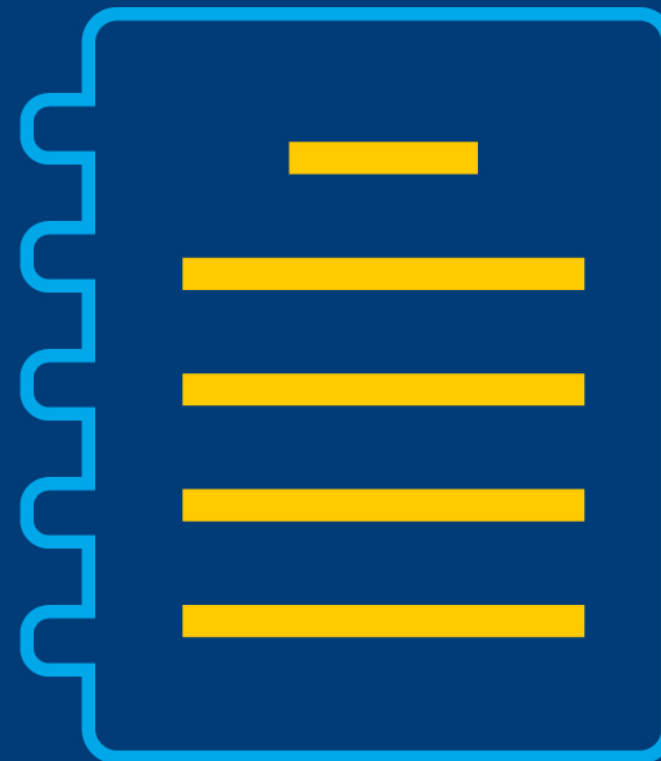


**PROPOSTA DE ATIVIDADES  
SOCIOEMOCIONAIS PARA ESTUDANTES**

**ENSINO MÉDIO**

**ATIVIDADE 4**



## 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 4: Tirando projetos do papel

## 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.
- ❖ **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.
- ❖ **Foco:** Ser capaz de focar a atenção e se concentrar na tarefa e evitar distrações, mesmo quando realiza tarefas repetitivas.

## # Passo a passo:

1. Até agora você foi convidado a pensar o que é ser um estudante protagonista. Pensou e escreveu sobre os seus sonhos e conheceu sonhos de jovens como você. Sonhar é bom? Sim! Mas concretizá-los é melhor ainda! Chegou a hora de tirar esses pensamentos da mente e do coração e colocá-los no papel e para isso você vai começar a elaborar o seu Projeto de Vida. Fique calmo (a), pois estamos com você!
2. Para se inspirar que tal ver o vídeo “5 dicas sobre projeto de vida”, que você encontra no Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=P7JSgZNT1Zk>. Acesso em: 06 abr 2020.
3. Inspirado (a)? O desafio agora é iniciar a escrita do seu Projeto de Vida. Para isso use como referência a sua lista de sonho, o vídeo que acabou de assistir e mãos à obra. E não esqueça de registrar tudo na sua agenda.

# Atividade 4: Tirando projetos do papel

## 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.
- ❖ **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.
- ❖ **Foco:** Ser capaz de focar a atenção e se concentrar na tarefa e evitar distrações, mesmo quando realiza tarefas repetitivas.

## 4. Essa atividade não termina aqui. É importante que você:

- Pense em como tirar o seu projeto do papel;
- Busque novos conhecimentos para aprimorá-lo;
- Siga atualizando seu projeto com novas ideias;
- Converse com seus familiares, colegas e professores
- O compartilhe na rede social. Esse pode ser o seu próximo passo. Aceita o convite?

5. Quer se inspirar mais? Assista ao vídeo “**A arte de pedir**”, da cantora Amanda Palmer (TED Conference). Disponível em:

[https://www.ted.com/talks/amanda\\_palmer\\_the\\_art\\_of\\_asking?language=pt#t-295833](https://www.ted.com/talks/amanda_palmer_the_art_of_asking?language=pt#t-295833) Acesso em: 06 abr 2020.