pé examina. Em seguida, o comunicador diz ao ouvinte o que desenhou com riqueza de detalhes para que ele reproduza o desenho.
- o observador fica atento ao que um comunica e ao que o outro desenha.
- depois de 3 minutos, comparam as figuras feitas e, com ajuda do observador, identificam o que, na comunicação, ajudou e o que impediu o cumprimento do objetivo.

**Duração:** 50 minutos.

**Referências:**

ZANOTTI, Celia Junqueira Sallowici; MIFUNE, Eric Brandão Machado. **Projeto de vida - Meu plano em ação.** 1ª Edição, São Paulo, 2020.

A ESCOLA de liderança feminina: O despertar da singularidade. Escola de Liderança Feminina.



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
SUBSECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL  
GERÊNCIA DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

Disponível em <<https://escoladeliderancafeminina.com/a-escola-de-lideranca-feminina/>>. Acesso em: 10 jan. 2022.

**Habilidade:** Compreender os diferentes valores presentes nas pessoas como parte constituinte da identidade de cada um.

**Título:** Navegando nas mídias sociais.

**Objetivo:** estar sensibilizado a encontrar resoluções pacíficas por meio de soluções comuns e satisfatórias para os envolvidos em conflitos.

**Desenvolvimento:** professor utilize as informações do texto a seguir para iniciar a aula: Com o advento da tecnologia, principalmente nos meios de comunicação em que a internet, por exemplo, vem desempenhando um papel relevante, temos um maior acesso à informação. Além disso, com o surgimento das redes sociais, as crianças e os jovens estão se expondo cada vez mais no ambiente cibernético. O uso da internet e das redes sociais possui aspectos muito positivos: podemos acessar rapidamente informações, saber o que está acontecendo em qualquer lugar do mundo, aprender coisas novas, além de podermos compartilhar nossas opiniões, fotos, nos expressarmos, conectar com amigos que estão distantes e nos divertir. No entanto, apesar dos ganhos positivos que a internet e as mídias sociais oferecem, há também alguns riscos. Como o cyberbullying, questões de privacidade, disseminação de fake news, e até mesmo o uso excessivo das redes sociais, que podem impactar o desempenho dos/as estudantes na escola e no convívio social e familiar. Por isso, é importante que os/as nativos/as da era digital estejam preparados/as para utilizar essas ferramentas da melhor forma possível, desempenhando uma atitude crítica e responsável.

Professor, posteriormente, realize um momento de reflexão com os alunos. Para isso, entregue aos estudantes a ficha a seguir, e peça para que assinalem a melhor opção de acordo com suas experiências:

ITEM	NUNCA (0 PTS)	ÀS VEZES (5 PTS)	FREQUENTE (10 PTS)	SEMPRE (20 PTS)
Eu checo minhas redes sociais no celular assim que acordo				
Eu tiro fotos da minha comida e faço uma publicação diretamente nas minhas redes sociais				
Eu tiro um tempo para ficar longe das redes sociais				
Eu olho minhas redes sociais muitas vezes durante o dia				
Eu fico chateado quando minhas postagens não recebem muitas curtidas				
Eu me informo e aprendo sobre coisas que tenho curiosidade na internet				
Eu me comunico com pessoas que estão distantes de mim através da internet				
Eu gosto de passar mais tempo com meus amigos pessoalmente do que através da internet				



**GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO**  
**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**  
**SUBSECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL**  
**GERÊNCIA DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

Eu confiro a veracidade das informações que recebo nas redes sociais antes de compartilhar				
TOTAL:				

Após os/as estudantes preencherem a tabela e fazerem essa reflexão individualmente, pergunte a eles/as quais são os pontos positivos e negativos das redes sociais e da internet. Anote as respostas na lousa para acompanhar a atividade. Caso os/as estudantes não apresentem nenhum ponto negativo, mostre alguns exemplos como: bullying, notícias falsas, comentários agressivos, aumento da ansiedade, padrões de comparação que geram baixa autoestima, distanciamento de pessoas.

Em seguida, pergunte aos/às estudantes se já tiveram alguma experiência ou se já viram pessoas brigando online ou postando algo para fazer mal a alguém. Pergunte como se sentiram e se tomaram alguma atitude. Apresente aos/às estudantes atitudes que podem ser tomadas diante de algumas situações, como:

- denunciar alguma postagem nociva para que o site a retire da internet;
- se a pessoa envolvida na situação for seu amigo, chame-o/a privadamente para conversar e tente acalmá-lo/a, demonstrando empatia, tentando distraí-lo, compartilhando algo engraçado para que possa dar risada etc.;
- se for algo muito grave, compartilhe a situação com algum adulto responsável;
- se receber alguma notícia, verificar se a fonte é confiável, se consegue achar a mesma informação em outros veículos de comunicação, pesquisar sobre o autor da notícia etc., principalmente antes de compartilhá-la.

Por último, separe a turma em dois grupos e peça para que elaborem uma encenação breve, em que lidarão com os riscos do mau uso da internet e das redes sociais e deverão mostrar uma forma de lidar positivamente com a situação. Por exemplo, o grupo 1 pode ter como pano de fundo uma situação que envolva o recebimento de uma fake news. Já o grupo 2, deverá encenar uma situação de cyberbullying. Deixe que os/as estudantes criem suas próprias histórias e as formas com que irão lidar com a situação.

**Duração:** 100 minutos.

**Local:** Sala de aula.

**Referência:**

DIREITOS e cidadania. Auschwitz Institute. 2020 Disponível em <http://www.auschwitzinstitute.org/wp-content/uploads/2020/01/AUSCHWITZ-INSTITUTE-Direitos-e-Cidadania-6-e-7.pdf>> Acesso em: 11 jan. 2021.

**Habilidade:** Compreender os diferentes valores presentes nas pessoas como parte constituinte da identidade de cada um.

**Título:** Minha identidade cultural.

**Objetivo:** valorizar a diversidade cultural e os valores de grupos ou comunidades como parte constituinte da identidade de cada um.



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
SUBSECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL  
GERÊNCIA DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

**Materiais:** folhas, lápis, canetas hidrográficas, tinta guache e pincéis. Cópias da letra da música.

**Local:** sala de aula.

**Desenvolvimento:** o professor distribuirá folhas, lápis, canetas hidrográficas, tinta, pincéis e cópias da letra da música “Pesadão” de Iza feat. Marcelo Falcão.

### Pesadão

Vou reerguer o meu castelo  
Ferro e martelo  
Reconquistar o que eu perdi

Eu sei que vão tentar me destruir  
Mas vou me reconstruir  
Voltar mais forte que antes

Quando a maldade aqui passou  
E a tristeza fez abrigo  
Luz lá do céu me visitou  
E fez morada em mim

Quando o medo se apossou  
Trazendo guerra sem sentido  
A esperança aqui ficou  
Segue vibrando e me fez lutar, para vencer

Me levantar e assim crescer  
Punhos cerrados, olhos fechados  
Eu levanto a mão pro alto e grito  
Vem comigo quem é do bonde pesadão

Ooh, ooh, oh, oh  
Só pesadão, pesadão-dão  
Ooh, ooh, oh, oh

Ainda erguendo os meus castelos  
Vozes e ecos  
Só assim não me perdi

Sonhos infinitos  
Vozes e gritos  
Pra chamar quem não consegue ouvir

Do Engenho Novo pra Austrália  
Pronto pra batalha  
Cabeça erguida sempre pra seguir  
Se tentar nos parar, não é bem assim  
Ficaremos mais bem fortes do que antes

Do Sul ao Norte  
Sonoros malotes

Música da alma pra sábios e fortes  
Game of Thrones  
Com a gente não pode

Minha ostentação é nosso som  
Iza e Falcão são do bonde pesadão

Ooh, ooh, oh, oh  
Só pesadão, pesadão-dão

Ooh, ooh, oh, oh  
Só pesadão, pesadão-dão

Pesadão-dão, pesadão-dão  
Pesadão-dão, pesadão-dão  
Pesadão-dão, pesadão-dão  
Pesadão-dão, pesadão-dão

Se o deles é chique  
Nosso é pau a pique  
Que não mata o pique  
Fortalece equipe

O som do repique  
Peço que amplifique  
Toca da Rocinha  
Chega em Moçambique

Sábias palavras da sua companhia  
Muito espaço, passo no seu caminho  
Atitude, papo reto, pesadão, dialeto  
Repique como raio-de-giz  
IZA como imperatriz  
Amizades e elos, novos castelos  
IZA e Falcão são do bonde-bonde-bonde pesadão  
Ooh, ooh, oh, oh  
Só pesadão, pesadão-dão  
Ooh, ooh, oh, oh  
Só pesadão, pesadão-dão  
Ooh, ooh, oh, oh  
(Só o bonde pesadão) só pesadão, pesadão-dão  
Ooh, ooh, oh, oh  
Só pesadão, pesadão-dão





**GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO**  
**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**  
**SUBSECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL**  
**GERÊNCIA DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

Após a leitura da letra da música, o professor organizará uma roda de conversa com estudantes, pedindo para que eles comentem sobre a relação da letra da música com a diversidade cultural e os valores de grupos ou comunidades. Algumas questões que podem orientar o diálogo:

- quais partes da letra da música revelam a localização (bairro, comunidade etc) e o contexto social vivenciados pelos integrantes do grupo “bonde” citado na música?
- quais partes da letra da música revelam a consciência de identidade cultural (origem, características, valores, costumes, história etc) que o grupo citado na música possui?
- a partir da letra da música, qual é a importância do grupo (“bonde”) citado na música para cada integrante do grupo individualmente? Como essa consciência cultural coletiva se traduz em força (resistência) para cada integrante do grupo?

Depois disso, o docente solicita aos estudantes que pensem a respeito grupos ou comunidade do qual façam parte, se identificam, se sintam incluídos, acolhidos, compreendidos. Na sequência, o professor pedirá que cada estudante registre na folha, características, valores, costumes, história desse grupo ou comunidade por meio de desenhos, símbolos, palavras, frases, entre outros. Por fim, os estudantes retornam à roda de conversa para realizar a apresentação dos registros, relatando a importância de se fazer parte do grupo ou comunidade que registraram.

**Duração:** 100 minutos.

**Referências:** MARQUES, Arthur. Pesadão. Iza participação especial Marcelo Falcão In: Iza, **Dona de Mim** (2018).

**Habilidade:** Identificar o papel e a importância dos amigos na direção e sentido da vida.

**Título:** Amizade: as pessoas que escolhemos.

**Objetivo:** interessar-se por iniciar, desenvolver e manter amizades.

**Materiais:** folhas impressas, folhas em branco, lápis, canetas, amplificador de som ou projetor de som, notebook, desktop ou central multimídia com acesso ao YouTube, cabo p2xp2 ou p2xp10.

**Local:** sala de aula.

**Desenvolvimento:** O professor distribuirá folhas, lápis e canetas. O docente fará uma introdução a respeito do processo de formação humana, os amigos ou, ainda, grupos que exercem um papel fundamental na trajetória de vida dos estudantes. Depois disso, para melhor compreensão, o professor pode propor a leitura de um poema, poesia, verso ou letra de música, e ainda, ouvir a música que traga na sua estrutura exemplos de boas relações de amizade. Um exemplo é a música: “Quem tem um amigo (tem tudo)” Emicida e Zeca part. Zeca Pagodinho, Tokyo Ska Paradise Orchestra e Prettos (disponível no link: <https://www.youtube.com/watch?v=hxsWMIVPdWg>). A partir disso, o professor solicitará aos estudantes uma reflexão individual sobre seus relacionamentos. Para auxiliá-los, o professor realizará questionamentos como:

- quais atividades você gosta de realizar com seus amigos e o quais você prefere fazer quando está sozinho?
- você se lembra de alguma situação difícil em que você pode contar com seus amigos?
- você considera que seus amigos influenciam nas suas escolhas, contribuindo para o direcionamento da sua vida?



**GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO**  
**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**  
**SUBSECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL**  
**GERÊNCIA DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

- o que é, então, amizade para você?

Reserve os minutos finais da aula para os colegas compartilharem suas ideias sobre como se sentem em relação a suas amizades.

**Duração:** 50 minutos.

**Referências:**

LADISLAU, Douglas. et al. Valor de uma voz: Projeto de vida. 1ª Edição. São Paulo, Moderna, 2020.

EMICIDA. Quem tem um amigo (tem tudo). Emicida part. Zeca Pagodinho, Tokyo Ska Paradise Orchestra e Prettos In “*AmarElo*” (2019).

**Habilidade:** Reconhecer as implicações dos valores morais e das atitudes éticas na convivência social.

**Título:** Nossos coletivos, redes e comunidade.

**Objetivo:** investigar a realidade próxima do estudante e evidenciar conhecimentos de sua vida coletiva.

**Materiais:** folha, lápis, caneta e prancheta.

**Local:** sala de aula e localidade onde vive.

**Desenvolvimento:** no primeiro momento o docente trará aos alunos um texto que narra um exemplo de boa convivência do protagonista com a sua comunidade, que traga bons exemplos do conceito “coletivo”.

Exemplo de ações coletivas “Conheça histórias de pessoas que dedicam a vida a ajudar o próximo” (disponível no link:

[https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/cidades/2017/12/25/interna\\_cidadesdf,649770/conheca-historias-de-pessoas-que-dedicam-a-vida-a-ajudar-o-proximo.shtml](https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/cidades/2017/12/25/interna_cidadesdf,649770/conheca-historias-de-pessoas-que-dedicam-a-vida-a-ajudar-o-proximo.shtml)).

Exemplo de ações individuais “Capixabas com brilho de sobra no esporte, na música e na comunidade” (disponível no link:

[https://www.gazetaonline.com.br/especiais/rede\\_gazeta\\_90\\_anos/2018/09/capixabas-com-brilho-de-sobra-no-esporte-na-musica-e-na-comunidade-1014147788.html](https://www.gazetaonline.com.br/especiais/rede_gazeta_90_anos/2018/09/capixabas-com-brilho-de-sobra-no-esporte-na-musica-e-na-comunidade-1014147788.html))

Depois que os alunos compreenderam o conceito, o professor deverá pedir aos alunos para fazer um levantamento dos coletivos da comunidade e das redes que eles pertencem.

Feito esse levantamento inicial, o professor poderá dividir em grupos de acordo com os coletivos, as comunidades e as redes que cada aluno participa.

Uma pesquisa de campo poderá ser feita por esses grupos como atividade de casa acompanhado pelos responsáveis ou uma pesquisa de campo com professor presente. Peça os alunos para responder questões como: o objetivo do coletivo ou rede, onde ele se localiza (fisicamente pela cidade, bairro, vila ou redes sociais), as regras explícitas e implícitas (os pactos acordos que acontecem entre os membros) para ingressar e permanecer no coletivo ou rede. O professor deverá guardar ou pedir aos alunos que guardem esse material coletado para a próxima aula.



**GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO**  
**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**  
**SUBSECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL**  
**GERÊNCIA DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

No segundo momento todos esses dados relevantes se tornam produtos visual. Peça aos alunos para desenhar um mapa simplificado da região abrangida pelos agrupamentos descritos, apontando, com algumas representações visuais, as maiores concentrações.

Observação: Incluir esse registro no portfólio do aluno.

**Duração:** 150 minutos

**Referência:**

LADISLAU, Douglas. et al. Valor de uma voz: **Projeto de vida**. São Paulo, Moderna, 2020

**Habilidade:** Reconhecer qualidades e potencialidades próprias para desenvolvimento da sua singularidade como ser humano.

**Título:** Radiografia da Vida.

**Objetivo:** respeitar seus limites físicos e mentais na execução de atividades que os potencializam.

**Materiais:** folhas impressas, radiografia com laudo.

**Local:** sala de aula.

**Desenvolvimento:** professor comece a aula perguntando aos alunos: O que é uma radiografia? Converse com eles que a radiografia é um exame médico que permite enxergar dentro do nosso organismo, por meio da exposição de uma parte do corpo à radiação. Não sentimos dor quando nos submetemos a esse exame, que possibilita observar se temos fratura óssea, pneumonia, cárie nos dentes e até câncer. A radiografia é bastante usada por médicos e dentistas, pois é uma grande aliada para o diagnóstico de diversas doenças. Professor caso você tenha alguma radiografia, seria interessante leva-la para a aula. Depois, lance uma nova pergunta: O que a radiografia tem a ver com os projetos de vida de vocês?

Professor, a ideia é que os alunos façam uma radiografia de suas vidas. Verificando o que está bem, ou se há algo que precisa ser cuidado de outra maneira. Após refletir isso com os alunos, proponha a seguinte atividade:

**É hora de expor os pensamentos e sentimentos aos raios X, para que seja possível enxergar o que está passando na cabeça e no coração de cada um (a)! Responda, individualmente, às questões apresentadas no quadro a seguir (registrem as respostas em um caderno, agenda ou aplicativo).**

<b>RADIOGRAFIA DO(A) ESTUDANTE</b>	
a)	De tudo o que está vivendo na escola desde o primeiro dia de aula, o que mais dá prazer a você? Podem ser várias coisas. Pense naquilo que você fica feliz só de imaginar que vai acontecer quando estiver na escola. Pode ser uma disciplina que você adora, um conteúdo específico de alguma delas que despertou interesse em você, uma atividade do núcleo que foi marcante etc.
b)	De tudo o que você está vivendo na escola desde o início das aulas, o que mais lhe dá arrepio? Responda tudo o que quiser. Lembre-se do que acontece na escola e que dá aquele frio na barriga!
c)	Em qual atividade da escola você tem alguma dificuldade, mas consegue ter forças para se superar sem precisar da ajuda de outras pessoas?
d)	E qual é aquela atividade em que você sente dificuldade para aprender e não consegue, sozinho, superar os seus limites?
e)	Você gosta de ajudar os (as) colegas que demonstram dificuldade naquilo que você tira de letra? Como é isso?



**GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO**  
**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**  
**SUBSECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL**  
**GERÊNCIA DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

f) Você pede ajuda aos (às) colegas quando percebe que está difícil aprender alguma coisa? Quando eles(as) ajudam, você aprende melhor?
g) Você acha que aprende melhor quando utiliza algum material de apoio, como livros, dicionário, internet etc.? Qual deles você mais usa quando está estudando?
h) Você acha que tem conseguido organizar bem o seu tempo de estudo, seja na escola, seja em casa?
i) Você prefere estudar sozinho(a) ou gosta de estudar com um(a) colega ou de fazer parte de um grupo de estudos?
j) Pensando nas várias áreas de conhecimento e nas disciplinas, quais são aquelas que você está aprendendo bem e as que você não tem aprendido o tanto que gostaria?

Após anotarem suas respostas, peça aos alunos para redigir o laudo da radiografia. Releia as respostas dadas no quadro anterior e preencha o quadro a seguir:

<b>LAUDO DO EXAME</b>	
<b>O que torna minha vida de estudante mais feliz e tranquila?</b>	<b>O que torna minha vida de estudante mais difícil?</b>
Escreva, neste espaço, todos os trechos das respostas que favorecem a sua vida de estudante.	Escreva, neste espaço, todos os trechos das respostas que dificultam a sua vida de estudante

Após o preenchimento do LAUDO, orienta aos alunos que realizem a seguinte atividade:

**Continue colocando em prática tudo o que favorece a sua vida de estudante. Em relação àquilo que tem dificultado a sua aprendizagem, não dá para ficar parado. É preciso agir para superar esses limites. Como? Uma das formas de encarar essas dificuldades é construir uma Rota de Superação dos Limites. É simples e dá resultados! Vamos experimentar? Vejam o exemplo adiante, dado por uma aluna:**

<b>ROTA DE SUPERAÇÃO DOS LIMITES</b>			
<b>Que dificuldade tenho no momento?</b>	<b>O que posso fazer para superá-la?</b>	<b>Com quem posso contar?</b>	<b>O que espero agora?</b>
Não consigo aprender o conteúdo "divisão", em matemática.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Prestar mais atenção nas aulas e perguntar sempre que não tiver entendido.</li><li>- Convidar alguém para estudar comigo, fazendo exercícios para ver se aprendi.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Professora de matemática.</li><li>- Carolina, que se saiu bem na avaliação de matemática. Vou convidá-la para estudar junto comigo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Entender melhor o conteúdo.</li><li>- Compreender se ele tem relações com outros conteúdos da matemática e de outras disciplinas.</li><li>- Conseguir realizar os exercícios, me preparando melhor para as avaliações.</li></ul>
Trabalhar em time nos projetos.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dar espaço para a opinião dos (as) colegas.</li><li>- Não desanimar se alguém quiser fazer a atividade de uma maneira diferente da que eu faria.</li><li>- Contar as minhas ideias para os (as) colegas, mesmo que eles (as) pensem diferente.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Com todo o time.</li><li>- Com a professora que orienta o time.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Melhorar a convivência com os (as) colegas.</li><li>- Aprender outras maneiras de realizar as atividades.</li><li>- Ajudar os(as) colegas a aprenderem junto comigo.</li></ul>



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
SUBSECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL  
GERÊNCIA DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

Ao final das atividades os alunos terão feito uma radiografia de suas vidas e principalmente a criação de uma rota para conseguir superar os seus Limites.

Observação: Incluir esse registro no portfólio do aluno.

**Duração:** 100 minutos.

**Referências:**

PROPOSTA de atividades socioemocionais para os estudantes. Instituto Ayrton Senna. 2020. Disponível em

<<https://institutoayrtonsenna.org.br/content/dam/institutoayrtonsenna/documentos/proposta-de-atividade-ensino-medio-atividade-2.pdf>> Acesso em: 11 jan. 2021.

**Habilidade:** Reconhecer o diálogo como recurso fundamental para a construção de relações saudáveis.

**Título:** Debate de ideias.

**Objetivo:** validar momentos de observação, escuta e diálogo como recursos para a construção de relações saudáveis.

**Local:** sala de aula.

**Desenvolvimento:** Peça aos/às estudantes para que façam uma fila indiana na parte central da sala ou pátio, de frente para o/a professor/a, que, por sua vez, irá dizer uma frase sobre a qual todos/as deverão se posicionar sobre estarem de acordo ou desacordo.

Uma parte do campo será para os que concordam com a frase, e outra, para os que não concordam, podendo ser definido como o lado esquerdo (concordo) e direito (discordo).

Importante dizer que, dentro de cada um desses campos, cada um pode se situar em função de uma escala, que vai de menos a mais, a partir da linha central: pouco, bastante, muito ou totalmente de acordo ou desacordo, segundo o campo em que está situado. Assim, os que estão mais próximos da linha divisória (do meio), seja de um lado ou do outro, estarão um pouco de acordo ou desacordo respectivamente, enquanto os que se situam nos extremos de cada campo são os que não têm dúvidas, ou seja, estão totalmente de acordo ou desacordo. Uma vez que estão situados espacialmente a partir da afirmação feita é que o jogo tem início, a começar com as intervenções dos jogadores que estão situados nos extremos.

A partir de então, qualquer um pode intervir para explicar, debater etc., seu posicionamento. Em função as intervenções, os jogadores podem mudar de posição para uma ou outra direção. (Lembrar os/as estudantes da importância de esperar o/a colega terminar de falar para responder/debater.).

Considere afirmações que tenham a ver com o:

- testes em animais;
- transplante/doação de órgãos;
- internação compulsória;
- a saúde deveria ser pública, universal e gratuita.

**Duração:** 50 minutos.



**GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO**  
**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**  
**SUBSECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL**  
**GERÊNCIA DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

**Referência:**

DIREITOS e cidadania. Auschwitz Institute. 2020 Disponível em <http://www.auschwitzinstitute.org/wp-content/uploads/2020/01/AUSCHWITZ-INSTITUTE-Direitos-e-Cidadania-EM.pdf>> Acesso em: 11 de janeiro de 2021.

**Habilidade:** Identificar atitudes e comportamentos que envolvem o cuidado com a saúde física e mental.

**Título:** Prazeres e riscos.

**Objetivo:** agir de forma consciente em relação aos comportamentos e atitudes que envolvem o cuidado com a saúde física e mental.

**Materiais:** flip-chart, canetas coloridas, tesoura, cola e revistas.

**Local:** sala de aula.

**Desenvolvimento:** divida as participantes em dois ou três grupos menores. Dê a cada grupo um pedaço de papel de flip-chart e explique que deverão fazer um painel sobre coisas que nos dão prazer. Tais coisas poderão ser escritas, desenhadas ou imagens recortadas de revistas ou jornais. Dê 15 minutos para fazerem o painel. Quando tiverem terminado o painel, dê uma outra folha de papel e peça às participantes que a divida em três colunas: Riscos/ Danos; Prazer; Fatores de Proteção. Na coluna do meio, o grupo deverá listar as coisas que dão prazer. Na coluna da esquerda, os riscos associados ao prazer. Na coluna da direita, os grupos deverão escrever os fatores de proteção, ou seja, as coisas que podem assegurar que o que nos dá prazer não cause danos ou os minimize.

Utilize as informações abaixo para explicar como construir o quadro com os alunos:

<p>Abaixo, segue um exemplo de como os grupos deverão organizar seus quadros. Isto também inclui uma descrição dos riscos/danos e fatores de proteção associados aos prazeres mais comuns. Se ajudar, o facilitador pode mencionar estes exemplos para as participantes, antes que elas criem seus próprios quadros.</p> <p><b>É importante saber que:</b></p> <p><b>Comportamento:</b> É a ação que eu faço. Ex: dirigir um carro.</p> <p><b>Risco:</b> É a possibilidade de algo ruim acontecer. Ex: bater o carro.</p> <p><b>Fator de risco:</b> É um aspecto da ação/situação que aumenta a possibilidade de algo ruim acontecer. Ex: dirigir em alta velocidade.</p> <p><b>Dano:</b> É a consequência prejudicial que acontece em decorrência do meu ato.</p>	<p><b>Fator de proteção:</b> É um aspecto da ação/situação que pode contrabalançar o risco ou o dano. Ex: não dirigir embriagado (diminui o risco de bater o carro); usar cinto de segurança.</p> <p>A <b>Redução de Danos</b> propõe diminuir um dano que já está acontecendo ou que acontecerá. Ex: a pessoa costuma beber, mas vai procurar se alimentar antes e não dirigir logo depois; ou vai tentar usar uma menor quantidade de droga. Enfatize, sobretudo, que a redução de danos pode ser definida como uma estratégia pragmática do campo da saúde pública, que visa reduzir os danos associados ao consumo de drogas psicotrópicas. No Brasil e em vários países, é uma política de saúde pública recomendada para lidar de forma adequada com a questão das drogas.</p>	
Fatores de risco/danos	Prazer	Fatores de proteção
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estar deprimida e comer muito doce;</li> <li>• Não lavar alimentos sujos e ficar doente;</li> <li>• Ingerir alimentos com validade vencida e passar mal.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Comer</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ter uma dieta equilibrada e balanceada para não engordar;</li> <li>• Lavar bem alimentos para manter a saúde;</li> <li>• Verificar a data de validade dos alimentos e conservar corretamente os alimentos.</li> </ul>



**GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO**  
**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**  
**SUBSECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL**  
**GERÊNCIA DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

<ul style="list-style-type: none"><li>• Dirigir embriagado;</li><li>• Ficar ferido em acidente; Andar em alta velocidade; Bater com o carro.</li></ul>	Dirigir carro	<ul style="list-style-type: none"><li>• Não ingerir bebida alcoólica antes de dirigir; Usar cinto de segurança; Obedecer às leis do trânsito.</li></ul>
--	------------------	---

Após o término dos trabalhos, solicite que apresentem os resultados dos trabalhos aos demais grupos.

**Duração:** 120 minutos.

**Referência:**

TRABALHANDO com mulheres jovens: empoderamento, cidadania e saúde / Promundo; Salud e Gênero; ECOS; Instituto PAPAÍ; World Education – Rio de Janeiro: Promundo, 2008

**Habilidade:** Identificar a relação existente entre o pensamento e o sentimento no processo de tomada de decisões.

**Título:** decidindo por consenso.

**Objetivo:** validar pensamentos e sentimentos benéficos para a realização de seus planos.

**Materiais:** texto com a história de Marlene impressos para cada aluno.

**Local:** sala de aula.

**Desenvolvimento:** professor, projete a história de Marlene e realize a leitura coletiva com os alunos. Após isso, cada aluno deverá receber uma cópia da história de Marlene para uma decisão individual. A Depois, organize os alunos em grupos de cinco a sete membros. A história de Marlene possui cinco personagens. O grupo deverá escolher uma ordem presencial para os personagens. Nos grupos cada integrante procurará defender seu ponto de vista, argumentando com as razões que o levaram a estabelecer a ordem de preferência ou simpatia da sua decisão individual. Terminada a tarefa em grupo, organiza-se o plenário. O exercício seguinte é um treinamento de consenso. A conclusão unânime é praticamente impossível de se conseguir. É preciso, pois, que os participantes tomem a consideração, a subjetividade de cada qual, para que se torne possível uma decisão da sala sobre a ordem de preferência ou simpatia dos personagens.

### HISTÓRIA DE MARLENE

Cinco personagens fazem o elenco; Marlene, um barqueiro, um eremita, Pedro e Paulo. Marlene, Pedro e Paulo são amigos desde a infância. Conhecem-se há muito tempo. Paulo já quis casar com ela, mas recusou, alegando estar namorando Pedro.

Certo dia, Marlene decide visitar Pedro, que morava no outro lado do rio. Chegando ao rio, Marlene solicita a um barqueiro que a transporte para o outro lado. O barqueiro, porém, explica a Marlene ser este trabalho seu único ganha-pão, e pede-lhe certa soma de dinheiro, importância de que Marlene não dispunha. Ela explica ao barqueiro o seu grande desejo de visitar Pedro, insistindo em que a transporte para o outro lado. Por fim, o barqueiro aceita, com a condição de receber em troca um manto que usava. Marlene hesita e resolve ir consultar um eremita que morava perto. Conta-lhe a história, o seu grande desejo de ver Pedro e o pedido do barqueiro, solicitando, no final, um conselho. Respondeu: “Compreendo a situação, mas não posso, na atual circunstância, dar-lhe nenhum tipo de conselho. Se quiser, podemos dialogar a respeito, ficando a decisão final por sua conta”.

Marlene retorna ao riacho e decide aceitar a última proposta do barqueiro. Atravessa o rio e vai visitar Pedro, onde passa três dias bem felizes. Na manhã do quarto dia, Pedro recebe um telegrama. Era a



**GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO**  
**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**  
**SUBSECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL**  
**GERÊNCIA DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

oferta de um emprego muito bem remunerado no exterior, coisa que há muito tempo aguardava. Comunica imediatamente a notícia a Marlene, e na mesma hora a abandona.

Marlene cai numa tristeza profunda e resolve dar um passeio, encontrando-se com Paulo a quem conta a razão de sua tristeza. Paulo compadece-se dela, e procura consolá-la. Depois de certo tempo, Marlene diz a Paulo: “Sabe que tempos atrás você me pediu em casamento, e eu recusei, porque não o amava bastante, mas hoje penso amá-lo suficientemente para casar com você”.

Paulo retrucou: “É tarde demais; não estou interessado em tomar os restos de outro”.

**Duração:** 50 minutos.

**Referência:**

TÉCNICAS e Dinâmicas de Trabalho em Grupo. IFNMG. 2014. Disponível em <<http://ead.ifnmg.edu.br/uploads/documentos/8rrFdOZMbo.pdf>> Acesso em: 11 de janeiro de 2021.

**Habilidade:** Reconhecer a necessidade de se adaptar a diversos contextos e situações diante da resolução de problemas.

**Título:** Tudo está em transformação.

**Objetivo:** valorizar a tolerância para adaptações e mudanças de percursos durante a realização dos seus sonhos.

**Materiais:** folha impressa com a atividade do quadro para cada estudante. Computador. Projetor.

**Local:** Sala de aula.

**Desenvolvimento:** professor, reflita com os estudantes sobre transformações. Peça para pensarem que seus avós se comunicavam usando cartas e não tiveram telefones, não usavam cartão de crédito e demoravam muito mais para receber uma notícia. Os alunos deverão relembrar conversas que já tiveram com pessoas de diferentes idades, sobre como mudanças trouxeram melhorias para suas vidas e quais os novos desafios que surgiram com elas.

Discuta com os estudantes como transformações podem ter lados positivo e negativo. Peça que realizem a atividade a seguir:

**Preencha o quadro com algumas das mudanças que você identificou nas conversas que lembrou. De acordo com a sua visão de mundo, cite alguns dos desafios e das oportunidades que caracterizam cada uma delas. A primeira linha apresenta um exemplo para te inspirar.**

<b>Transformação</b>	<b>Desafio</b>	<b>Possibilidades</b>
Avanço da tecnologia	Compartilhamento de fake news, ansiedade provocada pela quantidade de informações que recebemos	Acesso rápido a notícias e informações, trocas entre pessoas de diferentes culturas

Depois dos alunos preencherem as informações, faça as seguintes perguntas para eles discutirem com a turma:





**GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO**  
**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**  
**SUBSECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL**  
**GERÊNCIA DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

- sobre as transformações mencionadas na questão anterior, qual delas traz, na sua visão, os maiores desafios?
- sobre a resposta que você deu à questão anterior, quais são as suas opções para lidar com o impacto dessa mudança sobre você?

Professor, converse com os alunos sobre as mudanças que aconteceram nas últimas décadas e como as pessoas tiveram que se adaptar a elas, lembre as mudanças ocorridas durante a Pandemia, principalmente na área da saúde. Um exemplo disso é a necessidade de utilizar a máscara ou evitar o contato com as pessoas. Lance a seguinte questão: E você, já teve que lidar com alguma mudança na vida? Peça para pensarem e compartilhem com os colegas, algo que foi transformado em suas vidas e gerou necessidade de adaptação. De preferência, peça para selecionarem um evento que se relaciona com seu projeto de vida!

Converse com os alunos que para enfrentar mudanças é necessário enfrentar diversas etapas. Depois apresente quatro dessas etapas para os alunos:

**Zona de Conforto:** refere-se ao período em que tudo está sob o seu controle pessoal e, por isso, não ocasiona nenhuma dificuldade de adaptação. É quando tudo está indo bem.

**Zona de Acomodação ou Adaptação:** refere-se ao momento em que a mudança de fato aconteceu e exige um processo de aceitação da sua parte. É quando você percebe que a realidade atual precisa ser bem aceita por você mesmo e, para isso, é necessário fazer algo diferente, mesmo que gere certo desconforto para você. Geralmente essa fase é dolorosa e acompanhada por certo sofrimento.

**Zona de Superação:** refere-se ao momento em que você encara de fato a mudança e procura agir de alguma maneira sobre ela. É quando você começa a testar a sua capacidade de adaptação, sem se sentir travado pelo medo.

**Zona de Inovação ou de Realização:** refere-se à exploração máxima da sua capacidade de adaptação. É quando você é capaz de ajustar harmoniosamente algumas situações instáveis ao que você precisa. Esse estágio de superação traz grande satisfação pessoal, felicidade e realizações.

A medida que o professor for explicando cada uma das etapas, peça aos estudantes, com base nos diálogos anteriores, que indiquem exemplos para cada umas das zonas descritas.

Depois apresente a seguinte imagem:



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
SUBSECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL  
GERÊNCIA DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL



A partir de reflexões da imagem anterior, discuta com os alunos:

- você acha que, em algum momento, desperdiçou energia, atribuindo a culpa a alguém? Por que você acha que isso aconteceu?
- quais as atitudes, escolhas ou posturas que você pode enumerar para encarar a situação de forma propositiva e criativa (buscando solucionar problemas)?
- para você, qual a relação existente entre a capacidade de adaptação e a tolerância à frustração? Lembrando que tolerância à frustração envolve lançar mão de estratégias efetivas para regular frustração, raiva e irritação; ser capaz de manter a tranquilidade e serenidade em face a frustrações.

**Duração:** 100 minutos.

**Referência:**

PROJETO de Vida. Efape. 2021. Disponível em <  
[https://efape.educacao.sp.gov.br/curriculopaulista/wp-content/uploads/2021/01/Caderno-do-Aluno\\_Projeto-de-Vida\\_2%C2%AA-Serie.pdf](https://efape.educacao.sp.gov.br/curriculopaulista/wp-content/uploads/2021/01/Caderno-do-Aluno_Projeto-de-Vida_2%C2%AA-Serie.pdf)> Acesso em: 12 jan. de 2022.