



**PROPOSTA DE ATIVIDADES
SOCIOEMOCIONAIS PARA ESTUDANTES**

**ENSINO FUNDAMENTAL
ANOS FINAIS**

ATIVIDADE 1



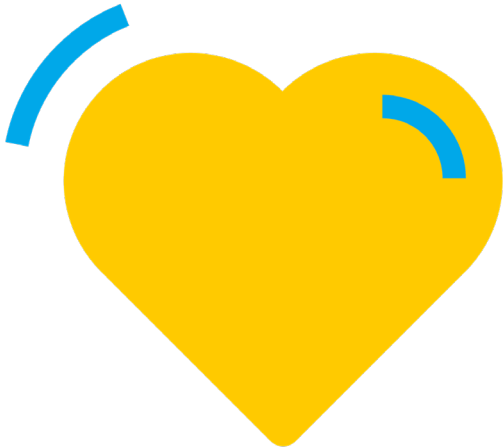
Olá, estudantes!

Falar em competências socioemocionais, como empatia, autoconfiança ou tolerância ao estresse, é algo que é muito bem-vindo a qualquer hora, mas nos tempos de isolamento social provocado pela pandemia do coronavírus, essas características são ainda mais indispensáveis.

Por isso, separamos algumas atividades que vão exercitar o seu conhecimento sobre si mesmo, sobre os outros e sobre o lugar onde vive. Mas, tudo isso será feito de maneira divertida e com bastante criatividade. E o melhor, você poderá fazer em companhia (remota e online) de alguns dos seus amigos e parentes.

Além disso, sabemos que quase todo jovem gosta de memes (e quem não gosta?). A partir disso, vamos lançar um desafio para vocês, provocando a sua criatividade e imaginação. Será que você está preparado para ser o rei ou rainha dos memes? Vamos ver! Preparamos a pista com esse “combo” de atividades para que você pratique e se divirta enquanto está em casa, porque ficar no tédio ninguém merece, né!?

Convidamos você a se cuidar, a se divertir, a se informar e a se desenvolver vivenciando cinco atividades que compõem esse “combo”, que vão do cuidado consigo mesmo ao cuidado com a coletividade, em casa e nas redes sociais.



MAPA DAS ATIVIDADES

1ª atividade Cuidado em várias dimensões

Na ATIVIDADE 1, você irá:

- construir um painel sobre as formas de cuidado que pratica;
- refletir sobre a importância de algumas formas de cuidado e trocar ideias sobre elas.

2ª atividade Meu corpo, minha primeira casa

Na ATIVIDADE 2, você trabalhará com seu corpo de duas formas:

- 1ª exercício de respiração;
- 2ª brincando de mímica.

3ª atividade Cuidados em casa - sustentabilidade offline

Na ATIVIDADE 3, você irá refletir sobre:

- o que é sustentabilidade;
- como praticar atitudes sustentáveis em casa.

MAPA DAS ATIVIDADES

4ª

atividade

Ser sustentável, eu?!

Na **ATIVIDADE 4**, será o momento de:

- dar asas à imaginação construindo um personagem;
- refletir sobre suas ações e a sustentabilidade.

5ª

atividade

Na redes, os memes - sustentabilidade online

Na **ATIVIDADE 5**, você irá:

- refletir sobre usos da internet e práticas em redes sociais;
- criar um meme (e arrasar! Por que não?!).

Atividade 1: Cuidado em várias dimensões

Competências socioemocionais em foco:

- ❖ **Autoconfiança:** Sentir-se realizado consigo mesmo e com 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.
- ❖ **Tolerância ao estresse:** Saber regular ansiedade e resposta ao estresse, não se preocupar excessivamente e ser capaz de resolver problemas com calma.
- ❖ **Empatia:** usar nossa compreensão da realidade, da vida e habilidades, para entender as necessidades e sentimentos dos outros, agir com bondade e investir em nossos relacionamentos, ajudando e prestando apoio e assistência.

Passo a passo:

1. Você viu acima quais as competências que você exercitará nesta atividade? Fique atento a elas, pois no final você irá avaliar como você as desenvolveu, combinado?
2. Pense no que você tem feito esses dias, buscando ficar em casa, brincando, estudando, interagindo nas redes sociais... Quais formas de cuidados você está praticando? Confira alguns exemplos na página seguinte.
3. Depois de ter pensado em algumas práticas de cuidado, você irá registrá-las: pode escrevê-las em uma filipeta de papel, recortar imagens das revistas, fazer uma colagem ou mesmo desenhar.
4. Com as produções prontas, pense em uma forma criativa de organizá-las, criando um painel (veja um modelo a seguir).

#PARA INSPIRAR E REFLETIR COM SUA FAMÍLIA

- Cuidado consigo:

- Você se alimenta bem?
- Como cuida da sua saúde e da higiene? Algum cuidado especial relacionado ao coronavírus?
- Você é responsável na escola?
- Você buscar compreender os próprios sentimentos e respeitá-los? Como?

- Cuidado com o outro:

- Você procura ter um bom convívio com as pessoas?
- Você trata seus colegas e familiares da mesma forma que gostaria que eles lhe tratassem?
- Você pratica bullying?
- Como anda sua gentileza na internet? (#Fica a dica: gentileza gera gentileza!)
- Você tenta apoiar amigos e familiares quando estão em dificuldades?

- Cuidado com o meio ambiente e o entorno:

- Você ajuda nas atividades de limpeza e coleta de lixo da sua casa?
- Você usa a água de um jeito consciente?

- Cuidado com a coletividade:

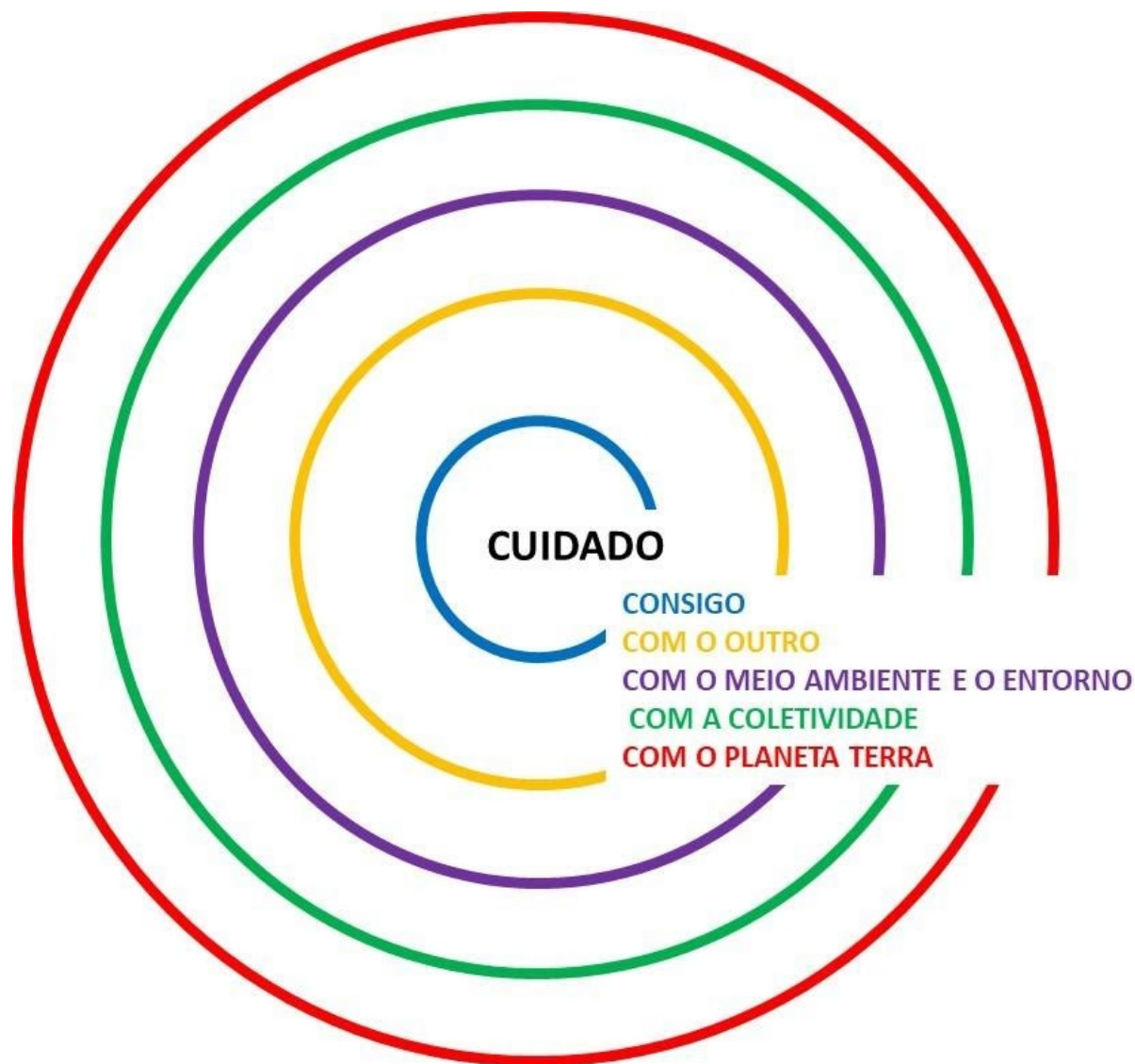
- Você participa de iniciativas que busquem melhorias na vida das pessoas? Quais?
- Você apoia algumas causas contra opressões e violências? Quais?
- Você participa de algum coletivo?

- Cuidado com o Planeta Terra:

- Você busca se informar sobre os problemas globais, suas causas e consequências?

Atividade 1: Cuidado em várias dimensões

Indique a qual dimensão do cuidado a sua prática está ligada: consigo, com o outro, com o meio ambiente e o entorno, com a coletividade, com o planeta.



Atividade 1: Cuidado em várias dimensões

4. Como ficou seu painel de formas de cuidado? Analise sua produção e escolha as formas de cuidado que você considera mais interessantes e explique por que as considera importantes.
5. Que tal conversar com outras pessoas sobre essas formas de cuidado? Converse com familiares, colegas e/ou poste em suas redes sociais essas formas de cuidado e porque elas são importantes.

#E, aí?

1. Como foi realizar a atividade? O que aprendeu com ela?
 2. A imagem do círculo do cuidado, neste painel que você customizou, possui vários círculos dentro, a forma de cuidado consigo é uma dimensão de cuidado que está dentro de uma coisa bem maior que é o cuidado com a coletividade e até com o planeta. Você concorda com essa forma de interpretar o painel? Você tem outra interpretação?
-
1. Você exercitou as competências socioemocionais autoconfiança, tolerância ao estresse e empatia nesta atividade? Como?

Êba! => Você concluiu a primeira atividade.