

**PROPOSTA DE ATIVIDADES
SOCIOEMOCIONAIS PARA ESTUDANTES**

**ENSINO FUNDAMENTAL
ANOS FINAIS**

ATIVIDADE 4



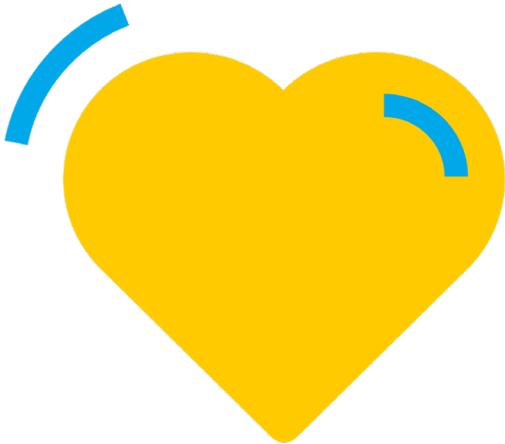
Olá, estudantes!

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 4: Ser sustentável, eu?!

Competências socioemocionais 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.
- ❖ **Imaginação criativa:** Ser capaz de gerar novas maneiras de pensar e agir por meio da experimentação, brincadeira, aprender com seus erros.
- ❖ **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. Para você, o que é ser sustentável? Considere que sustentabilidade não é apenas uma atitude em relação à preservação da natureza, mas uma postura mais ampla de cuidado consigo, com os outros e com o planeta.
2. Para realizar essa reflexão você irá construir uma personagem – um estudante “de mentirinha”, com nome, idade, rotina... O que ele/ela gosta de fazer? Como lida com certas situações? De quem é amigo, de quem não gosta muito? Você deve descrever suas atitudes, vontades e pensamentos em relação à sustentabilidade. Veja a seguir algumas perguntas que orientam a construção de sua personagem.
3. Que legal, seu personagem está ganhando vida! Agora, faça um desenho dessa personagem, mostrando como é sua aparência.
4. Apresente sua personagem para o mundo! Sugerimos que você compartilhe essa história com alguns colegas ou faça uma postagem em rede social.

Atividade 4: Ser sustentável, eu?!

PERSONAGEM

CARACTERÍSTICA

Nome:

Idade:

Ano escolar:

Como é sua personalidade? É uma pessoa agradável, colaborativa? Ou tem outras características?

Como ele/ela se sai nos estudos? É uma pessoa esforçada?

Como lida com a cobrança, com a responsabilidade com as tarefas?

A personagem está evitando sair de casa por conta da pandemia do coronavírus? Como está sendo pra ele viver esse momento?

A personagem cuida do ambiente da escola, da casa em que vive e da comunidade? Como?

Tendo em vista todas essas características, ele/ela é um/uma pessoa sustentável?

Se sim, o que você gostaria de aprender com ele/ela?

Se não, o que ele/ela precisa fazer para se tornar mais sustentável?

Atividade 4: Ser sustentável, eu?!

3. Hora de trocar ideias!

Convide seus colegas para conversar sobre a personagem, reflitam: o que significa ter um estilo de vida sustentável?; e como um estilo de vida sustentável se relaciona com os cuidados que um estudante precisa ter?

Nossa ideia também entra na roda, podemos compartilhar?! Acreditamos que uma pessoa sustentável cuida de si mesma e dos outros, dos espaços e ambientes em que vive e convive, se dedica a aprender cada vez mais, se responsabiliza com suas tarefas e compromissos.

#E, aí?

1. Como foi realizar a atividade? O que aprendeu de mais importante?
2. E você, considera-se uma pessoa sustentável? Se sim, o que você destaca como comportamentos sustentáveis em seu dia a dia? Se não, o que pode fazer para se tornar mais sustentável?
3. Como foi construir um personagem? Você exercitou a imaginação criativa e conseguiu transformar a ideia de sustentabilidade em características, atitudes e personalidade de seu personagem?
4. Você exercitou as competências socioemocionais **imaginação criativa, responsabilidade e autoconfiança** nesta atividade? Como?

Que sucesso! Você concluiu a 4ª atividade! Preparado(a) para a grande final? Só vem :)