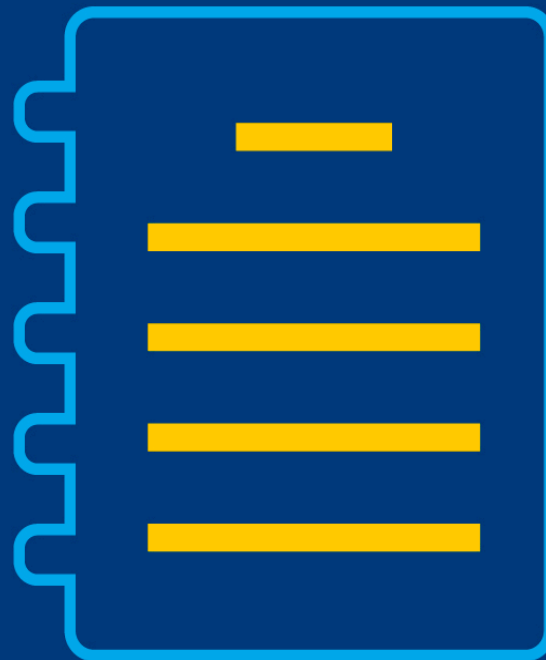


**PROPOSTA DE ATIVIDADES
SOCIOEMOCIONAIS PARA ESTUDANTES**

ENSINO MÉDIO

Material produzido pelo
Instituto Ayrton Senna



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 1: O que é ser um estudante protagonista?

Competências em foco:

- ❖ **Organização:** Ter habilidades organizacionais e atenção meticulosa a detalhes importantes para planejamento e execução de planos para objetivos de longo prazo.
- ❖ **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.
- ❖ **Foco:** Ser capaz de focar a atenção e se concentrar na tarefa e evitar distrações, mesmo quando realiza tarefas repetitivas.

Passo a passo:

1. Você viu quais as competências que você exercitará nesta atividade? Fique atento a elas, pois no final você irá avaliar como você as desenvolveu, combinado?
2. Então, para começar essa atividade pense: O que significa protagonismo juvenil?
3. Pensou? Agora é hora de ler e refletir sobre o texto “O que é ser um (a) estudante protagonista?” (veja na página seguinte).
4. Após terminar a leitura pegue um caderno ou uma folha e registre exemplos para as seguintes situações:

Situação 1: Estudante coadjuvante	Situação 2: Estudante Protagonista	Situação 3: Como superar a situação 1 e atingir a situação 2?

5. Como foi realizar a atividade? O que aprendeu com ela? Pensou sobre as competências desenvolvidas?
6. Você concluiu a primeira atividade. Temos certeza que pode aprender ou entender melhor o que é ser protagonista e ainda desenvolver competências fundamentais para se sair bem na escola e na vida? Que tal compartilhar o seu exercício com outros colegas na rede?

Atividade 1: O que é ser um estudante protagonista?

O QUE É SER UM(A) ESTUDANTE PROTAGONISTA?

Uma boa forma de entendermos o conceito de protagonismo juvenil é pensarmos no sentido que a palavra tem no teatro: protagonista é o ator ou a atriz principal. Outros participantes são os coadjuvantes, ficam com papéis secundários na trama. À frente da ação que se desenvolve na peça estão os(as) protagonistas. A palavra protagonista nasce da fusão de duas palavras gregas: *proto*, que significa o(a) primeiro(a), o(a) principal; e *agoniste*, que significa lutador(a). O(A) protagonista, portanto, é aquele(a) que está à frente, que “assume as rédeas” de determinada ação.

Uma vez entendido o sentido, vamos tentar responder à pergunta: Por que essa escola quer formar um(a) jovem protagonista?

Já nas ações regulares da escola, assumir-se como um(a) estudante protagonista significa participar das aulas; envolver-se com a programação de atividades; querer aprender e ir além; procurar os(as) professores(as) quando se tem dúvida; aprender a fazer boas pesquisas nos livros e na Internet; desenvolver liderança, superar a timidez ou outros entraves que atrapalham a aprendizagem; colaborar com os(as) colegas e ajudá-los(las); enfim, afastar-se de atitudes passivas e desenvolver competências para aprender mais e melhor, contando com o apoio dos(as) professores(as) e da equipe de gestão da escola.

Para terminar este texto, há ainda um ponto muito importante que não pode ficar de fora: é preciso que a escola faça sua parte. Cada jovem deve se esforçar para ser um(a) estudante protagonista, e a escola, por sua vez, deve ser parceira do(a) jovem nessa busca. Ela precisa abrir espaço a práticas de ensino participativas, proporcionar oportunidades de aprendizagem colaborativa, incentivar a postura crítica e possibilitar que os(as) alunos(as) empreendam ações de pesquisa e de aplicação dos conhecimentos em situações da escola, da comunidade e da vida cotidiana.

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 um 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(as) 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">- Prestar mais atenção nas aulas e perguntar sempre que não tiver entendido.- Convidar alguém para estudar comigo, fazendo exercícios para ver se aprendi.	<ul style="list-style-type: none">- Professora de matemática.- Carolina, que se saiu bem na avaliação de matemática. Vou convidá-la para estudar junto comigo.	<ul style="list-style-type: none">- Entender melhor o conteúdo.- Compreender se ele tem relações com outros conteúdos da matemática e de outras disciplinas.- Conseguir realizar os exercícios, me preparando melhor para as avaliações.
Trabalhar em time nos projetos.	<ul style="list-style-type: none">- Dar espaço para a opinião dos(as) colegas.- Não desanimar se alguém quiser fazer a atividade de uma maneira diferente da que eu faria.- Contar as minhas ideias para os(as) colegas, mesmo que eles(as) pensem diferente.	<ul style="list-style-type: none">- Com todo o time.- Com a professora que orienta o time.	<ul style="list-style-type: none">- Melhorar a convivência com os(as) colegas.- Aprender outras maneiras de realizar as atividades.- Ajudar os(as) colegas a aprenderem junto comigo.

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!

Atividade 3: Nossos sonhos!

Competências em foco:

- ❖ **Imaginação criativa:** Ser capaz de gerar novas maneiras de pensar e agir por meio da experimentação, brincadeira, aprender com seus erros.
- ❖ **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.
- ❖ **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.

Passo a passo:

1. Você está com a sua agenda na mão? Chegou a hora de identificar seus principais sonhos! O desafio agora é fazer uma lista com seus principais sonhos de relacionamentos pessoais, aprendizagens na escola, desejo para sua família, pensando no bem comum e no mundo. Vale expor todos os sonhos, mesmo aqueles que parecem inalcançáveis!
2. Feito?!?! Chegou momento de você ler e responder algumas perguntas. Para isso use como apoio o documento “Sonhar para começar”, a seguir.
3. Quer saber o que outros jovens como você sonham sobre a educação e outros temas? Acesse a matéria “Os imperfeitos”, do Tab Uol: <https://tab.uol.com.br/educacao/geracao-z#tematico-3>
4. Refletir é muito bom, mas pode ficar ainda melhor se a sua reflexão for somada a de outros jovens, por isso, que tal compartilhar o que você pensou e registrou em sua agenda nas redes sociais.
5. Que tal compartilhar seus sonhos também com seus professores e colegas após o retorno às aulas. Uma boa conversa sobre suas experiências podem ajudá-lo (a) a ampliar ou olhar o futuro por outras perspectivas. Não perca essa oportunidade, pois quem sabe faz a hora, não espera acontecer!

Atividade 3: Nossos sonhos!

SONHAR PARA COMEÇAR - Que tal pensar em seus sonhos? Para se inspirar, use como referência as perguntas abaixo:

- Quais são os sonhos que tenho para minha vida? Discutam sobre todos os sonhos que possuem, mesmo aqueles que pareçam impossíveis ou até bobos.
- Quais são os meus sonhos em relação a cursar um curso superior? Vocês já pensaram em continuar os estudos, graduando-se em uma universidade? O que gostariam de estudar? Se nunca pensaram nessa possibilidade, quais são os motivos que os(as) fazem não considerar essa ideia?
- Quais são os meus sonhos em relação ao trabalho? Discutam sobre suas aspirações profissionais: o que vocês gostariam de fazer? Que tipo de profissão lhes interessam?
- Quais são os meus sonhos em relação à família? Vocês têm vontade de formar uma família? Como gostariam que ela fosse? O que acham que é preciso fazer para formar uma família? E sobre a família da qual fazem parte: o que gostariam de fazer por ela e o que gostariam que ela fizesse por vocês?
- Quais são os meus sonhos em relação ao uso do meu tempo livre? Quais são as atividades de lazer e os *hobbies* que querem praticar ou continuar praticando em suas vidas?
- O que pretendo fazer, pensando no bem comum? Quais são os sonhos que possuem para sua comunidade/bairro, para sua cidade e para o país? Algum desses sonhos poderia ser transformado em uma profissão, por exemplo?

(Questões extraídas das orientações de planos de aula para o 1º ano EM (Instituto Ayrton Senna – 2019)

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 Acesso em: 06 abr 2020.

Atividade 5: Levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima

Competências em foco:

- ❖ **Confiança:** Ser capaz de perceber que outros têm boas intenções e de perdoar aqueles que cometem erros; evitar ser ríspido e categórico, dar sempre uma segunda chance.;
- ❖ **Iniciativa social:** Ser capaz de abordar e se conectar com outras pessoas, tanto com amigos como pessoas desconhecidas, iniciando, mantendo e apreciando o contato social; ter habilidade em trabalhos de grupo, incluindo expressividade comunicativa, como falar em público.
- ❖ **Imaginação criativa:** Ser capaz de gerar novas maneiras de pensar e agir por meio da experimentação, brincadeira, aprender com seus erros.

Passo a passo:

1. O que você sabe sobre a palavra Resiliência? Ela faz parte do seu vocabulário? Qual a importância da resiliência para a vida dentro e fora da escola? Ufa! Quantas perguntas não é mesmo?
2. Segue uma definição de resiliência do pedagogo Antônio Carlos Gomes da Costa, estudioso da Educação:

“A qualidade que explica o fato das pessoas serem capazes de resistir e de, em certos casos, até mesmo crescer na adversidade. (...) A resiliência pode ser aprendida. (...)E, em vez de nos fixarmos nos danos, fixamos-nos naquilo que nos restou de força, de capacidade de crescimento, de energia para levantar-se da queda e de disposição para seguir em frente. (trecho retirado da pág. 59 do livro Encontros e Travessias, de autoria de Antônio Carlos Gomes da Costa, publicado pelo Instituto Ayrton Senna em 2001).

1. Chegou o momento de falarmos de uma questão muito séria! Estamos vivendo uma situação que requer muita resiliência e cuidado para termos estilos de vida saudáveis, sustentáveis e que não prejudiquem nós mesmos e outras pessoas, concorda?!
2. Pensando nisso, que tal refletir e compartilhar o que tem feito nesses dias, buscando ficar em casa, brincando, estudando, interagindo nas redes sociais.

Atividade 5: Levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima

Passo a passo:

5. A partir de sua experiência, convide um(a) colega para participar com você do desafio a seguir:
Converse com o(a) seu(sua) colega sobre o que vocês têm feito para serem resilientes neste momento e quais formas de cuidado, consigo e com os outros, vocês têm praticado. Suas experiências e as do(a) seu(sua) colega podem inspirar outros(as) jovens, e até os(as) professores(as) da sua escola.
6. Transformem as experiências de vocês em uma história em quadrinhos (HQ). Pode ser uma tirinha. Vocês já estudaram sobre esse gênero nas aulas de Língua Portuguesa, não é? Se puderem, pesquisem um pouco mais sobre ele na Internet. Na hora de botar a mão na massa, é importante que vocês:
 - Criem a história que será contada, elaborando um roteiro;
 - Inventem um ou mais personagens;
 - Pensem na diagramação da tirinha;
 - Façam os desenhos;
 - Insiram as falas ou os pensamentos dos personagens (pode ser em balões ou de outra maneira que acharem mais interessante).

Dica: é possível encontrar, na Internet, diversos tutoriais bem simples sobre como fazer uma HQ, incluindo tirinhas. Eles podem ser bastante úteis para vocês!

7. HQ elaborada? Agora é só postar nas redes sociais.

8. Vamos avaliar a experiência:

- Vocês exercitaram as competências socioemocionais Imaginação Criativa, Iniciativa Social e Curiosidade para Aprender nesta atividade? Como?
- O que vocês pretendem compartilhar sobre essa experiência, com os professores e demais colegas, logo após o retorno as aulas?

Atividade 6: Estudantes Protagonistas em Ação - Parte I

Competências em foco:

- ❖ **Persistência:** Ser capaz de superar obstáculos para atingir objetivos importantes; implementar, persistir e terminar.
- ❖ **Tolerância ao estresse:** Saber regular ansiedade e resposta ao estresse, não se preocupar excessivamente e ser capaz de resolver problemas com calma.
- ❖ **Imaginação criativa:** Ser capaz de gerar novas maneiras de pensar e agir por meio da experimentação, brincadeira, aprender com seus erros.

Passo a passo:

1. Além da expressão “Levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima”, trabalhada na atividade anterior, você já ouviu expressões como:
 - Com crise se cresce;
 - Fazer do limão uma limonada;
 - Depois da tempestade vem a bonança.
2. O que essas expressões querem dizer? Qual a relação com o que estamos vivendo atualmente com a pandemia do Coronavírus?
3. Como você, todos fomos pegos de surpresa e estamos aprendendo a lidar com tal desafio sem deixar a peteca cair. Entre as ações de prevenção, entendemos que você e seus colegas deixaram de ir à escola, confere? Pergunta:
 - O que tem feito nesses últimos dias?
 - Como tem se organizado para continuar estudando?

Dica: Que tal fazer uma lista de suas ações no seu caderno, agenda ou aplicativo?

Atividade 6: Estudantes Protagonistas em Ação - Parte I

Passo a passo:

4. Nessa atividade o desafio será pensar, ampliar e compartilhar em suas redes sociais o que tem feito para continuar sendo um(a) estudante protagonista, pois a gente sabe que jovens não gostam de ficar parados, não é?

Desafio: O convite é que possa atuar como um Youtuber e bombar na rede. Para isso você deve gravar um vídeo - de **até 3 minutos** - contando o que tem feito para estudar em casa sozinho, com seus familiares ou colegas. Ah, você também pode compartilhar o que considera que ainda precisa fazer. Compartilhar essas dicas será fundamental para inspirar outros jovens. Bora compartilhar?

6. Vamos avaliar a experiência:

- Como foi para você refletir sobre o que tem feito para continuar estudando nesse momento? Quais foram as principais descobertas? O que está dando certo? O que precisa cuidar?
- Avalie sua experiência como Youtuber: O que aprendeu? Gostou e pretende vivenciá-la outras vezes? O que identifica que pode ser aprimorado? Esse é um bom jeito de estar conectado, influenciando positivamente e sendo influenciado, concorda?
- Você lembra quais foram as competências indicadas para desenvolver nessa atividade? Busque identificar nessa sua experiência quais foram mais exercitadas e em quais momentos. Ter consciência delas ajuda a potencializá-las!

Atividade 7: Estudantes Protagonistas em Ação - Parte II

Competências em foco:

- ❖ **Iniciativa social:** Ser capaz de abordar e se conectar com outras pessoas, tanto com amigos como pessoas desconhecidas, iniciando, mantendo e apreciando o contato social; ter habilidade em trabalhos de grupo, incluindo expressividade comunicativa, como falar em público.
- ❖ **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.
- ❖ **Interesse artístico:** Avaliar, apreciar e valorizar design, arte e beleza, o que deve ser experimentado ou expresso em escrita, visualmente, em artes performáticas, música e outras formas de autorrealização.

Passo a passo:

1. Você observou o título dessa atividade? Notou que é o mesmo da anterior, porém com uma pequena, ou será grande diferença? A ideia nesse momento é #protagonizarjunto. Quer saber como?
2. O convite é entrar em contato, via zap, videoconferência ou por outros canais on-line e buscar até cinco colegas para planejar e estudar juntos, uma ou mais atividades que foi compartilhada por seus (suas) professores(as), que vocês aprenderam e tiveram dúvidas ou dificuldades ou um tema que gostariam de conhecer e/ou aprofundar.
3. Planejem esse encontro e compartilhem na rede, de forma criativa, essa experiência. Independente da forma que usaram para compartilhá-la, é fundamental que falem:
 - quantos colegas participaram;
 - como se organizaram;
 - qual (is) foi (foram) o (s) tema(s);
 - o que foi bem legal e/ou desafiador;
 - os principais aprendizados;
 - quais competências vocês mandaram super bem.

Atividade 7: Estudantes Protagonistas em Ação - Parte II

Passo a passo:

4. Para inspirá-los (as) que tal conhecer a “História do MC Estudante” (<https://g1.globo.com/rj/rio-de-janeiro/video/mc-estudante-faz-rimas-improvisadas-com-passageiros-dos-trens-do-rio-7027456.ghtml>), que usa a música, no caso o Rap, para falar sobre política, história do Brasil, arte e matemática. O Rap é um gênero, mas fiquem à vontade para pensar em outros. O que vale aqui é contar suas experiências como estudantes protagonistas com muita criatividade.
5. Estudante protagonista tem tudo a ver com o bem comum, não é mesmo? Por isso lançamos mais um desafio que não tem tempo para acabar. Querem saber qual é? O desafio é incentivar o maior número de crianças ou outros (as) jovens, como vocês, a estuarem e se desenvolverem. Pode ser irmãos(ãs), primos(as), amigos(as) e/ou colegas de turma. A ideia é que sejam influenciadores(as) e formem um círculo virtuoso. Aceitam o desafio? Esperamos que sim!