ESCOLA MUNICIPAL 17 DE MARÇO

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

CADERNO 7

PROFESSOR (A): ELEINE CRISTINE SOARES DE OLIVEIRA.

ALUNO (A): _____.

TURMA: 8º ANO A

COMPONENTE CURRICULAR: PROJETO DE VIDA.

PERÍODO: 01/06/2021 A 01/07/2021.

RETORNO DAS ATIVIDADES PARA UNIDADE ESCOLAR: _____/_____/_____.

LADÁRIO, ___ DE _____ DE 2021.

QUERIDOS PAIS E/OU RESPONSÁVEIS

Com a nova realidade que acomete o mundo (o novo Coronavírus), a Rede Municipal de Educação precisou suspender momentaneamente as suas aulas. No entanto, preocupados com a aprendizagem dos alunos durante este período de distanciamento do ambiente escolar, lança o Caderno de Atividades Pedagógicas Complementares para que nossos alunos não se afastem dos estudos neste momento em que o distanciamento social se faz de extrema necessidade. Este caderno, não apenas traz atividades aos alunos, como traz também um foco muito importante, o de conscientizar alunos e toda comunidade, a respeito do COVID-19 (Coronavírus). Segundo dados atualizados, metade dos alunos do mundo, encontram-se fora das escolas, totalizando mais de 1 bilhão de estudantes em 115 países, desde a Educação Infantil até o Ensino Superior, por causa da proliferação da COVID-19, doença causada por esse agente patogênico.

TERÇA-FEIRA 01/ 06 – 08/06 – 15/06 – 22/06 E 29/06/2021

PROJETO DE VIDA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: MS.EF35LP21.s.21)

VENCENDO VULNERABILIDADES

Ao longo da vida, você pode experienciar a sensação de vulnerabilidade de diversas formas, como ao se aproximar de alguém, ao tentar ingressar em um time esportivo, ao ter de se expressar em sala de aula, ao viver situações pessoais delicadas; mesmo em momentos felizes é possível vivenciar essa sensação. Muitas pessoas carregam por anos marcas de sofrimentos ocorridos na infância ou na juventude. A cientista social e pesquisadora estadunidense Brené Brown (1965-) dedicou-se a estudar, ao longo de sua carreira, temas como vulnerabilidade, empatia, vergonha e coragem, e concluiu que não é possível escolher as situações que se deseja viver, mas é possível escolher o modo como se deseja passar por elas. Quando um indivíduo é enganado, por exemplo, pode dizer a si mesmo, em seu diálogo interno, que nunca mais confiará em ninguém. Trata-se de uma decisão, uma escolha, e então é criado um filtro para situações semelhantes.

Dessa forma, é possível compreender como a pessoa é influenciada pelo que pensa e como o diálogo interior é importante. Dependendo do tipo de diálogo interno que uma pessoa mantém, ela pode se sentir vulnerável ou não. Ter coragem não significa não ter medo, mas perseverar diante dele. As dúvidas e inseguranças são próprias dos seres humanos; porém, mais importante é saber que, apesar disso, é possível prosseguir, sem certezas ou garantias, mas com determinação, para ter a chance de viver uma vida plena, aceitando quem se é e o que se sonha, com dignidade e valor próprio. Diante dessa forma de ver e viver a vida, não há perdedores ou ganhadores, mas seres humanos em busca de uma vida autêntica.

PENSAMENTOS QUE MELHORAM O DIÁLOGO INTERNO E REFORÇAM A AUTOESTIMA

❖ Tenho inteligência. ❖ Tenho valor. ❖ Meu corpo está bem. ❖ Sei tomar decisões.	❖ Tenho habilidades. ❖ Mereço ser amado. ❖ Devo respeitar meus sentimentos. ❖ Tenho o direito de errar e aprender.

Situações negativas ocorrem inesperadamente na vida de todas as pessoas, gerando ansiedade e marcando de forma significativa quem as vivencia. Se essas situações forem acompanhadas de um diálogo interno negativo, o processo de enfrentamento do problema torna-se ainda mais difícil e corre-se o risco de isso se transformar em um hábito; ou seja, quando ocorrerem situações semelhantes, os mesmos pensamentos negativos serão reproduzidos. Mudar um hábito nem sempre é fácil, pois demanda muita dedicação e perseverança. No caso de se habituar a realizar o diálogo interno, o primeiro passo é identificar os pensamentos negativos e as situações em que ocorrem. Assim, é possível substituí-los por afirmações motivadoras e positivas. Pode parecer difícil, mas respirar profundamente e procurar um estado de calma ajuda muito.

Leia a seguir algumas dicas para ter um diálogo interno positivo.

Questionar as mensagens negativas. Quando tiver um pensamento negativo, como	Ficar atento a sua conversa interior. Preste atenção em seus pensamentos; observe se, às

"Faço tudo errado", pare imediatamente e pergunte a si mesmo se isso é verdade. Converse consigo mesmo como se fosse com um amigo de quem gosta muito. Seja seu melhor amigo.	vezes, conversa com você mesmo de forma depreciativa. Interrompa padrões negativos de pensamento e faça algo alegre para mudar de estado mental
Pratique a alegria, a calma e a paz, brinque, recheie sua vida com música, arte, teatro e com atividades e imagens inspiradoras. Substituir as mensagens negativas por positivas. Assim que perceber que está pensando em coisas desagradáveis sobre si mesmo, faça um esforço para pensar de outra forma. Você pode, por exemplo, pensar: "De vez em quando, cometo erros, mas sempre aprendo com eles".	Exercitar a gratidão. Às vezes, diante de uma situação feliz, você pode ter a sensação de que algo terrível vai acontecer. Isso ocorre porque, nessas situações, os sentimentos afloram e todos se tornam mais sensíveis e, consequentemente, vulneráveis. Se isso acontecer, não fuja nem deixe de perseverar. Uma alternativa para amenizar essa sensação é agradecer por tudo o que está vivendo; a gratidão vai ajudá-lo a estabelecer o valor da experiência e da conquista como algo que lhe pertence, e não como algo que pode acabar a qualquer momento.

.

1 Você consegue identificar suas vulnerabilidades? VEJA O EXEMPLO ABAIXO

	Situação em que você se sente vulnerável ou desconfortável	**Como se comporta**	**Ações que você poderia colocar em prática para solucionar ou amenizar o problema**
EXEMPLO	Falar em público ou se expor diante de outras pessoas.	Esconde-se ou evita se mostrar.	Exercitar a participação de maneira simples e progressiva; por exemplo, quando o professor fizer uma pergunta, mesmo com desconforto, levantar a mão e responder. Com o tempo, a sensação desconfortável tende a diminuir.
SUA RESPOSTA			

REFERÊNCIAS: LIVRO PENSAR, SENTIR E AGIR – FTD - LEONARDO DE PERWIN E FRAIMAN