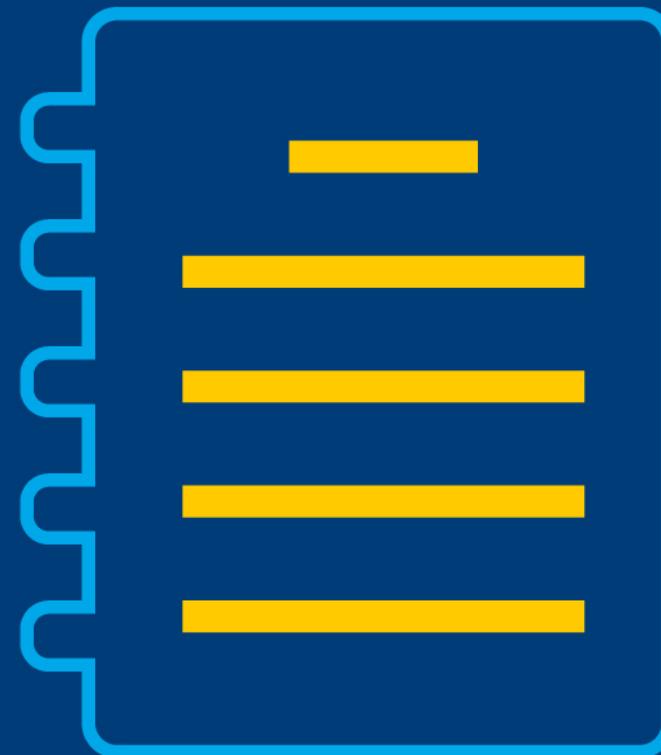


**PROPOSTA DE ATIVIDADES  
SOCIOEMOCIONAIS PARA ESTUDANTES**

**ENSINO MÉDIO**

**ATIVIDADE 2**



## Olá, estudante!

Esse material foi elaborado com todo carinho para que você possa realizar atividades interessantes e desafiadoras nesse período de isolamento social devido a pandemia do Coronavírus.

As atividades propostas – e você pode fazê-las sozinho, com seus colegas de turma a distância ou com familiares - estimulam competências cognitivas e socioemocionais para que possam seguir aprendendo e atuando como estudantes protagonistas que são.

O que significa estimular e desenvolver competências cognitivas e socioemocionais? Significa proporcionar uma base sólida para que vocês mobilizem, articulem e coloquem em prática conhecimentos, valores, atitudes e habilidades importantes na relação com os outros e consigo mesmo(a), para o estabelecimento de objetivos de vida e para o enfrentamento de desafios, de maneira criativa e construtiva.

Competências como: organização, empatia, foco, interesse artístico, imaginação criativa, tolerância a frustração, entre outras.

Ficou curioso(a) para saber que convite é esse que estamos fazendo para você? Então não perca tempo e comece agora mesmo a realizar essa aventura pedagógica pela atividade 1.

Boa diversão/reflexão.



# MAPA DAS ATIVIDADES

## 1ª atividade

### O que é ser um estudante protagonista?

Na **PRIMEIRA ATIVIDADE**, você irá refletir e escrever sobre:

- O que é ser protagonista?
- Qual a importância de ser um estudante protagonista.

## 2ª atividade

### Eu estudante, superando limites

Nessa **ATIVIDADE 2**, você será convidado a:

- Realizar uma radiografia da sua vida de estudante, buscando identificar o que mais o motiva, o que menos gera interesses, as atividades com que mais se identifica, as dificuldades que mais enfrenta etc.).

## 3ª atividade

### Nossos sonhos!

Na **ATIVIDADE 3**, você irá:

- Pensar e registrar os seus sonhos. Todos, todos mesmo!
- Conhecer o sonho de outros jovens
- Compartilhar e somar os seus sonhos com o de outros jovens em uma rede social.

# MAPA DAS ATIVIDADES

4ª

atividade

Tirando projetos do papel

Na Quarta ATIVIDADE, será o momento de:

- Começar a elaborar o seu Projeto de Vida e buscar com o apoio dos familiares, colegas e professores a tirá-lo do papel.

5ª

atividade

Levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima

Nessa ATIVIDADE, você e um (a) colega de turma será convidado (a) a compartilhar o que tem feito para serem resilientes nesse momento de pandemia do Coronavírus e quais formas de cuidado, consigo e com os outros, têm praticado. Isso de um jeito bem criativo!

6ª

atividade

Estudantes Protagonistas em Ação - Parte I

Como as outras, essa atividade também é muito especial. Nela você irá pensar, registrar e compartilhar o que tem feito para seguir estudando e sendo um estudante protagonista.

# MAPA DAS ATIVIDADES

7ª

## atividade Estudantes Protagonistas em Ação - Parte II

A sétima e última será realizada por você e seus (as) colegas de forma colaborativa tendo como foco seguirem estudando e aprendizado juntos. Está curioso(a) para saber o desafio que irão vivenciar?

# Atividade 2: Eu, estudante: superando limites

## Competências em foco:

- ❖ **Autoconfiança:** Sentir-se realizado consigo mesmo e sua vida, ter pensamentos positivos e manter expectativas otimistas; antecipar o sucesso em suas ações, ter mentalidade de crescimento e proativa, não ficar ruminando ou obcecado por fracassos ou frustrações.
- ❖ **Assertividade:** Ser capaz de falar o que acredita, expressar suas opiniões, necessidades e sentimentos, mobilizar as pessoas; conseguir ser preciso e firme, saber expressar suas ideias, defender uma posição e confrontar outros se necessário; coragem.
- ❖ **Determinação:** Ser capaz de estabelecer objetivos e metas para si mesmo, se motivar, trabalhar duro, e se entrega plenamente ao trabalho, tarefa ou projeto que deve completar.

## # Passo a passo:

1. Qual a importante de um estudante protagonista conhecer as suas forças e fragilidades? Essa pergunta você irá responder ao vivenciar essa atividade. Preparado (a)?
2. Para começar leia e siga as instruções da atividade “Superando Limites” (nas páginas seguintes) e registre suas respostas no caderno, agenda, áudio, vídeo ou aplicativo. Ao todo você realizará três exercícios (Radiografia como estudante, Laudo do Exame e Rota de Superação dos limites) que tem como objetivo possibilitar que analise sua vida de estudante, definindo aquilo com que mais se identifica, aquilo que mais o (a) desafia para que construa rotas de superação de seus limites.
3. Registro realizado? Guarde-o bem e na volta às aulas que tal procurar os(as) professores(as) para conversar para que possam apoiá-lo (a) na superação dos seus desafios de aprendizagem. Porém não perca tempo e poste agora mesmo seu registro, de forma criativa, nas redes, compartilhando com outros adolescentes e jovens. Alguém pode estar com o mesmo desafio e uma boa conversa pode surgir.

Essa atividade possibilitou a você adotar uma postura mais ativa diante de sua vida como estudante e de seus desafios, que podem ser superados com muita dedicação e compromisso.

4. Para finalizar pense: Quais competências foram exercitadas na atividade e em quais momentos? Ter consciência disso o (a) ajudará a acioná-las sempre que for necessário. #Ficaadica!

# Atividade 2: Eu, estudante: superando limites

## SUPERANDO LIMITES

O que é uma radiografia? Pergunta tranquila de ser respondida? Sim, 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. Mas o que a radiografia tem a ver com os projetos de vida dos(as) estudantes na escola?

Vejam: a ideia é que vocês façam uma radiografia da vida de estudante. Isso mesmo...Ver se está tudo bem, ou se há algo que precisa ser cuidado de outra maneira!

Vamos lá? Sigam os passos:

# Atividade 2: Eu, estudante: superando limites

1. 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 uma caderno, agenda ou aplicativo).

## RADIOGRAFIA DO(A) ESTUDANTE

- 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?
- 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?

# Atividade 2: Eu, estudante: superando limites

Tudo anotado? Então você já está pronto(a) para redigir o laudo da radiografia... O que as respostas demonstram? Releia cada uma delas e preencha o quadro a seguir (você pode reproduzir e preencher o quadro na sua agenda).

## LAUDO DO EXAME

O que torna minha vida de estudante mais feliz e tranquila?

O que torna minha vida de estudante mais difícil?

*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.*

# Atividade 2: Eu, estudante: superando limites

3. Agora, é o seguinte: continue colocando em prática tudo o que favorece a sua vida de estudante. *Em time que está ganhando não se mexe*, e você tem aprendido muito dessa maneira. 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 do Ensino Médio.

## ROTA DE SUPERAÇÃO DOS LIMITES

Que dificuldade tenho no momento?	O que posso fazer para superá-la?	Com quem posso contar?	O que espero agora?
Não consigo aprender o conteúdo “funções”, 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>

# Atividade 2: Eu, estudante: superando limites

4. Parabéns, você chegou ao final da atividade... Conseguiu fazer uma radiografia da vida de estudante, elaborou um laudo desse exame e, principalmente, criou a Rota de Superação dos Limites. Ou seja, não vai ficar parado *a ver navios*. Vai agir para ser um estudante cada vez melhor!