

**PROPOSTA DE ATIVIDADES  
SOCIOEMOCIONAIS PARA ESTUDANTES**

**ENSINO FUNDAMENTAL  
ANOS FINAIS**

**ATIVIDADE 3**



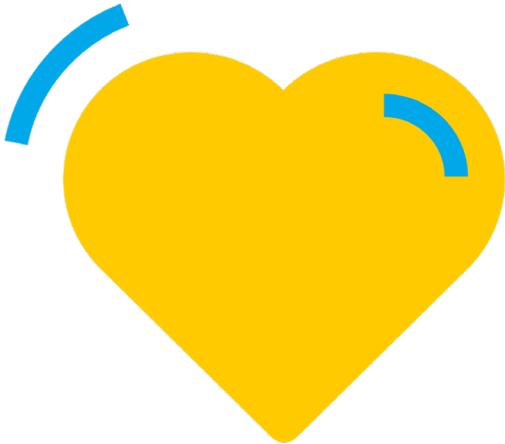
**Olá, estudantes!**

**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 3: Cuidados em casa - sustentabilidade offline

## Competências socioemocionais em foco:

- ❖ **Curiosidade para aprender:** consiste no forte desejo de aprender e adquirir conhecimentos e habilidades. Quando somos curiosos, reunimos interesses em ideias e uma paixão pela aprendizagem, exploração intelectual e compreensão.
- ❖ **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.
- ❖ **Responsabilidade:** Ter habilidades de autorregular o que precisa para completar as suas responsabilidades, cumprir seus compromissos, agir de maneira confiante e consistente, e inspirar confiança.

## # Passo a passo:

1. Você já ouviu opiniões sobre a ideia de sustentabilidade? Chegou a hora de colocar sua curiosidade para aprender em ação! Uma boa pesquisa pode abrir sua cabeça e expandir horizontes. Separamos umas referências bem legais para você, confira nas páginas seguintes.
2. Feita?!?! Para aprender e aprofundar seus conhecimentos sobre sustentabilidade, você é convidado a participar de uma reflexão em time. Antes de mergulhar na reflexão, você precisa preparar algumas cartas que serão usadas nessa troca de ideias. Preparamos um quadro com exemplos de cartas, que você encontra logo a seguir.

Agora é com você! Você pode construir uma ou várias novas cartas para o jogo. Escolha uma situação relacionada ao cuidado e sustentabilidade em casa durante a pandemia do coronavírus, construa a carta, lembrando que o Lado A descreve a situação/temática e o Lado B traz algumas perguntas para discussão. Você pode usar o quadro que disponibilizamos para fazer um rascunho da sua carta. Bom trabalho!

# Atividade 3: Cuidados em casa - sustentabilidade offline

## #Para inspirar

Sobre sustentabilidade e desenvolvimento sustentável, uma definição importante é aquela que pauta as ações da Organização das Nações Unidas (ONU) e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Confira um trecho da publicação “As Perguntas Mais Frequentes sobre os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)”:

*O desenvolvimento sustentável é definido como o desenvolvimento que procura satisfazer as necessidades da geração atual, sem comprometer a capacidade das futuras gerações de satisfazerem as suas próprias necessidades.*

*Desenvolvimento sustentável demanda um esforço conjunto para a construção de um futuro inclusivo, resiliente e sustentável para todas as pessoas e todo o planeta.*

*Para que o desenvolvimento sustentável seja alcançado, é crucial harmonizar três elementos centrais: crescimento econômico, inclusão social e proteção ao meio ambiente. Esses elementos são interligados e fundamentais para o bem-estar dos indivíduos e das sociedades.*

*Erradicar a pobreza em todas as suas formas e dimensões é um requisito indispensável para o desenvolvimento sustentável. Para esse fim, deve haver a promoção de um crescimento econômico sustentável, inclusivo e equitativo, criando melhores oportunidades para todos, reduzindo as desigualdades, elevando padrões básicos de vida, estimulando a inclusão e o desenvolvimento social justo, e promovendo o gerenciamento integrado e sustentável dos recursos naturais e dos ecossistemas.*

# Atividade 3: Cuidados em casa - sustentabilidade offline

Para ampliar seus conhecimentos sobre sustentabilidade, é interessante explorar algumas referências, como:

Transformando Nosso Mundo: a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. Fonte: Organização da Nações Unidas (ONU).

Disponível em: <https://nacoesunidas.org/pos2015/agenda2030/>. Acesso em: 03 abr. 2020.

O que são os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU?. Fonte: ONU Brasil

Disponível em:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=7&v=u2K0Ff6bzZ4&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=u2K0Ff6bzZ4&feature=emb_title). Acesso em: 03 abr. 2020.

O que é a Agenda 2030?. Fonte: ONU Brasil

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=j8L1CcanjT8>. Acesso em: 03 abr. 2020.

PNUD, Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento.

As perguntas mais frequentes sobre os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), 29 jun. 2016.

Disponível em: <https://www.undp.org/content/dam/brazil/docs/ODS/undp-br-ods-FAQ.pdf>. Acesso em: 03 abr. 2020. p. 6.

# Atividade 3: Cuidados em casa - sustentabilidade offline

LADO A	LADO B
Respeito pelos familiares.	<p>Manter uma boa convivência com a família, especialmente com quem mora com a gente, é importante para um dia a dia alegre e saudável. Todo mundo sabe, porém, que às vezes podem acontecer conflitos – o importante é saber como lidar com eles!</p> <p>Para vocês, é importante manter uma boa convivência com os familiares? Por quê? Quais as maiores alegrias de se manter uma boa convivência? E o que é mais difícil no dia a dia? Nos momentos de conflito, quais as melhores maneiras de acalmar os ânimos e conversar sobre o assunto em questão?</p> <p>Compartilhem histórias em que vocês conseguiram resolver um conflito ou discussão e como isso aconteceu!</p>

# Atividade 3: Cuidados em casa - sustentabilidade offline

## LADO A

Lavar louça / Ajudar na limpeza da casa.

## LADO B

Participar das atividades domésticas é muito importante. Ajudar a manter os objetos e espaços da casa limpos, arrumar a cama, limpar ou apoiar na limpeza do banheiro, da cozinha e dos demais cômodos – tudo isso ajuda na prevenção de doenças (as causadas pelo mofo e poeira, por exemplo) e possibilita um ambiente mais confortável para todos. Entretanto, são poucos adolescentes que participam das atividades domésticas – sobretudo os homens! Mas essa deveria ser uma responsabilidade de todos, não é mesmo?

Na casa de vocês, quem são as principais pessoas responsáveis pelas tarefas domésticas?

Vocês contribuem para as atividades domésticas?

Se sim, como? Se não, por quê?

Se não têm o hábito de apoiar nessas tarefas, como acreditam que podem contribuir com elas a partir de agora?

Por que participar das atividades domésticas é um hábito sustentável?

# Atividade 3: Cuidados em casa - sustentabilidade offline

Este é para você montar...

LADO A

LADO B

# Atividade 3: Cuidados em casa - sustentabilidade offline

## 3. Hora de trocar ideias!

Convide familiares e colegas para refletir com você.

No Lado A das cartas estará indicada uma temática ou situação relacionada à sustentabilidade em casa. No Lado B haverá questões que têm relação com a tal temática ou situação a ser discutida.

Uma pessoa inicia a primeira rodada. Ela irá ler o Lado A e terá no máximo 2 minutos para desenhar ou falar palavras que correspondam à situação/temática descrita, sem falar a palavra que está sendo retratada ou seu radical, por exemplo: se a situação for lavar louça: ele não pode falar louça, mas pode falar limpeza.

Os outros participantes da troca de ideias tentam acertar qual temática o desenho ou palavras se referem. Alguém precisa marcar o tempo (até 2 minutos).

Em seguida, outra pessoa lê as questões do Lado B e todos realizam uma discussão sobre a temática/situação pelo ponto de vista da sustentabilidade. Para não perder nenhuma boa ideia, registre! Anote os pontos que consideram mais importantes dessas conversas, seja em um diário pessoal ou mesmo em postagens nas redes sociais.

Finalizada a discussão, uma segunda pessoa sorteia outra carta, e a dinâmica segue como na primeira rodada. Conversem, reflitam, divirtam-se!

## #E, aí?

1. Como foi realizar a atividade? O que aprendeu de mais importante nessa atividade?
2. Foi divertido e construtivo trocar ideias usando as cartas?
3. Como foi pesquisar mais a fundo e refletir sobre sustentabilidade?
4. Depois das leituras e do jogo, a visão que você tem sobre sustentabilidade em casa é a mesma? Se não, o que mudou? Se sim, o que levou você a reforçar a opinião que já tinha?
5. Você exercitou as competências socioemocionais curiosidade para aprender, empatia e responsabilidade nesta atividade?