



AUTOGESTÃO

METAS

IGUALDADE

JUVENTUDE

PROpósito

ESTÍMULO

UNIÃO

APRENDIZADO

COLETIVIDADE

AUTONOMIA

CONFIANÇA

SONHOS

EMPATIA

IDENTIDADE

CREATIVIDADE

LIBERDADE

ARTE

TRAJETÓRIA

RESPEITO

VOCAÇÃO

PROTAGONISMO

DIVERSIDADE

EXPERIÊNCIA

PLANEJAMENTO

AUTOCUIDADO

AUTOCONHECIMENTO

# PROJETO DE VIDA

1º ANO/ENSINO MÉDIO



**Marcos José Rocha dos Santos**  
Governador do Estado de Rondônia

**Sérgio Gonçalves**  
Vice Governador de Estado de Rondônia

**Albaniza Batista de Oliveira**  
Secretária de Estado de Educação

**Débora Lúcia Raposo da Silva**  
Secretária Adjunta de Estado da Educação

**José Carlos Barbosa**  
Secretário Executivo

**Irany Oliveira Lima Moraes**  
Diretora Geral de Educação

**Ricardo Braz Bezerra**  
Coordenador de Informação, Regulação, Currículo e Avaliação Educacional

**Luciana Dermani de Aguiar**  
Gerente de Desenvolvimento Curricular

**Alice Rosa Vieira da Silva**

**Ana Paula Souza Maia**

**Jaquelayne Laydsan de Almeida**

**Lorêda Zoraia Oliveira de Carvalho**

**Mônica Cristina Oliveira de Carvalho**

**Rosângela Maria Pereira Dourado**

**Sorhaya Chediak**

**Equipe de Elaboração**



## SUMÁRIO

Apresentação.....	03
Caro (a) Professor (a).....	05
Para Início de Conversa.....	07
O Componente Curricular de Projeto de Vida.....	08
Foco Pedagógico e Expectativas de Aprendizagem.....	10
Articulações das Unidades Temáticas do Projeto de Vida.....	12
Organização Curricular do Componente Projeto de Vida e Quadro Organizador.....	16
Avaliação do Estudante na Construção do Projeto de Vida.....	22
<i>O Professor de Projeto de Vida.....</i>	30
Estratégias Didático-Metodológicas para Projeto de Vida.....	36
Quadro de Encaminhamentos Metodológicas para o 1º Ano do Ensino Médio.....	37
Metodologias Ativas e Projeto de Vida.....	55
Atividades para o 1º Bimestre.....	59
Atividades para o 2º Bimestre.....	69
Atividades para o 3º Bimestre.....	81
Atividades para o 4º Bimestre.....	93
Sessão Pipoca.....	115
Referências.....	117



## Apresentação

A Secretaria de Estado da Educação de Rondônia, por meio da Diretoria Geral de Educação -DGE-, Coordenadoria de Informação, Currículo, Regulação e Avaliação Educacional -CIRCAE e Gerência de Desenvolvimento Curricular -GDC-, em meio às mudanças curriculares das etapas da Educação Básica, tendo como ponto de partida a Formação Humana Integral dos estudantes e o desafio disparado em estabelecer as juventudes como um elemento da centralidade dos processos educativos, organizou um conjunto de Cadernos Orientadores para subsidiar o trabalho junto às escolas da rede estadual de ensino de Rondônia. Neste sentido, o Caderno Orientador Projeto de Vida apresenta de forma objetiva as reflexões e concepções contidas no referido documento curricular.

Dessa forma, o componente curricular de Projeto de Vida para o 1º ano apresenta possibilidades que colocam os jovens no centro da vida escolar, promovendo assim uma aprendizagem com maior significado e estimulando o seu desenvolvimento integral, por meio do incentivo ao protagonismo, à autonomia e à responsabilidade do estudante por suas escolhas para seu futuro.

Nessa perspectiva, Projeto de Vida apresenta como elemento basilar o protagonismo juvenil, assim, é preciso entender que toda e qualquer prática educativa deve se amparar no papel do jovem como o elemento central do processo de ensino e aprendizagem. Portanto, faz-se necessário no cenário escolar promover discussões que envolvam conceitos como responsabilidade, autonomia, compromisso, representação e participação, os quais propiciam ao jovem as ferramentas para o efetivo exercício enquanto cidadão, atento à realidade à sua volta e às questões sociais, ambientais, culturais e políticas. Assim, o fazer docente caracteriza-se como uma importante estratégia que materializa as condições necessárias para que ações voltadas à construção de um Projeto de Vida do estudante sejam desenvolvidas de forma organizada e promissora.

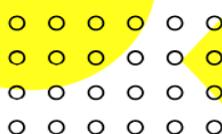
Para isso, um caminho precisa ser delineado ao longo das três séries do Ensino Médio, em que o estudante possa, inicialmente, conhecer a si próprio, suas fragilidades e potencialidades na busca de um projeto para si; depois expandir e explorar suas capacidades, com vistas a amadurecer a trajetória desenhada; e, por fim, focar no

planejamento e execução do plano de vida, idealizado ao fim de uma caminhada e início de uma jornada para a vida, que será repleta de escolhas e exigirá decisões assertivas.

Nesse sentido, as orientações didático-metodológicas de aprendizagens propostas servirão como instrumentos para avaliar e acompanhar o percurso de cada estudante, seus ganhos e desafios, definindo ações para avançar ou retomar processos de ensino, considerando-se as características do conhecimento visto e os critérios implícitos nos objetivos estabelecidos.

Para assegurar a fidelidade às diretrizes pedagógicas estabelecidas para a Rede Estadual de Ensino, determinados trechos deste Caderno Orientador foram extraídos integralmente do Referencial Curricular do Estado de Rondônia - RCRO, preservando sua redação original e garantindo a coerência com os princípios que fundamentam as concepções e práticas apresentadas.





## Caro (a) Professor (a),

Ao assumirmos as aulas do Componente Curricular Projeto de Vida, somos convidados a mergulhar na essência dessa proposta, reconhecendo seu impacto profundo na trajetória de nossos(as) estudantes e em nossa própria formação como educadores(as). A busca por caminhos que favoreçam a autorrealização é uma constante que nos move e nos transforma.

Criar espaços de diálogo franco, respeitoso e reflexivo em sala de aula fortalece a construção de uma visão afirmativa de futuro. Esse exercício coletivo nos inspira a identificar e percorrer os caminhos necessários para alcançar nossos propósitos, com a consciência de que o percurso, e não apenas o destino, é a parte mais rica e significativa dessa jornada.

Você, professor (a), sabe que nunca é tarde para começar a projetar a própria vida. No entanto, quanto mais cedo esse processo se inicia, maiores são as chances de enfrentar com coragem e resiliência às adversidades e as inevitáveis “curvas do caminho”.

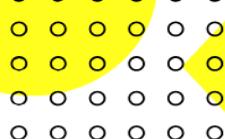
É nesse cenário que nosso papel frente ao Componente Curricular Projeto de Vida se torna ainda mais significativo: atuamos como guias e mediadores (as) na construção de trajetórias com sentido, apoiando os (as) estudantes no desenvolvimento da consciência de si, do propósito e da autonomia desde os primeiros passos.

Contribuir para a elaboração do Projeto de Vida dos jovens é uma responsabilidade grandiosa, e profundamente gratificante, que assumimos com dedicação. Ao acolhermos seus sonhos, inquietações e aspirações, somos frequentemente convidados(as) a ressignificar nossa própria visão de mundo, ampliando horizontes e renovando sentidos.

No ambiente da sala de aula, é fundamental cultivar uma escuta ativa, aquela que acolhe sem julgamentos e busca compreender as questões centrais que permeiam o universo dos(as) jovens. Essa postura favorece a construção de vínculos de confiança, tornando a relação mais próxima, genuína e significativa.

Naturalmente, o cotidiano escolar não é isento de desafios. Por isso, é essencial adotar uma comunicação não violenta, capaz de mediar conflitos com sensibilidade, atenção e respeito à linguagem não verbal. Expressões como risos, deboches, negações, resistências ou mesmo o choro fazem parte da complexidade emocional que atravessa esse espaço.





Estar preparado (a) para lidar com essas manifestações de forma leve, porém séria e profissional, é parte do nosso compromisso. Saber quando é necessário dar espaço e respeitar o tempo de cada estudante, ou quando é oportuno se aproximar e oferecer encorajamento, exige escuta sensível, presença atenta e disponibilidade afetiva.

Conscientes das fragilidades e das potencialidades de cada um de nós, professor (a), fortaleça uma rede de apoio junto à equipe pedagógica e gestora da escola para garantir amparo e suporte aos jovens.

É um trabalho pedagógico no sentido de que, apesar de não podermos controlar o futuro, podemos pensá-lo de forma estratégica. Uma estratégia para alcançarmos nossos objetivos. Nesse sentido, o Projeto de Vida é pessoal e pressupõe autoconhecimento, relacionamento com o outro e um olhar para o mundo do trabalho.

Não nascemos prontos. Somos sujeitos inacabados e em constante processo de desenvolvimento. Precisamos estar sempre em movimento e, ao elaborarmos um Projeto de Vida, tencionamos a nossa realidade para que seja possível exercitar a capacidade de sonhar e de agir. Sendo assim, professor (a), o trabalho com o Projeto de Vida no ensino médio revela-se fundamental, dada sua relevância na formação integral dos estudantes e na preparação para os desafios do mundo adulto em uma sociedade em constante transformação. As temáticas abordadas neste caderno são fruto de estudos, pesquisas e múltiplas experiências vivenciadas e compartilhadas ao longo do tempo com jovens e educadores.

Organizadas de forma a promover o protagonismo estudantil, essas atividades são significativas e dinâmicas, estimulando a reflexão e a construção de um Projeto de Vida alinhado às exigências contemporâneas. Este caderno tem como objetivo oferecer caminhos para a organização e sistematização da prática pedagógica voltada ao Projeto de Vida, sem se configurar como um modelo rígido ou impositivo. Ao longo das páginas, você encontrará sugestões e recursos que auxiliam na mediação de situações de aprendizagem e na construção de conhecimento, contemplando as relações do jovem consigo mesmo, com os colegas, familiares, professores, comunidade escolar e sociedade.

**É uma alegria ter vocês como parceiros (as) nesta caminhada. Bom trabalho!**

## PARA INÍCIO DE CONVERSA

### A marca no flanco

O mundo não tem sentido sem o nosso olhar que lhe atribui forma, sem o nosso pensamento que lhe confere alguma ordem.

É uma ideia assustadora: vivemos segundo o nosso ponto de vista, com ele sobrevivemos ou naufragamos. Explodimos ou congelamos conforme nossa abertura ou exclusão em relação ao mundo.

E o que configura essa perspectiva nossa?

Ela se inaugura na infância, com suas carências nem sempre explicáveis. Mesmo se fomos amados, sofremos de uma insegurança elementar. Ainda que protegidos, seremos expostos a fatalidades e imprevistos contra os quais nada nos defende. Temos de criar barreiras e ao mesmo tempo lançar pontes com o que nos rodeia e o que ainda nos espera. Toda essa trama de encontro e separação, terror e êxtase encadeados, matéria da nossa existência, começa antes de nascermos.

Mas não somos apenas levados à revelia numa torrente. Somos participantes.

Nisso reside nossa possível tragédia: o desperdício de uma vida com seus talentos truncados se não conseguirmos ver ou não tivermos audácia para mudar para melhor – em qualquer momento, e em qualquer idade.

A elaboração desse nós iniciado na infância ergue as paredes da maturidade e culmina no telhado da velhice, que é coroamento embora em geral seja visto como deterioração.

Nesse trabalho nossa mão se junta às dos muitos que nos formam. Libertando-nos deles com o amadurecimento, vamos montando uma figura: quem queremos ser, quem pensamos que devemos ser – quem achamos que merecemos ser.

Nessa casa, a casa da alma e a casa do corpo, não seremos apenas fantoches que vagam, mas guerreiros que pensam e decidem.

Constituir um ser humano, um nós, é trabalho que não dá férias nem concede

descanso: haverá paredes frágeis, cálculos malfeitos, rachaduras. Quem sabe um pedaço que vai desabar. Mas se abrirão também janelas para a paisagem e varandas para sol. O que se produzir – casa habitável ou ruína estéril – será a soma do que pensaram e pensamos de nós, do quanto nos amaram e nos amamos, do que fizeram pensar que valemos e do que fizemos para confirmar ou mudar isso, esse selo, sinete, essa marca.

Porém isso ainda seria simples demais: nessa argamassa misturam-se boa-vontade e equívocos, sedução e celebração, palavras amorosas e convites recusados. Participamos de uma singular dança de máscaras sobrepostas, atrás das quais somos o objeto de nossa própria inquietação. Nem inteiramente vítimas nem totalmente senhores, cada momento de cada dia um desafio.

Essa ambiguidade nos dilacera e nos alimenta. Nos faz humanos.

No prazo de minha existência completarei o projeto que me foi proposto, aos poucos tomando conta dessa tela e do pincel.

Nos primeiros anos quase tudo foi obra do ambiente em que nasci: família, escola, janelas pelas quais me ensinaram a olhar, abrigo ou prisão, expectativa ou condenação.

Logo não terei mais a desculpa dos outros: pai e mãe amorosos ou hostis, bondosos ou indiferentes, sofrendo de todas as naturais fraquezas da condição humana que só quando adultos reconhecemos. Por fim havemos de constatar: meu pai, minha mãe, eram apenas gente como eu. Fizeram o que sabiam, o que podiam fazer.

E eu... e eu?

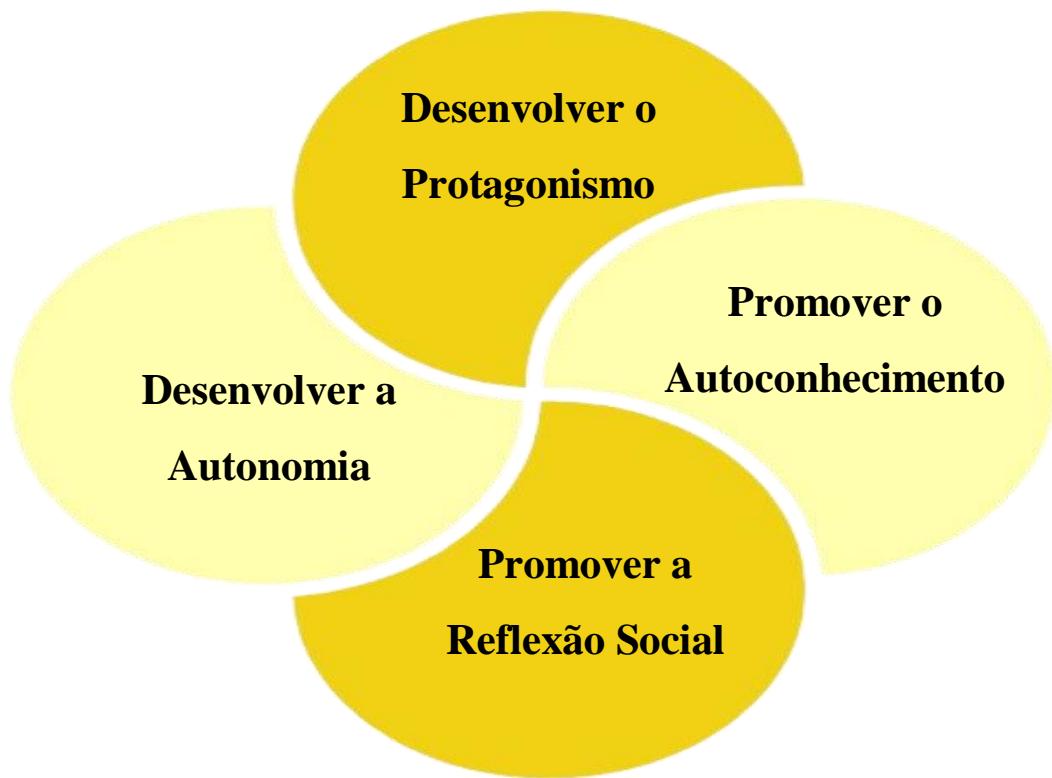
Marcados pelo que nos transmitem os outros, seremos malabaristas em nosso próprio picadeiro. A rede estendida por baixo é tecida de dois fios entrelaçados: um nasce dos que nos geraram e criaram; o outro vem de nós, da nossa crença ou nossa esperança.

LUFT, Lya. *Perdas e ganhos*. Rio de Janeiro: Record, 2004. p. 21.

O Componente Curricular de Projeto de Vida tem como Objetivos Geral e Específicos

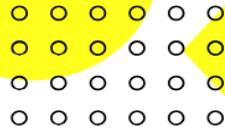
**Objetivo Geral:**

Desenvolver o protagonismo e a autonomia dos estudantes em sua aprendizagem por meio de ações, reflexões voltadas para a promoção do autoconhecimento, valorizando os interesses e as potencialidades para pensar e colocar em prática a projeção e a construção do seu Projeto de Vida.



**Objetivos Específicos:**

- I. Identificar os sonhos, as aspirações, os conhecimentos, as habilidades e competências desenvolvidas ao longo da trajetória escolar, familiar e comunitária para, desse modo, desenvolver um planejamento estratégico e cidadão para o presente e o futuro, valorizando e fortalecendo as necessidades individuais e coletivas;
- II. Estimular atitudes cooperativas e propositivas para o enfrentamento dos desafios da comunidade, do mercado de trabalho e da sociedade em geral, alicerçadas no conhecimento e na inovação;



- III. Promover autorreflexão sobre formas de ser e existir a fim de avaliar interesses e projetar metas e estratégias para alcançá-los;
- IV. Estabelecer significado às experiências na escola e fora dela, de modo a se reconhecer como um cidadão, como parte integrante da comunidade;
- V. Refletir sobre histórias da vida real a fim de identificar em seu próprio caminho possibilidades de planejar e alcançar metas;
- VI. Promover atividades que levem os estudantes a compreender que a realização de sonhos tem uma relação direta com dedicação, apoio de muitas pessoas, conhecimento adquirido e planejamento entre o hoje e o amanhã;
- VII. Possibilitar que cada jovem trace em sua jornada escolar, aquilo que ele deseja construir em sua vida no curto, médio e longo prazo nos estudos e/ou no mundo do trabalho;
- VIII. Identificar caminhos e estratégias para superar as dificuldades e alicerçar a busca da realização dos sonhos;
- IX. Perceber-se como cidadão que integra a construção da vida familiar, escolar, comunitária, nacional e internacional, para que possa ser capaz de ampliar seus horizontes e perspectivas em relação às oportunidades de inserção no mundo do trabalho;
- X. Estimular os estudantes a reflexão, argumentação e criatividade, possibilitando a percepção e o reconhecimento de seus sonhos e desejos.

## Foco Pedagógico e Expectativas de Aprendizagem

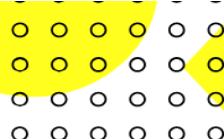
Projeto de Vida trata-se de uma unidade curricular dentro da proposta educacional do 1º ano do Ensino Médio, com carga horária específica a ser cumprida. Por este motivo, constitui fundamento básico desenvolver diversas habilidades e a autonomia na busca da construção do “Eu” nos jovens, para que o mesmo possa fazer escolhas corretas para o seu futuro com compromisso ético e responsabilidade social e ambiental. Nesta perspectiva, Projeto de Vida tem como foco a formação pessoal do estudante considerando os fundamentos e os princípios éticos, as habilidades cognitivas e socioemocionais que permeiam a Base Nacional Comum Curricular.

Cabe, à unidade escolar, realizar o levantamento em conjunto com o corpo docente e pedagógico, elegendo o professor que ficará responsável em não só desenvolver o Projeto de Vida com os estudantes, mas também realizar alinhamento com os professores dos componentes curriculares das outras áreas do conhecimento, Eletivas e Trilhas de Aprofundamentos.

O Projeto de Vida enquanto um componente curricular proporciona experiências para aprender sobre a realidade, os novos desafios da contemporaneidade (sociais, econômicos e ambientais) e na tomada de decisões éticas e fundamentadas, formando sujeitos críticos, criativos e autônomos. Dessa forma, as atividades a serem desenvolvidas pelo professor do Projeto de Vida na escola devem ser abordadas em três dimensões diferentes: pessoal, social e profissional. Contemplando um desenvolvimento mais holístico pelos estudantes durante suas experiências no decorrer do Projeto de Vida, evitando que ele deixe de lado aspectos essenciais para o seu conhecimento e planejamento de futuro.

**Pessoal:** Na dimensão pessoal, o principal ponto a ser trabalhado é o autoconhecimento. O intuito é fazer com que os jovens se reconheçam como sujeitos. Entre os aspectos desenvolvidos estão:

- 1º. a construção de identidade e valores;
- 2º. o reconhecimento da própria origem;
- 3º. a forma de lidar com os sentimentos.



É nessa dimensão em que se identificam os interesses, habilidades e vontades. O autoconhecimento favorece ainda a auto aceitação e o fortalecimento da autoestima, armas importantíssimas para o desenvolvimento pessoal.

**Social:** Na dimensão social os jovens devem refletir sobre as relações interpessoais. Não só com o seu entorno mais próximo, familiares e colegas de escola, mas também da relação com o mundo, e o impacto que essas relações provocam.

Para desenvolver essa área no Projeto de Vida na escola, as atividades em grupo e o desenvolvimento de um senso de responsabilidade para com o bem comum são essenciais. Deve-se abordar a atuação dos indivíduos na sociedade para a solução de problemas coletivos, desde a escola até o planeta. É a dimensão responsável, também, pelo desenvolvimento de empatia e ética, por exemplo.

**Profissional:** A dimensão profissional é a primeira pensada ao se falar de Projeto de Vida na escola. Nela, trabalha-se a inserção e permanência do jovem no mundo profissional, e a atuação produtiva deles no futuro.

Para essa área também é importante o autoconhecimento para a identificação e desenvolvimento de habilidades, competências e conhecimentos formais. Adequando-se ao século XXI, e à constante transformação do trabalho, é preciso abordar temas como a criatividade, uso da tecnologia e empreendedorismo, entre outros.

Diante dessa perspectiva, as aulas são planejadas de forma a oferecer a situação didática idealizada para apoiar o estudante dentro da sua pluralidade: pensamentos, desejos, vontades, gostos, visão do meio que o cerca; e de sua individualidade no ambiente: familiar, estudantil e social que o faz questionar: O que sou? Quem sou? O que quero? Com isso o desenvolvimento da capacidade de planejamento e de execução, fundamentais para transformar suas ambições em projetos, é importante. Para isso, trata de temas que estimulam um conjunto amplo de habilidades como o autoconhecimento e aquelas relativas às competências sociais e produtivas para apoiar o estudante na capacidade de continuar a aprender ao longo de sua vida. Os temas a serem desenvolvidos com os estudantes devem ser observados de forma atemporal como: 1º identidade e autoconhecimento, 2º valores e responsabilidade social e 3º sonhos, planejamento e realizações.



## Articulação das Unidades Temáticas do Projeto de Vida

Quanto à articulação das Unidades Temáticas do Projeto Vida tem-se como premissa o foco do trabalho pedagógico que deve considerar a formação nos aspectos físicos, cognitivos e socioemocionais. Além de considerar, para a definição das competências essenciais, a realidade local, as experiências de vida, as diversidades, bem como as singularidades e pluralidades dos contextos socioculturais dos estudantes.

Diante disso, consideramos que é do campo epistemológico do Projeto de Vida que partem as premissas de conhecer a si mesmo e de gerir a própria vida. E do campo dos novos desafios educacionais parte a necessidade de contemplar esse debate no seio da escola. Quando falamos de Projeto de Vida, estamos tratando da reflexão que deve ser promovida, junto aos estudantes, sobre objetivos, ideais e sonhos, bem como a organização e o planejamento para a definição de metas de curto e de médio prazo, para o presente e para o futuro.

A Base Nacional Comum Curricular- BNCC, em especial, as Competências Gerais 6 e 7, também se encontra como suporte teórico no Referencial Curricular do Ensino Médio - RCEM, na promoção de atividades que busquem valorizar a diversidade de saberes e culturas e/ou argumentar com base em um ponto de vista fundamentado e coerente. Além disso, faz-se necessário contemplar no escopo teórico metodológico noções claras de protagonismo juvenil, cultura juvenil e educação integral. Desse modo, temos a categorização da formação do sujeito nas três dimensões: Pessoal, Cidadã/Social e Profissional.

**Dimensão Pessoal** - (Eu comigo, aprender a ser): Compreender-se, aceitar-se e saber usar suas habilidades para crescer, realizar-se e buscar o seu bem-estar, ou seja, identificar os próprios interesses e necessidades, conhecer-se como estudante, identificando por que, com quem e como estudar e aprender, vivenciar, refletir e dialogar sobre as maneiras como se relaciona com outro e com o bem comum; conhecer-se, compreendendo as próprias emoções e como lidar com elas, e sobretudo, olhar para o futuro sem medo.

O enfoque didático-metodológico desta dimensão será de suma importância para o estudante entender melhor a realidade em que vive e a fundamentar suas escolhas futuras. Conhecimentos sobre o mundo físico, social, cultural e digital são ferramentas essenciais em seu processo de aprendizagem, que se efetivarão por meio de escolhas



alinhadas à cidadania e ao seu Projeto de Vida. Valorizar esses conhecimentos e experiências permite desenvolver seu projeto com autonomia, senso crítico e responsabilidade.

#### **Dimensão Cidadã/ Social – (Eu com o mundo, aprender a conviver)**

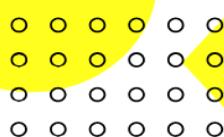
Relacionar-se de forma harmoniosa e produtiva com as outras pessoas na família, na escola e na comunidade. Essa dimensão está atrelada ao estudante agir com empatia, sendo capaz de assumir a perspectiva do outro, compreendendo as necessidades e os sentimentos alheios, construindo relacionamentos baseados no compartilhamento e na abertura para o convívio social republicano, refletir e dialogar sobre as maneiras como vivenciam o compromisso com o outro e com o bem comum, buscando soluções concretas para problemas existentes por meio de princípios éticos necessários à construção da cidadania, enfim, perceber-se como cidadão que integra a construção da vida familiar, escolar, comunitária, nacional e internacional, e é capaz de ampliar seus horizontes e perspectivas em relação a oportunidades de inserção no mundo do trabalho.

O enfoque didático-metodológico nessa dimensão vai contribuir para que o estudante reconheça seu papel no mundo e reflita sobre seus direitos e deveres como cidadão ou cidadã, identificando as ações que favorecem o bem-estar individual e coletivo e suas expectativas.

**Dimensão Profissional - Produtiva (Aprender a fazer):** Desenvolver as competências profissionais para empreender e contribuir para uma vida profissional realizadora. Trata-se aqui em refletir e dialogar sobre os interesses dos estudantes em relação à inserção no mundo do trabalho, bem como à ampliação dos conhecimentos sobre os contextos, as características, as possibilidades e os desafios do trabalho no século XXI.

A terceira dimensão, que trata do encontro com o **futuro e o nós**, divide-se em unidades que abordam quais são os sonhos dos estudantes, o "eu" no mundo do trabalho, relação entre trabalho e cidadania, concluindo com uma unidade sobre como o estudante pode contribuir com a sociedade.

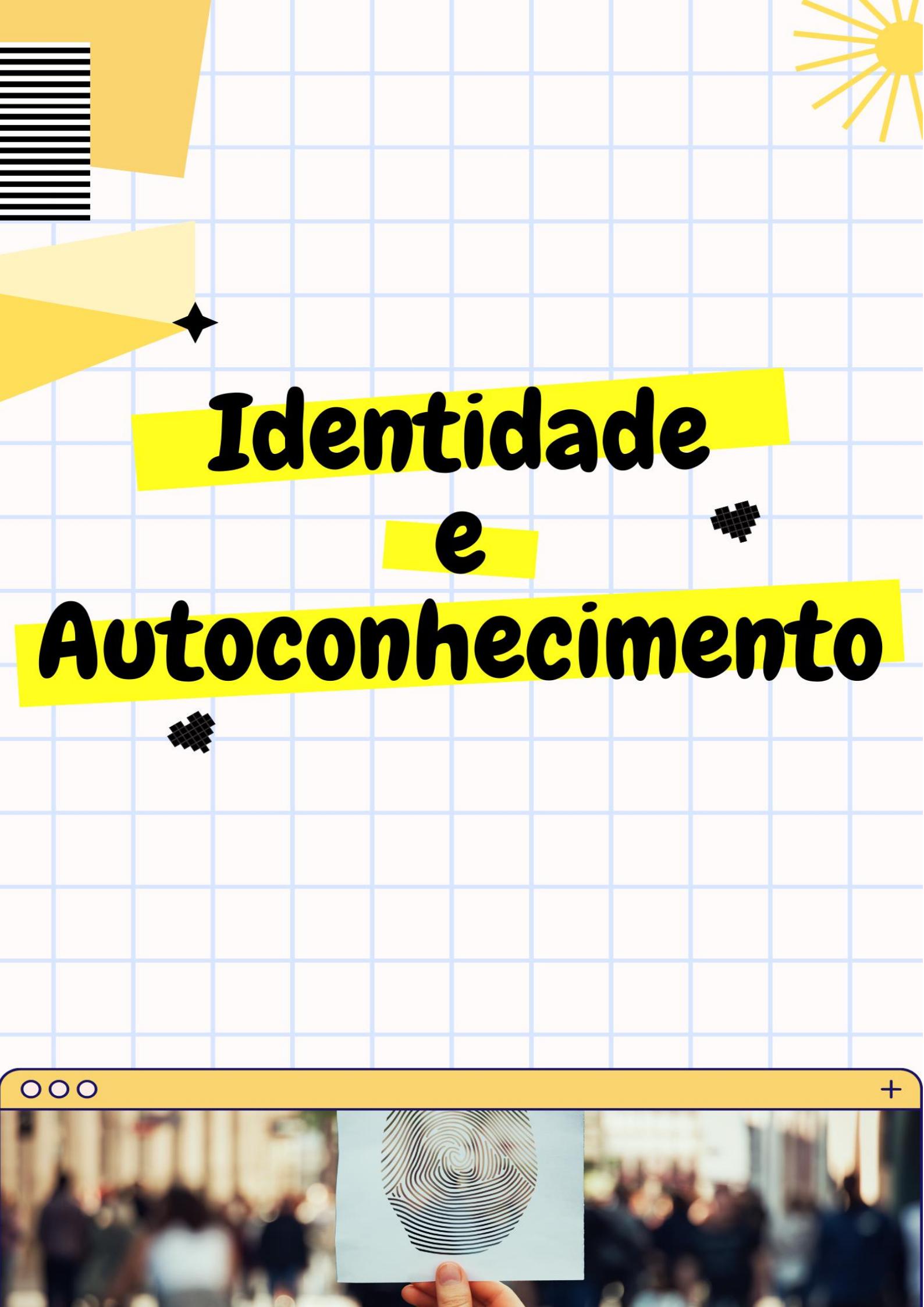
O enfoque didático-metodológico nessa dimensão vai contribuir nas questões sobre conquistas pessoais, mercado de trabalho, planejamento financeiro e currículo. Além de identificar, valorizar e fortalecer sonhos, aspirações, conhecimentos, habilidades e competências, desenvolvidos ao longo da sua trajetória escolar, familiar e comunitária.



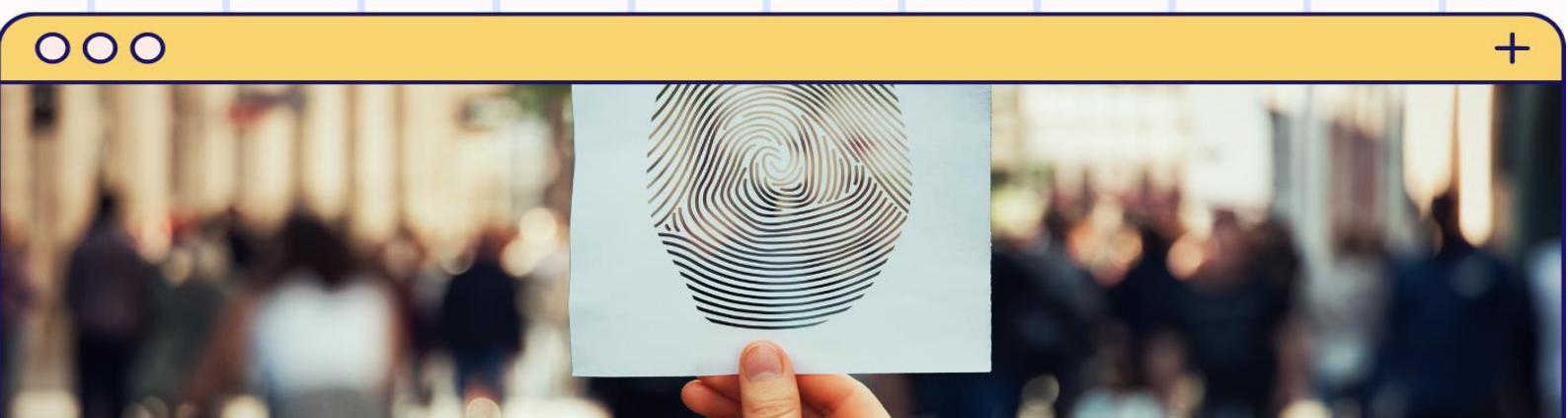
Somando-se ao reconhecimento como estudante no final da Educação Básica, identificando os caminhos de desenvolvimento até o momento, necessidades de melhorar e possíveis continuidades de estudos para o futuro, apropriar-se de habilidades pessoais, estratégias mentais e instrumentos práticos para planejamento de metas e estratégias para alcançá-las.

Diante dessas premissas, com base no Referencial Curricular do Estado de Rondônia - RCRO – *Ensino Médio* (RONDÔNIA, 2019, p. 789-797), apresentamos o **Quadro Organizador de Projeto de Vida**, com a finalidade demonstrar as habilidades do eixo e da área, bem como os objetivos de aprendizagem, propiciando um melhor entendimento. O quadro organizador apresenta as habilidades do eixo e da área, bem como os objetivos de aprendizagem propiciando o melhor entendimento do trabalho pedagógico com esse componente curricular.





# **Identidade e Autoconhecimento**



## Organização Curricular do Componente de Projeto de Vida

### PROJETO DE VIDA 1º ANO DO ENSINO MÉDIO

#### UNIDADE CURRICULAR: IDENTIDADE E AUTOCONHECIMENTO

**Competências Gerais:** EMIFCG1, EMIFCG6, EMIFCG7, CG8, CG9, CG10.

**Competências Socioemocionais:**

1. Autoconsciência;
2. Autogestão;
3. Consciência Social;
4. Habilidade de relacionamento;
5. Tomada de decisão responsável.

**Ciências Humanas e Sociais Aplicadas:** EMIFCHS4, EMIFCHS5, EMIFCHS6.

**Ciências da Natureza e suas Tecnologias:** EMIFCNT2, EMIFCNT3.

**Linguagens e suas Tecnologias:** EMIFLGG1, EMIFLGG2, EMIFLGG3, EMIFLGG5, EMIFLGG6, EMIFLGG7.

**Matemática:** EMIFMAT01.

Unidade Temática	Habilidades do Eixo	Habilidades da área	Objetivos de Aprendizagem
<b>Dimensão Pessoal (1º Bimestre)</b>	<b>Investigação Científica</b>  (EMIFCG01) Identificar, selecionar, processar e analisar dados, fatos e evidências com curiosidade, atenção, criticidade e ética, inclusive utilizando o apoio de tecnologias digitais.	(EMIFLGG01) Investigar e analisar a organização, o funcionamento e/ou os efeitos de sentido de enunciados e discursos materializados nas diversas línguas e linguagens (imagens estáticas e em movimento; música; linguagens corporais e do movimento, entre outras), situando-os no contexto de um ou mais	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Identificar</b> aspirações e oportunidades, inclusive relacionadas ao mundo do trabalho, que orientem escolhas, esforços e ações em relação à sua vida pessoal, profissional e cidadã.</li><li>- <b>Reconhecer</b> suas próprias; características pessoais a personalidade</li></ul>



	<p>(EMIFCG07) Reconhecer e analisar questões sociais, culturais e ambientais diversas, identificando e incorporando valores. importantes para si e para o coletivo, que assegurem a tomada de decisões conscientes, consequentes, colaborativas e responsáveis.</p> <p>(EMIFCG08) Compreender e considerar a situação, a opinião e o sentimento do outro, agindo com empatia, flexibilidade e resiliência, para promover o diálogo, a colaboração, a mediação e resolução de conflitos, o combate ao preconceito e a valorização da diversidade.</p> <p>(EMIFCG10) Reconhecer e utilizar qualidades e fragilidades pessoais, com confiança, para superar desafios e alcançar objetivos pessoais e profissionais, agindo de forma proativa e empreendedora, e perseverando em situações de estresse, frustração, fracasso e adversidade.</p>	<p>- campos de atuação social e considerando dados e informações disponíveis em diferentes mídias.</p> <p>(EMIFCHSA04) Reconhecer produtos e/ou processos criativos por meio de fruição, vivências e reflexão crítica sobre temas e processos de natureza histórica, social, econômica, filosófica, política e/ou cultural, em âmbito local, regional, nacional e/ou global.</p> <p>(EMIFFTP07) Identificar e explicar normas e valores sociais relevantes à convivência cidadã no trabalho, considerando os seus próprios valores e crenças, suas aspirações profissionais, avaliando o próprio comportamento frente ao meio em que está inserido, a importância do respeito às diferenças individuais e à preservação do meio ambiente.</p> <p>(EMIFCHS11) Selecionar e mobilizar intencionalmente conhecimentos e recursos das Ciências Humanas e Sociais Aplicadas, para desenvolver um projeto pessoal ou um empreendimento produtivo, em âmbito local, regional, nacional e/ou global.</p> <p>(EMIFMAT01) Investigar e analisar situações-problema identificando e selecionando conhecimentos matemáticos relevantes para uma dada situação, elaborando modelos para sua representação.</p>	<p>e a realidade na qual está inserido e expressar as limitações e habilidades que possui, seus defeitos, qualidades e potencialidades.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Conhecer-se</b> como estudante, identificando por que, com quem e como estudar e aprender.</li><li>- <b>Refletir</b> continuamente sobre a formação da identidade, valores, seu próprio desenvolvimento, seus objetivos presentes e futuros.</li><li>- <b>Construir</b> e valorizar positivamente os conceitos acerca de si próprio.</li><li>- <b>Compreender e reconhecer</b> valores como parte integrante da sua identidade.</li><li>- <b>Favorecer</b> a reflexão a respeito das possíveis influências desse local de origem na identidade de cada um.</li><li>- <b>Estimular</b> os estudantes a refletirem sobre si mesmos e sobre suas incertezas e expectativas.</li><li>- <b>Identificar</b> os próprios interesses, aspirações, processos criativos e</li></ul>
--	---	---	--



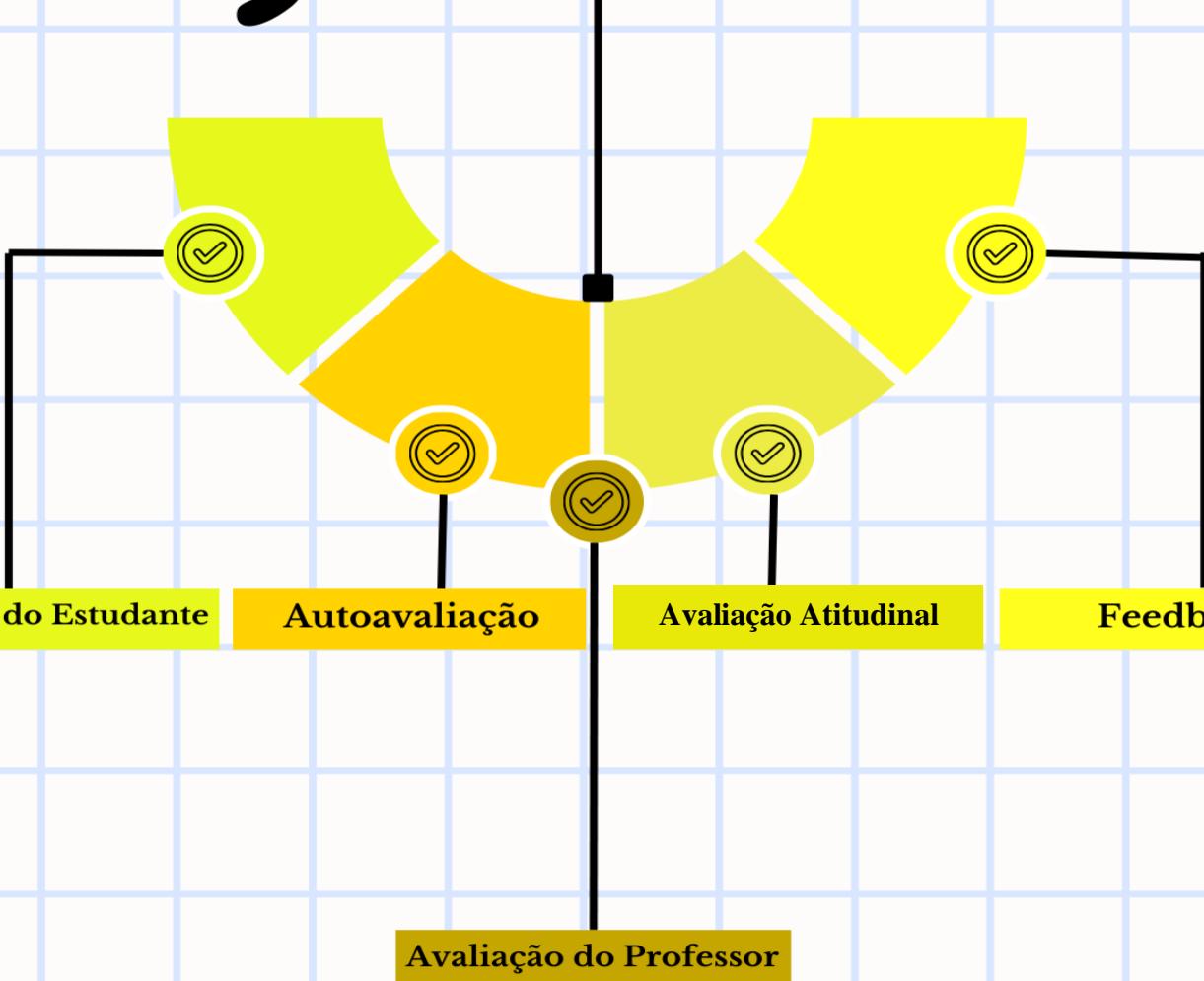
Dimensão Social (2º Bimestre)	Processos criativos		
	<p><b>Processos criativos</b></p> <p>(EMIFCG04) Reconhecer e analisar diferentes manifestações criativas, artísticas e culturais, por meio de vivências presenciais e virtuais que ampliem a visão de mundo, sensibilidade, criticidade e criatividade.</p> <p>(EMIFCG05) Questionar, modificar e adaptar ideias existentes e criar propostas, obras ou soluções criativas, originais ou inovadoras, avaliando e assumindo riscos para lidar com as incertezas e colocá-las em prática.</p>	<p>(EMIFLGG04) Reconhecer produtos e/ou processos criativos por meio de fruição, vivências e reflexão crítica sobre obras ou eventos de diferentes práticas artísticas, culturais e/ou corporais, ampliando o repertório/domínio pessoal sobre o funcionamento e os recursos da(s) língua(s) ou da(s) linguagem(ns).</p> <p>(EMIFCHSA04) Reconhecer produtos e/ou processos criativos por meio de fruição, vivências e reflexão crítica sobre temas e processos de natureza histórica, social, econômica, filosófica, política e/ou cultural, em âmbito local, regional, nacional e/ou global.</p> <p>(EMIFLGG05) Selecionar e mobilizar intencionalmente, em um ou mais campos de atuação social, recursos criativos de diferentes línguas e linguagens (imagens estáticas e em movimento; música; linguagens corporais e do movimento, entre outras), para participar de projetos e/ou processos criativos.</p> <p>(EMIFLGG06) Propor e testar soluções éticas, estéticas, criativas e inovadoras para problemas reais, utilizando as diversas línguas e linguagens (imagens estáticas e em movimento; línguas; linguagens corporais e do movimento, entre outras), em um ou mais campos de atuação social, combatendo a estereotipia, o lugar comum e o clichê.</p>	<p>necessidades, a fim de favorecer o autoconhecimento.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Conhecer-se</b> como estudante, identificando por que, com quem e como estudar e aprender.</li><li>- <b>Selecionar e Estabelecer</b> valores importantes na condução do seu projeto de vida, no trabalho e na convivência social.</li><li>- <b>Perceber e expressar</b> as potencialidades, virtudes, limitações e habilidades que possui, de modo a valorizar positivamente os conceitos acerca de si próprio.</li><li>- <b>Compreender</b> as possibilidades de auto realização na própria experiência biográfica, reconhecendo o significado, sentido e importância da vida, dos sonhos e das conquistas.</li></ul>

		<p>(EMIFMAT04) Reconhecer produtos e/ou processos criativos por meio de fruição, vivências reflexão crítica na produção do conhecimento matemático e sua aplicação no desenvolvimento de processos tecnológicos diverso</p>	
<p><b>Dimensão (3º Bimestre)</b></p>	<p><b>Mediação e Intervenção Sociocultural</b></p> <p>(EMIFCG07) Reconhecer e analisar questões sociais, culturais e ambientais diversas, identificando e incorporando valores importantes para si e para o coletivo que assegurem a tomada de decisões conscientes, consequentes, colaborativas e responsáveis.</p> <p>(EMIFCG08) Compreender e considerar a situação, a opinião e o sentimento do outro, agindo com empatia, flexibilidade e resiliência, para promover o diálogo, a colaboração, a mediação e resolução de conflitos, o combate ao preconceito e a valorização da diversidade.</p>	<p>(EMIFLGG07) Identificar e explicar questões socioculturais e ambientais passíveis de mediação e intervenção por meio de práticas de linguagem.</p> <p>(EMIFCHS07) Identificar e explicar situações em que ocorram conflitos, desequilíbrios e ameaças a grupos sociais, à diversidade de modos de vida, às diferentes identidades culturais e ao meio ambiente, em âmbito local, regional, nacional e/ou global, com base em fenômenos relacionados às Ciências Humanas e Sociais Aplicadas.</p> <p>(EMIFCHSA08) Selecionar e mobilizar intencionalmente conhecimentos e recursos das Ciências Humanas e Sociais Aplicadas, para propor ações individuais e/ou coletivas de mediação e intervenção sobre problemas de natureza sociocultural e de natureza ambiental, em âmbito local, regional, nacional e/ou global, baseadas no respeito às diferenças, na escuta, na empatia e na responsabilidade socioambiental.</p> <p>(EMIFMAT07) Identificar e explicar questões socioculturais e ambientais aplicando conhecimentos e habilidades matemáticas para</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Identificar</b> as diferentes experiências em cada fase da vida que pesam na formação de vínculos de amizade.</li> <li>- <b>Aprender</b> a escutar e falar de forma articulada, estabelecendo valores para convivência social.</li> <li>- <b>Discutir</b> a relação entre conflitos violentos, as desigualdades sociais e a necessidade de paz, reconhecendo a necessidade de relações equilibradas, empáticas, respeitosas e construtivas.</li> <li>- <b>Agir</b> com empatia, sendo capaz de assumir a perspectiva dos outros, compreendendo as necessidades e os sentimentos alheios, construindo relacionamentos baseados no compartilhamento e abertura para o convívio social republicano.</li> <li>- <b>Exercitar</b> as habilidades de relacionamento, consciência social, autogestão e tomada de decisão</li> </ul>

<p><b>Dimensão Profissional (4º Bimestre)</b></p>	<p><b>Empreendedorismo</b></p> <p>(EMIFCG10) Reconhecer e utilizar qualidades e conhecimentos e recursos relacionados às fragilidades pessoais com confiança para várias linguagens podem ser utilizados na superar desafios e alcançar objetivos pessoais e concretização de projetos pessoais ou profissionais, agindo de forma proativa e produtivos, considerando as diversas empreendedora e perseverando em situações de tecnologias disponíveis e os impactos estresse, frustração, fracasso e adversidade socioambientais.</p> <p>(EMIFCG11) Utilizar estratégias de planejamento, organização e empreendedorismo, para estabelecer e adaptar metas, identificar caminhos, mobilizar apoios e recursos, para realizar projetos pessoais e produtivos com foco, persistência e efetividade.</p>	<p>avaliar e tomar decisões em relação ao que foi observado.</p> <p>(EMIFLGG10) Avaliar como oportunidades, conhecimentos e recursos relacionados às várias linguagens podem ser utilizados na concretização de projetos pessoais ou produtivos, considerando as diversas tecnologias disponíveis e os impactos socioambientais.</p> <p>(EMIFCHS12) Desenvolver projetos pessoais ou produtivos, utilizando as Ciências Humanas e Sociais Aplicadas, para formular propostas concretas, articuladas com o Projeto de Vida, em âmbito local, regional, nacional e/ou global.</p> <p>(EMIFMAT10) Avaliar como oportunidades, conhecimentos e recursos relacionados à Matemática podem ser utilizados na concretização de projetos pessoais ou produtivos, considerando as diversas tecnologias disponíveis e os impactos socioambientais.</p> <p>(EMIFCNT10) Avaliar como oportunidades, conhecimentos e recursos relacionados às Ciências da Natureza podem ser utilizados na concretização de projetos pessoais ou produtivos, considerando as diversas tecnologias disponíveis e os impactos socioambientais.</p> <p>(EMIFCNT11) Selecionar e mobilizar intencionalmente conhecimentos e recursos das Ciências da Natureza para desenvolver um projeto pessoal ou um empreendimento produtivo.</p>	<p>responsável em situações cotidianas, pessoais e sociais.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Reconhecer-se</b> como estudante no final da Educação Básica, identificando os caminhos de desenvolvimento até o momento, necessidades de melhorar e possíveis continuidades de estudos para o futuro.</li> <li>- <b>Identificar</b> os próprios interesses e necessidades, a fim de favorecer o autoconhecimento.</li> <li>- <b>Perceber-se</b> como cidadão que integra a construção da vida familiar, escolar, comunitária, nacional e internacional, e é capaz de ampliar seus horizontes e perspectivas em relação a oportunidades de inserção no mundo do trabalho.</li> <li>- <b>Estabelecer</b> objetivos e metas, a fim de entender a necessidade de desenvolver a persistência para alcançá-los.</li> <li>- <b>Refletir</b> sobre histórias da vida real a fim de identificar em seu próprio caminho possibilidades de planejar e alcançar metas.</li> <li>- <b>Integrar</b> a própria experiência biográfica às possibilidades de autorrealização.</li> <li>- <b>Analisar e utilizar</b> nas dimensões do projeto de vida diferentes valores humanos da sociedade na construção da identidade, relações sociais, profissionais e no contexto familiar.</li> </ul>
---	--	---	--



# Avaliação em Projeto de Vida



## Avaliação em Projeto de Vida

A avaliação, no componente Projeto de Vida, conforme orientações do [RCRO](#) deve ser compreendida como um processo que identifique o índice de: cooperação, comunicação, partilha/ação direcionada ao compartilhamento, escuta, prazer, interação e, sobretudo, a felicidade. Sendo assim, as avaliações contínuas devem ser orientadas a partir dos diferentes contextos, bem como dos interesses pessoais e coletivos, das necessidades de aprendizagem e desenvolvimento pessoal e das perspectivas de futuro dos estudantes rondonienses, sem deixar de lado as especificidades próprias da individualidade humana.

Entendemos que a avaliação deve ser **processual e formativa**. Isso significa que se deve considerar todo o processo de aprendizagem e não apenas um momento pontual. O RCRO destaca que a avaliação no Ensino Médio deve privilegiar o diagnóstico, o acompanhamento contínuo e o aperfeiçoamento das aprendizagens, considerando o estudante em sua integralidade. Além disso, deve contribuir para que os estudantes avaliem, acompanhem e atuem sobre o próprio aprendizado de forma consciente e autônoma, de maneira a desenvolver habilidades metacognitivas.

Vale ressaltar que a avaliação do desenvolvimento do Projeto de Vida tem uma particularidade: seu objetivo **não é identificar se os estudantes formalizaram ou não um Projeto de Vida**. É preciso entender que essa é uma construção complexa e que não necessariamente ocorre de modo linear e em consonância com o tempo escolar. Por isso, o que deve ser avaliado é se os estudantes são capazes de construir um Projeto de Vida, ou seja, se desenvolveram as habilidades necessárias para tanto.

Trata-se, portanto, de um aspecto que demanda acompanhamento constante do corpo pedagógico, uma vez que os estudantes não estão acostumados a ouvir a si mesmos e podem se sentir pouco à vontade para uma exposição oral acerca de seus anseios e expectativas. É fundamental oferecer aos estudantes espaços de diálogo e reflexão, nos quais possam ouvir a si mesmos, expressar seus anseios e expectativas e desenvolver gradualmente suas competências para planejamento pessoal e escolhas conscientes. Assim, a avaliação do Projeto de Vida visa acompanhar e orientar a trajetória do estudante, fortalecendo sua autonomia, responsabilidade e habilidades socioemocionais, em consonância com as competências gerais da BNCC e as orientações do RCRO.

A respeito disso, as possibilidades são muitas, como: caderno de registro, portfólio de atividades, arquivos digitais, álbuns de fotografias, elaboração de ambientes virtuais colaborativos, seminário, feira de ciências e tecnologia, teatro/dramatização, mini conferencia estilo TED TALKS, entrevistas, podcasts, trabalhos em grupo, observação pedagógica contínua. Esses e entre outros instrumentos que possam indicar como as metas estabelecidas estão sendo alcançadas.



Entrevista/Podcasts



Feira de ciências e tecnologia



Mini conferência estilo  
TED TALKS



Observação pedagógica  
contínua



Álbuns de fotografias



Elaboração de ambientes  
virtuais colaborativos



Trabalhos em grupo



Jogos virtuais



Seminário,



Portfólio de atividades



Teatro/dramatização



Arquivos digitais



Assim, um Projeto de Vida exige registro de reflexões, a fim de que possam ser instrumentos de análise para o professor e de memória para os próprios estudantes, mapeando suas aprendizagens, os saberes adquiridos e as competências e habilidades previstas na construção de seu Projeto de Vida. Esse registro constitui um importante instrumento avaliativo, além de possibilitar uma constante reflexão sobre as vivências, a organização da escuta de si, as propostas que exigem metas e prazos, a análise daquilo que já foi feito e a retomada e qualificação do que foi produzido. Ao se engajar nessas atividades, o estudante, assim como o professor, terá muitas oportunidades de avaliar o caminho percorrido.

A atuação do professor, ao proceder à avaliação do componente curricular de Projeto de Vida, deve se dar de forma **diagnóstica, contínua, processual e sistemática**. Tanto os registros dos docentes quanto as produções dos estudantes servem como parâmetros para analisar as práticas pedagógicas, compreendidas como instrumento de aprendizagem que permitem a retomada e reorganização do processo de ensino.

O trabalho avaliativo permite, aos estudantes, uma dimensão real do que aprenderam e, ao professor, um diagnóstico das mediações que ainda devem ser promovidas para que a aprendizagem ocorra, especialmente no caso dos estudantes que não alcançaram os objetivos esperados ou não chegaram a cumprir alguma etapa proposta. Dessa maneira, os instrumentos de avaliação não podem ser de caráter apenas somativo, pois **não há uma “média” ou “nota mínima”** a ser atingida, mas propósitos a serem verificados, discutidos e (re)avaliados. São necessárias, por exemplo, as sondagens dos conhecimentos prévios.

As atividades coletivas, as produções elaboradas por meio de diversas linguagens, os relatórios de estudos de meio ou de visitas técnicas e os desafios de metas e de exercícios de autoconhecimento podem constituir-se, então, como instrumentos de avaliação adequados.

Além disso, a avaliação precisa estar diretamente ligada à aprendizagem oferecida. A intencionalidade de cada evento avaliativo deve ser clara para os estudantes, assim como os saberes que estão sendo envolvidos. Nesse sentido, **os objetivos devem ser os parâmetros de avaliação em longo prazo, e as habilidades precisam ser os parâmetros para avaliar o período de desenvolvimento do componente**.



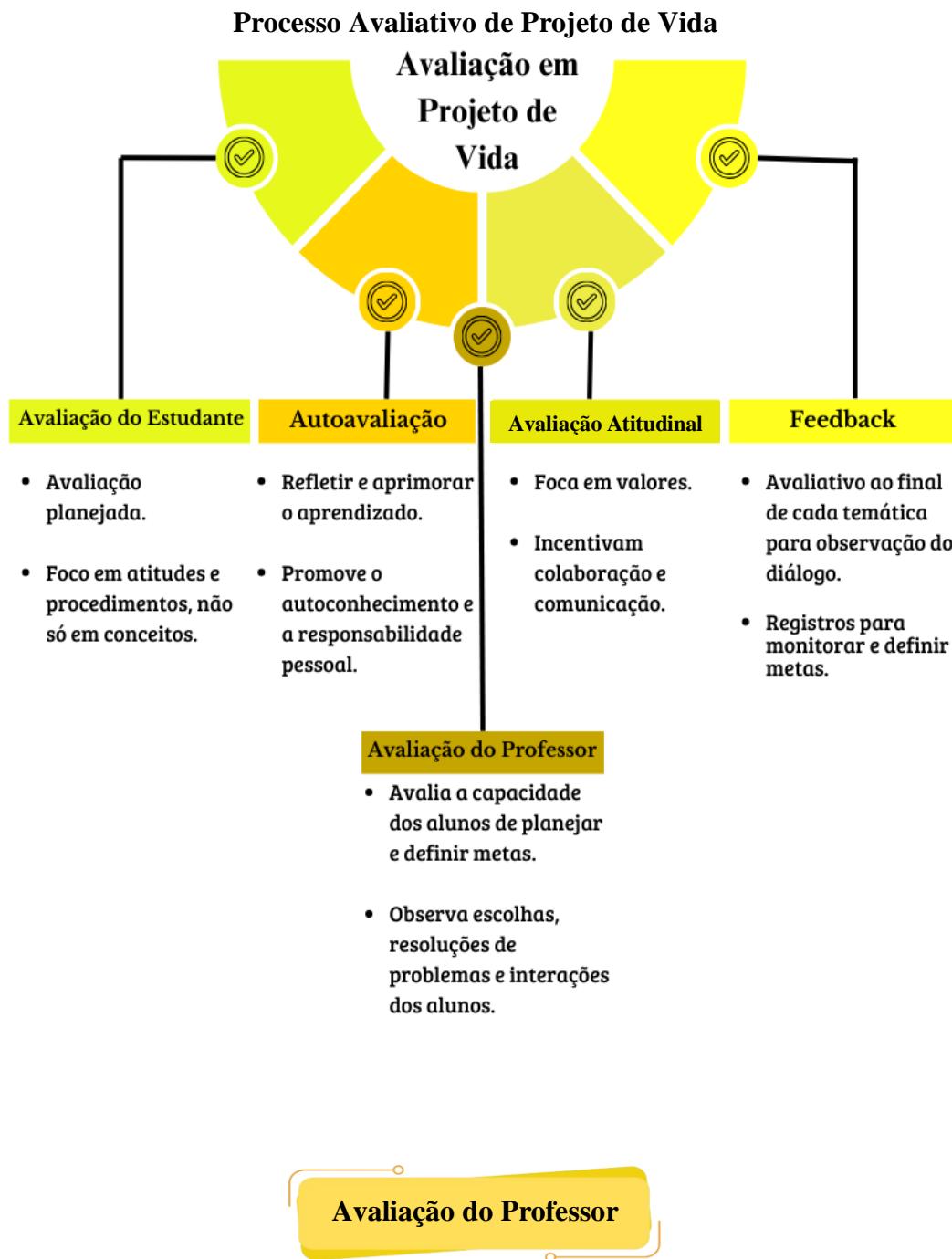
Ao término do componente, sugere-se não aplicar um único instrumento avaliativo. Nesse caso, as avaliações em curto prazo são instrumentos mais eficientes, pois possibilitam realinhamentos e garantem apoio efetivo ao processo de construção da aprendizagem dos estudantes. O importante é acompanhar esse processo de construção de identidade, de reflexões, de projeções e de planejamento.

A respeito da **autoavaliação**, é fundamental que ela esteja sempre presente no cotidiano dos estudantes, valendo ressaltar que são sujeitos, autores e protagonistas do Projeto de Vida que estão elaborando. Deve ficar claro, portanto, que o objetivo da autoavaliação é ajudar os estudantes a assumirem a responsabilidade por seu próprio aprendizado, e **não atribuir-lhe uma nota**.

Em uma autoavaliação, as perguntas devem ser claras e objetivas, de modo que os estudantes possam perceber que pontos, se necessário, precisam aprimorar. Desse modo, os questionamentos diretamente relacionados ao objetivo do trabalho e à habilidade praticada, como verificar se o estudante estabeleceu uma meta de estudo ou se incluiu em seu Projeto de Vida o aprimoramento de algum talento, permitem que o professor debata as reflexões de cada estudante e mostre as dificuldades que passaram despercebidas.

Nessa perspectiva, a avaliação nas Unidades Curriculares Projeto de Vida deve recorrer a diversos instrumentos e procedimentos avaliativos, entre os quais se destaca a autoavaliação. Essa prática possibilita ao estudante desenvolver o pensamento crítico e reflexivo, ao mesmo tempo em que revisita sua trajetória pessoal, refletindo sobre seus valores, prioridades, expectativas, objetivos, metas, competências, habilidades e estratégias. Passa-se de fato, da premissa excessiva da excelência, a uma observação formativa a serviço da regulação das aprendizagens. (PERRENOUD, 2009, P. 10).

Portanto, o processo formativo do Projeto de Vida não é completamente subjetivo nem desprovido de avaliação e muito menos de rigor científico. São justamente os conhecimentos socialmente construídos e validados, de maneira crítica e intencional, que devem ser acessados pelos estudantes para que possam projetar o que está por vir. Esse trecho é do RCRO (p. 801), que também diz que nesse sentido, a autoavaliação não deve ser realizada apenas pelos estudantes; o professor, por sua vez, precisa fazer uma autoavaliação processual e contínua de sua mediação para que possa aperfeiçoar sua presença pedagógica durante a orientação de Projeto de Vida.



Os quadros de avaliação utilizados pelo professor permitem realizar o acompanhamento detalhado do desenvolvimento da aprendizagem dos estudantes. Eles contêm os objetivos propostos ou pretendidos, as atividades propostas no desenvolvimento do capítulo e a observação das atitudes. Na sequência, oferecemos uma proposta, que pode ser alterada ou complementada a seu critério.

Como sugestão, apresentamos os quadros adaptados do [RCRO](#) com etapas de avaliação que podem ser trabalhadas com o Projeto de Vida. Esses quadros também podem ser usados em autoavaliações, conforme modelos indicados na sequência.

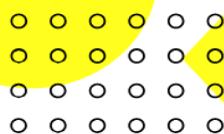


Instrumentos Avaliativos/Sujeitos	Avaliação	Autoavaliação	Feedback
Professor	Objetivos, atividades e atitudes		
Estudante		Objetivos e atitudes	
Professor e Estudante			Atividade reflexiva das ações desenvolvidas

Nesse caso, podemos adotar critérios de avaliação de acordo com a legenda a seguir:



Em um primeiro momento, mapeamos os instrumentos avaliativos, assim como seus agentes, sobre o quais apresentamos a seguir: instrumentais de avaliação do professor, atividades propostas e instrumental de autoavaliação do estudante.



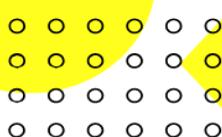
## INSTRUMENTAIS DE AVALIAÇÃO DO PROFESSOR

QUADRO 1: OBJETIVOS PROPOSTOS OU PRETENDIDOS				
TEMÁTICA 01: Identidade	AT	AP	AR	NA
<b>PAPO RETO:</b> refletir sobre o conceito de identidade e como ela se constitui durante a vida; entender que ela pode se modificar no decorrer da vida na constituição como sujeito.				
<b>TEXTO E CONTEXTO:</b> respeitar e valorizar as diferenças individuais como características da identidade de cada pessoa; compreender a temática abordada no texto; relacionar a temática do texto com a constituição da identidade; refletir e argumentar sobre como usar o aprendizado em situações do cotidiano.				

QUADRO 2: ATIVIDADES PROPOSTAS				
TEMÁTICA 01: Identidade	AT	AP	AR	NA
<b>PAPO RETO:</b> refletir sobre o conceito de identidade e como ela se constitui durante a vida; entender que ela pode se modificar no decorrer da vida na constituição como sujeito.				
<b>TEXTO E CONTEXTO:</b> leitura e compreensão de um texto literário; compreensão de texto e correlação com a constituição da identidade; debate e sistematização das principais ideias.				

## INSTRUMENTAL DE AUTOVALIAÇÃO DO ESTUDANTE

QUADRO 3: OBSERVAÇÃO ATITUDINAL				
TEMÁTICA 01: Identidade	AT	AP	AR	NA
Participa da aula fazendo perguntas e apresentando sugestões.				
Realiza trabalhos nas datas previstas com atenção e responsabilidade.				
É atento na escuta das explicações e respeita a opinião do professor, dos colegas e de outras pessoas envolvidas no processo de ensino e aprendizagem.				
É atento na escuta das explicações e respeita a opinião do professor, dos colegas e de outras pessoas envolvidas no processo de ensino e aprendizagem.				
Apresenta atitudes colaborativas.				



Com base nos resultados dessas avaliações, podem ser levantados os pontos positivos e os que trouxeram maior desafio. Assim, nas próximas etapas do processo de aprendizagem, esses pontos podem ser usados como diretrizes para o desenvolvimento das ações, buscando aprimorar os aspectos críticos e investir nos caminhos que repercutiram positivamente na construção do Projeto de Vida.

Portanto, as propostas avaliativas apresentadas tornam-se fundamentais quando se consideram as diferenças de conhecimentos, habilidades, atitudes e valores existentes entre os estudantes. Em consonância com o RCRO, a avaliação formativa é entendida como um processo contínuo de acompanhamento e regulação da aprendizagem, no qual o foco recai sobre o percurso formativo do estudante, e não apenas sobre seus resultados finais. Assim, o diagnóstico só adquire sentido quando desencadeia intervenções pedagógicas pertinentes, capazes de promover avanços reais na aprendizagem. Isso implica organizar práticas, tempos, metodologias e espaços escolares de modo flexível, assegurando respostas educativas diferenciadas e intencionais, conforme as necessidades identificadas.

Dessa forma, modelos de organização pedagógica mais diversificados passam a compor a dinâmica escolar, em alinhamento às orientações do RCRO para garantir equidade e desenvolvimento integral.



## O Professor de Projeto de Vida

O processo de escolha do professor responsável pelo Projeto de Vida, não está vinculado à área de formação. Diferentemente dos demais componentes curriculares, que são trabalhados por profissionais com formação específica, o Projeto de Vida pode ser orientado por um professor de qualquer área do conhecimento. Isso não significa que o professor responsável por Projeto de Vida não tenha formação definida ou que todo professor esteja apto a trabalhar o tema.

Em um contexto escolar em que os estudantes assumem o papel de protagonistas de seu aprendizado, o papel do professor ganha novas dimensões: ele não será somente o mediador nas discussões que permitam a expressão de posições, valores, modos de ver e entender o mundo, mas também vai ajudar os estudantes a aprofundar suas reflexões

durante o processo de aprendizagem, além de se sentir convidado a rever os próprios processos, sua trajetória.

Embora não haja uma formação acadêmica que habilite especificamente um professor a trabalhar os projetos de vida, algumas características precisam estar presentes nesse professor responsável. É essencial, por exemplo, que ele tenha a capacidade de se abrir para o novo e de conectar saberes, e que esteja disposto a ser um facilitador do processo de descoberta dos estudantes.

No trabalho com Projeto de Vida, a função do professor é mediar o processo de aprendizagem e autoconhecimento do estudante. Isso possibilita uma relação mais próxima e autêntica com cada um dos estudantes, em que todos aprendem com o diálogo, constroem uma relação de confiança e produzem juntos.

Nessa perspectiva, mais importante do que promover a apreensão dos objetos do conhecimento, é propiciar uma relação de respeito, escuta e troca entre todos, de forma que a sala de aula seja um ambiente seguro e confortável para articular tanto elaborações racionais como afetivas. Nos momentos de compartilhamento e debates em grupo, por exemplo, o importante é incentivar a escuta de diferentes opiniões, de maneira que o professor se mantenha na posição de mediador do diálogo, evitando tomar partido e se envolver nas possíveis discordâncias entre os próprios estudantes, desde que estes se mantenham dentro de parâmetros de respeito um pelo outro. Dessa forma, são trabalhadas fortemente as competências de argumentação e de respeito à diversidade.



Nesse sentido, as propostas do Projeto de Vida posicionam os estudantes como sujeitos do processo de aprendizagem, por isso, o professor não será apenas aquele que ministrará aulas ou que apresentará um conteúdo, embora isso também possa ocorrer, mas será, acima de tudo, aquele que apoiará e desafiaria os estudantes em suas percepções, escolhas e certezas. A dinâmica das aulas demanda um professor com escuta atenta, que estimule os estudantes a refletir e trocar ideias constantemente, e que os encoraje a tomar decisões e resolver conflitos, buscando respaldo nos conhecimentos já adquiridos.

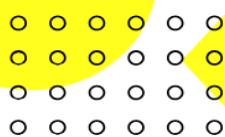
Uma das atividades cruciais do professor de Projeto de Vida é de estar disposto a pesquisar constantemente, pois vai se deparar com novas questões e campos de conhecimento, tanto para si quanto para os estudantes. Empatia com o jovem e conhecimento das culturas juvenis também são aspectos fundamentais desse profissional.

Outro aspecto importante quanto ao docente que atuará com componente de Projeto de Vida é permanecer atento a cada um dos estudantes e ao grupo; perceber, na dinâmica das situações de aprendizado, as dificuldades de cada um deles e apoiar o

processo investigativo, contribuindo para o desenvolvimento das capacidades operativas, cognitivas e socioemocionais deles. Isso poderá fortalecer a escolha de valores, de identidades culturais, e preparar os jovens para o mundo do trabalho, para participar ativamente da sociedade contemporânea.

O Projeto de Vida exige entender oportunidades e possibilidades, e orientar o desenvolvimento de talentos ou necessidades específicas. Um professor que se disponha a mergulhar nas culturas juvenis poderá ajudar a enriquecer o repertório de seus estudantes. É desejável, também, que esse professor esteja aberto para potencializar seu autoconhecimento, bem como para revisitar seu projeto de vida, de modo que possa se desenvolver e também experienciar aquilo que abordará nas aulas, contribuindo para a construção de seu próprio repertório, bem como para a condução das conversas e atividades com os estudantes.

A seguir, listamos algumas tarefas que o professor deve aplicar na interação com os estudantes:



**I.** O professor deve implicar-se pessoalmente em ser uma referência de conduta para seus estudantes. Assim, ele deverá zelar por valores, tais como a justiça, o respeito à diversidade, a igualdade, a solidariedade, o cuidado, a empatia, a esperança, o diálogo, entre outros.

**II.** Também é papel do professor posicionar-se em situações de conflito ético, comprometendo-se com os valores mínimos para a convivência, aqueles contidos na Declaração Universal dos Direitos Humanos, e com a cultura de paz e não violência. Acultura de paz fundamenta-se nos princípios de solidariedade, tolerância, respeito à vida, aos direitos humanos e à diversidade. Seu objetivo é criar condições sociais para que a dignidade seja um valor universalmente garantido. Nos casos em que os conflitos de valor envolvem temas mais abrangentes, que não abarquem esses valores mínimos, o professor deve agir com neutralidade, auxiliando os estudantes a clarificar seus valores e a dialogar sobre os diferentes pontos de vista.

**III.** Cultivar as disposições emocionais e a saúde mental dos estudantes. Questionar como eles se sentem sobre os temas trabalhados e auxiliá-los a lidar com suas emoções e sentimentos de forma adequada e positiva é uma tarefa que o professor não pode negligenciar.

**IV.** Criar um clima de segurança e garantia da dignidade. Os estudantes devem perceber, por meio da observação das condutas do professor, que ele resguardará a dignidade de todos e impedirá situações de exposição, discriminação, violência e intimidação sistemática (bullying).

**V.** O professor deve também promover situações de aprendizagem em que os estudantes desenvolvam modos satisfatórios de lidar consigo mesmos e com os colegas.

**VI.** Desenvolver um trabalho baseado no acolhimento, na confiança, na autonomia e no empoderamento.



- VII.** O professor deve apoiar e incentivar os estudantes a desenvolver seus recursos para construir o projeto de vida com confiança em suas capacidades, segurança sobre suas escolhas, engajamento em ações que visem a sua concretização e ao reconhecimento de seu valor.
- VIII.** Os professores responsáveis por essas atividades precisam ter amplo conhecimento sobre as especificidades da adolescência e juventude, a fim de desenvolver uma relação de profunda empatia e confiança com seus estudantes e sejam capazes de acolher sem julgar, orientar sem direcionar e estimular sem subestimar.
- IX.** Trata-se de promover um processo educativo capaz de desenvolver a capacidade dos jovens de pensar sobre si, definir os próprios objetivos, planejar seus passos e tomar decisões com autonomia e responsabilidade.
- X.** É fundamental que os professores acreditem que todos os jovens têm direito de sonhar e capacidade de realizar suas aspirações independentemente do contexto em que vivem.
- XI.** O trabalho também precisa contar com o apoio dos coordenadores pedagógicos e ser foco de discussão nos horários de planejamento coletivo e no Conselho de Classe.
- XII.** É capaz de inspirar o jovem sendo afirmativo em sua vida.
- XIII.** Compreende a necessidade de gerir as variações de comportamentos típicos da adolescência.
- XIV.** Instigar nos jovens o despertar sobre seus interesses e os leva a refletir sobre o que é necessário para realizar.
- XV.** Ter clareza que o foco do seu trabalho é o jovem, independente das suas circunstâncias.



XVI. Ser proativo, resiliente, comunicativo, ou seja, capaz de se comunicar em e para várias circunstâncias e propósitos.

XVII. O professor deve ser capaz de atuar com Metodologias Ativas de ensino.



Saiba mais!

Vamos conhecer importantes referências bibliográficas sobre o tema Projeto de Vida:

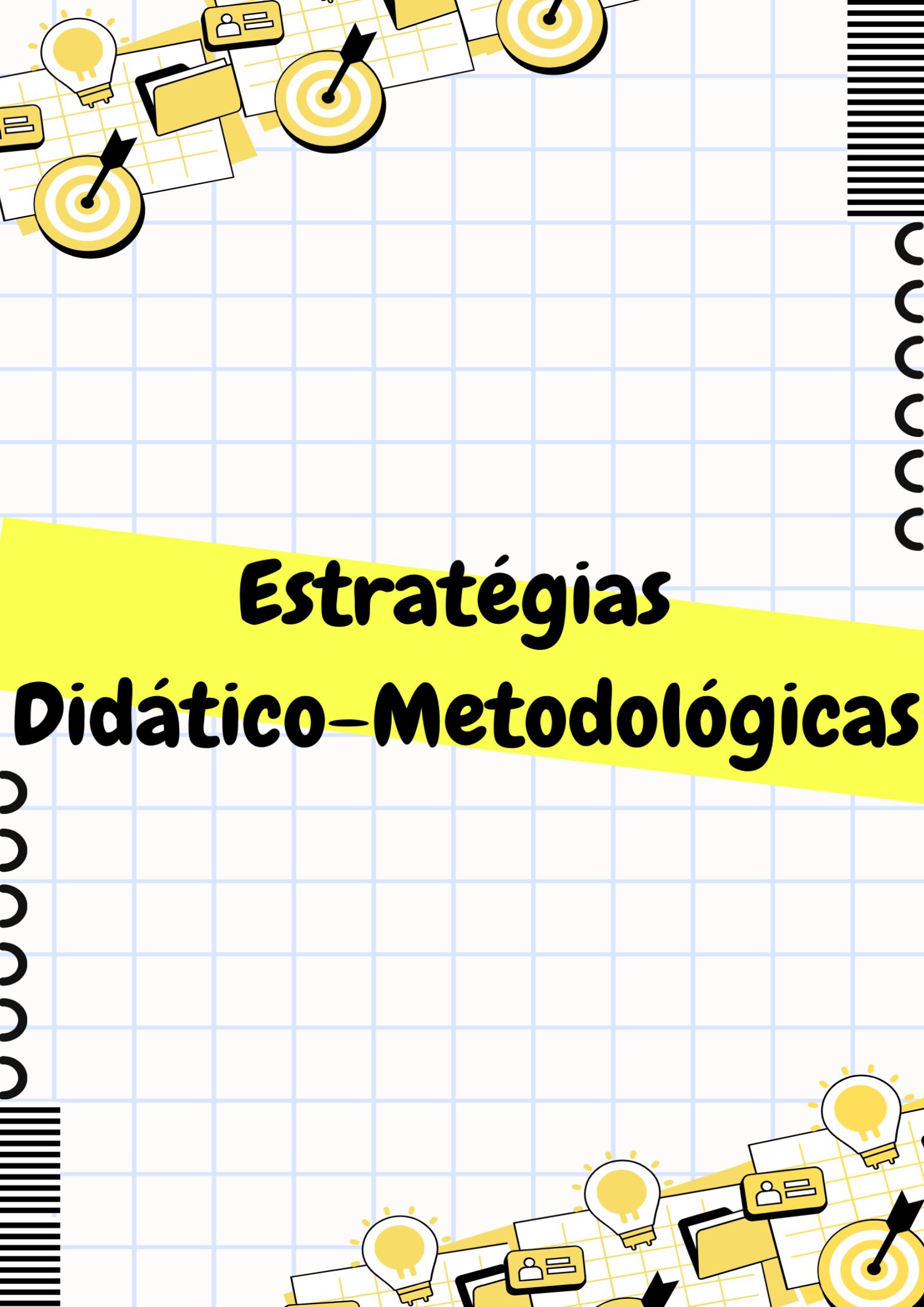
BEAUVOIR, Simone de. *A velhice*. O mais importante ensaio contemporâneo sobre as condições de vida dos idosos. Tradução de Maria Helena Franco Monteiro. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

WISNIK, José Miguel. *Cajuína transcendental*. Série Temas. V. 59. São Paulo: Editora Ática.

GAARDER, Jostein. *O mundo de Sofia*. São Paulo: Companhia das Letras, 2014.

ROSA, J. G. "O espelho". In: \_\_\_\_\_. *Primeiras estórias*. Rio de Janeiro: José Olympio Editora, 1972.

DAYRELL, Juarez. A escola “faz” as juventudes? Reflexões em torno da socialização juvenil. *Educação & Sociedade*, Campinas, v. 28, n. 100, p. 1105–1128, out. 2007



Estratégias

Didático-Metodológicas

## Estratégias Didático-Metodológicas Para Projeto de Vida

Desse modo, trabalhar de forma articulada e consistente com a Base Nacional Comum Curricular BNCC implica levar os estudantes a desenvolver competências por meio de situações de aprendizagem que visam à construção de conhecimentos, habilidade, valores e atitudes a fim de contribuir para que eles elaborem e realizem seus Projetos de Vida com autonomia, consciência crítica e responsabilidade socioambiental. Com esse intuito, as competências gerais são trabalhadas de modo sistemático e intencional ao longo de todo o material, contribuindo para que sejam revisitadas e aprofundadas conforme ocorre a progressão dos conteúdos e atividades propostas. Portanto, como a juventude é uma fase da vida cuja marca é a exploração de alternativas (SPOSITO, 1997; 2003), é importante que a articulação e orientações didático-metodológicas estejam atentas para clarear a sobreposição de interesses, identificar pontos de intersecção entre diversas alternativas possíveis ou evidenciar sentidos comuns ou razões pelas quais os jovens se sentem atraídos por múltiplas e variadas opções de difícil escolha.

Nesse sentido, a fim de auxiliar no planejamento do docente ao ministrar aulas do componente curricular Projeto de Vida, segue o Quadro de Encaminhamentos Metodológicos construído por ano do Ensino Médio.



## PROJETO DE VIDA 1º ANO

## UNIDADE CURRICULAR: IDENTIDADE E AUTOCONHECIMENTO

UNIDADE TEMÁTICA	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	OBJETOS DO CONHECIMENTO ARTICULADOS COM EIXOS ESTRUTURANTES	ORIENTAÇÕES DIDÁTICO-METODOLÓGICAS
<b>Dimensão Pessoal (1º Bimestre)</b>  <b>Investigação Científica</b> (Habilidades Relacionadas Ao Pensar e Fazer Científico)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Identificar</b> aspirações e oportunidades, inclusive relacionadas ao mundo do trabalho, que orientem escolhas, esforços e ações em relação a sua vida pessoal, profissional e cidadã.</li> <li>- <b>Reconhecer</b> suas próprias características pessoais, a personalidade e a realidade na qual está inserido e expressar as</li> </ul>	<p><i>Minha identidade e Meu mundo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>O que é projeto de vida?</i></li> <li>- <i>Por que ter um Projeto de Vida?</i></li> <li>- <i>Por onde começar?</i></li> <li>- <i>Que tipo de pessoa você deseja ser no futuro?</i></li> <li>- <i>Como definir nossos sonhos?</i></li> <li>- <i>Diagnóstico do EU Interior:</i> Quem eu sou? Quem eu quero ser? Qual é o</li> </ul>	<p>As aulas de Projeto de Vida constituem-se em espaços de reflexão e diálogo. Sendo assim, alguns aspectos inerentes a esse tipo de interação devem ser propostos durante o processo de mediação.</p> <p>Para se engajarem na construção de um projeto de vida, é necessário que os estudantes compreendam o conceito do projeto. Posto isso, esta atividade tem como objetivos apresentar duas definições de projeto de vida e convidar os estudantes a interpretá-las com base em seus conhecimentos prévios sobre o tema.</p> <p>A formação da identidade é um processo complexo que se constrói socialmente. Por meio das relações</p>



<p><b>Processos criativos</b> (Habilidades Relacionadas Ao Pensar e Fazer Criativo)</p> <p><b>Mediação e Intervenção sociocultural</b> (Habilidades Relacionadas à Convivência e Atuação Sociocultural)</p> <p><b>Empreendedorismo</b> (Habilidades Relacionadas Ao Autoconhecimento, Empreendedorismo e Projeto De Vida)</p>	<p>limitações e habilidades que possui, seus defeitos, qualidades e potencialidades.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Conhecer-se</b> como estudante, identificando por que, com quem e como estudar e aprender.</li><li>- Refletir continuamente sobre a formação da identidade, dos valores, seu próprio desenvolvimento, seus objetivos presentes e futuros.</li><li>- <b>Construir</b> e valorizar positivamente os conceitos acerca de si próprios.</li><li>- <b>Compreender e reconhecer</b> valores como parte integrante da sua identidade.</li><li>- <b>Favorecer</b> a reflexão a respeito das possíveis influências desse</li></ul>	<p>meu papel no mundo?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Autorretrato</i>: Como me vejo? Qual lugar ocupo? De onde eu venho?</li><li>- <i>O espelho da personalidade</i>: análise do repertório cultural da minha personalidade.</li><li>- <i>Eu e as minhas necessidades</i>: mapeamento e percepção das potencialidades, virtudes e limitações</li><li>- <i>Árvore da vida e dos sonhos</i>: reflexões sobre o significado e objetivos da vida e o sentido do sonho.</li><li>- <i>Escalada</i>: Eu, meus sonhos e minhas conquistas.</li><li>- <i>Eu, a família e o outro</i>: análise dos valores intrínsecos e constituintes da identidade.</li></ul>	<p>estabelecidas com a cultura, cada pessoa converte referenciais sociais em individuais e vai construindo seu jeito de ser, estar e atuar no mundo.</p> <p>Assim, sugerimos o desenvolvimento de atividades para conduzir os estudantes à percepção e reflexão sobre as heranças culturais que os rodeiam e como isso impacta em sua família e, consequentemente, em sua história de vida.</p> <p>Nos encaminhamentos metodológicos referentes ao objeto de conhecimento <b>Minha identidade e Meu mundo</b>, podem ser desenvolvidas, inicialmente, atividades nas quais os (as) estudantes consigam se reconhecer, produzindo textos com a finalidade de discernir quem são, onde vivem e com quem vivem, como também contextualizar a própria vida.</p> <p>A orientação é para instigar a reflexão sobre as compatibilidades e discrepâncias entre a forma como se veem e como os outros os veem, uma vez que o olhar do outro auxilia a criar uma imagem de nós</p>
---	--	--	--



	<p>local de origem na identidade de cada um.</p> <p>- <b>Estimular</b> os estudantes a refletirem sobre si mesmos e sobre suas incertezas e expectativas.</p>	<p>- <i>Eu, o outro e o mundo:</i> reflexões, identificação, tomada de consciência e valorização das características pessoais e da coletividade.</p>	<p>mesmos.</p> <p>Para tanto, a ferramenta de pesquisa pode ser usada como um aporte pedagógico pelo docente, propiciando abordagens pedagógicas dinâmicas. A partir da pesquisa, o processo de ensino aprendizagem se redimensiona, criando espaços para que os estudantes desenvolvam aspectos ligados à investigação, à análise e à interpretação de dados referentes ao seu objeto de estudo. Desse modo, considerar o desenvolvimento do problema de pesquisa, coleta, análise e interpretação de dados é de fundamental importância. O uso de ferramentas midiáticas analógicas e digitais deve pautar o trabalho de investigação científica, despertando o interesse e a curiosidade dos estudantes. Do mesmo modo, a orientação do professor deve ser instigar a descobertas.</p> <p>Diante disso, os estudantes iniciam o processo de construção de seu projeto de vida; indagam sobre si,</p>
--	---	--	---



por meio de atividades que problematizam seu agir, seus sentimentos, aspirações e interesses.

Tornamo-nos quem somos pelas experiências que acumulamos. As relações que estabelecemos com o mundo vão imprimindo em nós as marcas que constituem nossos sentimentos, emoções e subjetividade.

A proposta desta unidade curricular é discutir como lidar com emoções e sentimentos para ter uma boa relação consigo mesmo e com os outros e, ainda, refletir como isso pode impactar os planos que fazemos.

As atividades devem auxiliar os estudantes a se conhecerem mais profundamente, identificando sonhos, interesses e motivações; a se compreenderem melhor para se aceitarem, se valorizarem e confiarem em si e, dessa maneira, atuarem de forma protagonista e autônoma. Nesse sentido, sugerimos que:



- Utilize a chamada “técnica dos 5 porquês”: é usada para encontrar o sentido mais profundo de nossas crenças. Ela parte da premissa de que, após fazer cinco perguntas diferentes sobre o porquê de alguma coisa, podemos chegar à sua causa original. Para saber mais da “técnica dos 5 porquês”, assista ao vídeo disponível em:

[Por que os seus problemas sempre voltam?](#)  
[\[TÉCNICA DOS 5 PORQUES\]](#)

. Acesso em: 29 Out. 2025.

- Proponha a confecção de um diário como instrumento para contemplar o objeto de conhecimento **Minha identidade e Meu mundo** que possibilitará ao estudante registrar o que está sentindo e o que aprendeu com as vivências do projeto de vida. Ele pode ser usado como instrumento de auto avaliação, pois possibilita ao estudante refletir sobre sua postura e apropriar-se do processo de ensino-aprendizagem. Nesse sentido, o diário é, além de instrumento avaliativo, um registro



			<p>sistematizador do processo e da construção do projeto de vida de cada estudante. O professor poderá acompanhar os registros e utilizá-los para auxiliar os estudantes que apresentem dificuldades, de modo a dar devolutivas constantes aos jovens sobre seus caminhos de aprendizagem. É importante lembrar que não há caminho certo ou errado e deve-se acolher a diversidade entre os estudantes e os modos de aprendizagem e, assim, compreender que cada um está trilhando um caminho único.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Promova sessão pipoca com filme <i>Lion: uma jornada para casa</i>. Direção: Garth Davis. Reino Unido, Austrália e EUA: The Weinstein Company, 2016 (118 min). Um garoto de 5 anos se perde de sua família, em Calcutá, na Índia, e é adotado por uma família australiana. Já adulto, embarca em uma viagem de retorno à sua cidade, reconciliando-se com seu passado e sua história.</li><li>- Organize e oriente a produção de um mural com lembranças importantes sobre a vida dos estudantes e que ficaram em seu passado, como uma época da</li></ul>
--	--	--	---



			<p>escola, na infância, por exemplo. Essas lembranças podem ser: fotografias, bilhetes, desenhos, entre outros objetos que representem a(s) situação(ões) recordada(s). Esta atividade tem por objetivo proporcionar um momento de descontração entre os estudantes, de modo que, ouvindo as histórias uns dos outros, tenham curiosidade de investigar e pensar sobre suas origens. Caso algum estudante não saiba responder às questões acerca da escolha do nome, sugira que perguntem aos seus familiares ou pessoas próximas, e assim possam descobrir mais sobre si mesmos. É importante considerar que alguns estudantes podem de fato não ter informações sobre sua história; nesse caso, dê espaço também para a ficção: eles podem optar pela busca da história que ainda virá, ou criar livremente uma narrativa para dividir com o grupo. Outro ponto de atenção é a possibilidade de alguns estudantes optarem pelo nome social. Se for esse o caso, conduza a atividade de modo a não reproduzir nenhum tipo de preconceito e/ou constrangimento.</p>
--	--	--	---



<p><b>Dimensão Cidadã (2º Bimestre)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Identificar</b> os próprios interesses, aspirações, processos criativos e necessidades, a fim de favorecer o autoconhecimento.</li></ul>	<p><b>Responsabilidade Social</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Diversidade do Projeto de Vida: projeção de estratégias e metas para os tipos distintos de projeto de vida.</li></ul>	
<p><b>Investigação Científica</b> (Habilidades Relacionadas Ao Pensar e Fazer Científico)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Conhecer-se</b> como estudante, identificando por que, com quem e como estudar e aprender.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Selecionar e Estabelecer</b> valores importantes na condução do seu projeto de vida, no trabalho e na convivência social.</li></ul>	
<p><b>Processos criativos</b> (Habilidades Relacionadas Ao Pensar e Fazer Criativo)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Perceber e expressar</b> as potencialidades, virtudes, limitações e habilidades que possui, de modo a valorizar positivamente os conceitos acerca de si próprio.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Compreender</b> as possibilidades de auto realização na própria</li></ul>	
<p><b>Mediação e Intervenção sociocultural</b> (Habilidades Relacionadas à Convivência e Atuação Sociocultural)</p>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Ponto de partida para acertar o alvo: estratégias, indicadores de processo e</li></ul>	<p>No que tange ao objeto de conhecimento <b>Responsabilidade Social</b>, os estudantes podem fazer atividades e dinâmicas que os auxiliem a se entender, partindo da própria experiência de vida como indivíduos, e que, ao mesmo tempo, fazem parte de uma comunidade e de uma sociedade em que todos podem construir seu espaço. Utilizando metodologias ativas em rodas de conversa, dinâmica aquário, debates, leituras direcionadas e júris simulados, os (as) estudantes podem compreender quais são os valores e condutas morais para a convivência social que são basilares para sua atuação profissional no mundo do trabalho, na vida em família e nos círculos de amizade. Também podem ser orientados a apresentar em grupos, ou individualmente, os resultados de pesquisas que elaboraram sobre quais os valores éticos e morais são necessários para uma conduta responsável e saudável que contribuirá para que descubram e alcancem seus propósitos de vida.</p>



<p><b>Empreendedorismo</b> (Habilidades Relacionadas Ao Autoconhecimento, Empreendedorismo e Projeto De Vida)</p>	<p>experiência biográfica, reconhecendo o significado, sentido e importância da vida, dos sonhos e das conquistas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Identificar</b> as diferentes experiências em cada fase da vida que pesam na formação de vínculos de amizade.</li><li><b>Discutir</b> a relação entre conflitos violentos, as desigualdades sociais e a necessidade de paz, reconhecendo a necessidade de relações equilibradas, empáticas, respeitosas e construtivas.</li><li><b>Agir</b> com empatia, sendo capaz de assumir a perspectiva dos outros, compreendendo as necessidades e os sentimentos alheios, construindo</li></ul>	<p>monitoramento dos resultados das minhas ações.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>O artesão do Projeto de Vida e o seu artesanato: reflexões, análise, construção e desenvolvimento potencial de competências e habilidade para recomeçar ou reinventar a vida.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Outra orientação metodológica é a aplicabilidade do Autorretrato, ou seja, é um retrato de si mesmo. Ele é uma forma de expressar quem somos, nossos sentimentos, pensamentos e o que é importante em nossa vida. Ele pode ser um desenho, uma pintura, uma colagem, uma fotografia, etc. Independentemente da técnica utilizada, autorretratos podem ser fidedignos, ou seja, reproduzir do modo mais fiel e objetivo possível as características de quem se retrata; podem também ser simbólicos, trazendo para a imagem uma interpretação subjetiva de quem se é com elementos fantásticos e paisagens imaginárias, que agregam diferentes sentidos à produção; e podem, ainda, ser uma combinação de aspectos objetivos e subjetivos.</li></ul> <p>O autoconhecimento é a capacidade que uma pessoa tem de obter informação sobre si mesma e usá-las para responder à pergunta “Quem sou eu? ”, procurando conceber -se como um ser integral. Ele abrange todas as considerações que um indivíduo faz</p>
---	---	---	---



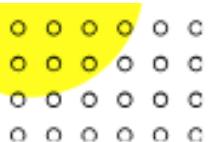
	<p>relacionamentos baseados no compartilhamento e abertura para o convívio social republicano.</p> <p>- <b>Exercitar</b> as habilidades de relacionamento, consciência social, autogestão e tomada de decisão responsável em situações cotidianas, pessoais e sociais.</p>		<p>para definir o “eu” e para diferenciá-lo dos “outros”. Entre essas considerações, podem estar incluídas características físicas (como a altura), interesses (como a leitura), habilidades (como o cálculo), características sociais (como o padrão de vida), psicológicas (como a timidez) e crenças filosóficas (como os valores e as ideologias).</p> <p>- Para a ampliação do repertório do professor em relação às temáticas discutidas desta Unidade Temática temos: Boyhood: da infância à juventude, longa-metragem do diretor Richard Linklater, EUA, 2014. O filme, que levou doze anos para ser concluído, mostra o crescimento de um garoto dos 6 aos 18 anos e suas transformações no decorrer desse período. Nele, encontramos diversas situações pelas quais os jovens passam à medida que vão amadurecendo.</p> <p>- Uma proposta para o desenvolvimento é a realização de seminários em que os estudantes apresentem as capacidades que permeiam</p>
--	--	--	---



			<p>argumentação, comunicação, reflexão, apropriação dos conhecimentos e pesquisa. Para isso, o levantamento de 775 hipóteses sobre um problema, a organização e análise dos discursos envolvidos na questão podem ser balizadores da articulação argumentativa em diferentes campos de atuação social.</p>
--	--	--	--



<p><b>Dimensão Social (3º Bimestre)</b></p> <p><b>Investigação Científica</b> (Habilidades Relacionadas Ao Pensar e Fazer Científico)</p> <p><b>Processos criativos</b> (Habilidades Relacionadas Ao Pensar e Fazer Criativo)</p> <p><b>Mediação e Intervenção sociocultural</b> (Habilidades Relacionadas à Convivência e Atuação Sociocultural)</p> <p><b>Empreendedorismo</b> (Habilidades Relacionadas</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Aprender</b> a escutar e falar de forma articulada, estabelecendo valores para convivência social.</li><li>- <b>Reconhecer</b> como se dá a produção familiar, cultural e social dos valores;</li><li>- <b>Conhecer</b> a importância dos valores para a cultura e para a sociedade;</li><li>- <b>Identificar</b> as relações entre as Instituições, os Valores e o Sujeito.</li><li>- <b>Conhecer-se</b>, compreendendo as próprias emoções e como lidar com elas</li></ul>	<p><b>Valores</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tábua dos valores da sociedade contemporânea (valores úteis, vitais, intelectuais, morais/éticos, estéticos e religiosos).</li><li>- A arte de pensar, repensar e significar os valores humanos nas dimensões do projeto de vida: obediência; esperança; maturidade; disciplina; inteligência; humildade; lealdade; bondade; prudência; justiça; dedicação; honestidade, coragem; temperança; entusiasmo; felicidade; amor; amizade; compaixão; respeito; e tolerância.</li><li>- Apreciação o autoconceito, a responsabilidade afetiva, o conhecimento e o engajamento com o percurso formativo, a criação de critérios de escolha, o planejamento</li></ul>	<p>Quanto ao objeto de conhecimento <b>valores</b>, sugerimos que:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Comente com os estudantes que o conjunto de valores de cada sociedade, assim como a ética e a moral, varia com o contexto social, espacial, temporal, religioso e político no qual os sujeitos estão inseridos. No entanto, para que possam contribuir, de alguma forma, com uma convivência harmoniosa entre diferentes pessoas e povos, os valores devem estar subjacentes à promoção da dignidade humana e ao bem comum, ao respeito ao outro e à diversidade.</li><li>- Disponibilize uma lista de valores, discuta e problematize significados com os estudantes, por exemplo: Altruísmo, Autonomia, Dignidade etc., que podem variar de uma pessoa para a outra. Você pode fazer isso por meio de indagações, como: “O que este valor significa para vocês? Você considerou positivo ou negativo valorizá-lo? Por quê? ”.</li></ul>
--	---	---	--



Ao Autoconhecimento, Empreendedorismo e Projeto De Vida)		<p>de metas de médio prazo e o protagonismo juvenil.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Estudo das características físicas dos estudantes, mas também sobre traços psicológicos e comportamentais, crenças, valores, interesses e habilidades.</li><li>- Reflexão situações em que ocorram conflitos, desequilíbrios e ameaças a grupos sociais, à diversidade de modos de vida, às diferentes identidades culturais e ao meio ambiente, em âmbito local, regional, nacional e/ou global.</li></ul>	<p>Agora, com os valores selecionados e com seus significados compreendidos, você vai fazer o “exercício dos porquês”, com o intuito de compreender com mais clareza quais valores têm mais importância para você e, é claro, por quê.</p> <p><b>a)</b> Forme uma dupla com um colega.</p> <p><b>b)</b> Troque a sua lista de valores com a dele.</p> <p><b>c)</b> Escolha um dos valores que seu colega selecionou e comece a investigar. Para o primeiro porquê, a pergunta mais simples pode ser: Por que esse valor representa (ou não) quem você é?</p> <p><b>d)</b> Ouça atentamente a resposta do colega. A resposta que ele oferecer, provavelmente, vai levantar uma nova dúvida, que será o segundo porquê.</p> <p>Questione -o novamente e atente para a resposta.</p> <p><b>e)</b> Repita o procedimento mais uma vez, chegando ao terceiro porquê. A explicação desse porquê pode</p>
--	--	--	--



**Dimensão  
Profissional  
(4º Bimestre)**

**Investigação Científica**  
(Habilidades Relacionadas

Ao Pensar e Fazer  
Científico)

**Processos criativos**  
(Habilidades Relacionadas

- **Reconhecer-se** como estudante no final da Educação Básica, identificando os caminhos de desenvolvimento até o momento, necessidades de melhorar e possíveis continuidade de estudos para o futuro.

- **Identificar** os próprios interesses e necessidades, a fim de favorecer o autoconhecimento.

- **Perceber-se** como cidadão que

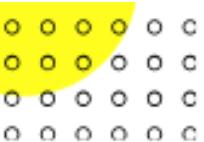
**Competências para o século XXI**

- Autoconhecimento: reconhecimento das próprias emoções e valores, seus talentos e limitações.
- Habilidades de relacionamento: construção de relacionamentos positivos, trabalho em equipe, liderança e resolução de conflitos.
- Consciência social: empatia e entendimento sobre o outro.
- Autogestão: capacidade de

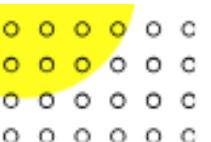
revelar aspectos ainda mais profundos da escolha desse valor.

f) Invertam os papéis a cada três porquês. Se for necessário, prolongue para quatro ou, no máximo, cinco porquês. Apenas não se esqueça de atentar para o tempo de realização da atividade, para que ambos tenham a oportunidade de perguntar e de responder.

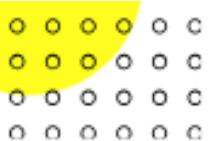
Com relação às temáticas elencadas ao objeto de conhecimento **Competências para o século XXI** podem fomentar o envolvimento da comunidade escolar em gincanas e atividades, como a observação participante, por exemplo, para identificar problemas locais e regionais, impulsionando o protagonismo juvenil na busca por soluções e no desenvolvimento de projetos paralelos pautados na consciência ética e na participação cidadã na vida coletiva como visitas nas instituições de assistência a idosos, pessoas com



Ao Pensar e Fazer Criativo)			
<b>Mediação e Intervenção sociocultural</b> (Habilidades Relacionadas à Convivência e Atuação Sociocultural)	integra a construção da vida familiar, escolar, comunitária, nacional e internacional, e é capaz de ampliar seus horizontes e perspectivas em relação a oportunidades de inserção no mundo do trabalho.	identificar e conviver com emoções e atitudes para atingir objetivos pessoais.  - Tomada de decisão responsável: uso de conceitos éticos, constitutivos e democráticos em decisões sobre atitudes e comportamentos pessoais e sociais.	necessidades especiais, às ONG's entre outras.  - Provoque os estudantes a refletir sobre quem toma as decisões em suas vidas e como eles enxergam as suas autonomias na construção de suas próprias histórias e das narrativas sobre suas histórias.
<b>Empreendedorismo</b> (Habilidades Relacionadas Ao Autoconhecimento, Empreendedorismo e Projeto De Vida)	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Estabelecer</b> objetivos e metas, a fim de entender a necessidade de desenvolver a persistência para alcançá-los.</li><li>- <b>Refletir</b> sobre histórias da vida real a fim de identificar em seu próprio caminho possibilidades de planejar e alcançar metas.</li><li>- <b>Integrar</b> a própria experiência biográfica às possibilidades de autorrealização.</li><li>- <b>Analisar e utilizar</b> nas dimensões</li></ul>		Que tal fazer um teste com os estudantes para conhecer melhor suas personalidades? Esses testes são uma ferramenta para auxiliar o processo de autoconhecimento. Seus resultados não devem ser considerados respostas absolutas sobre quem somos: eles apenas mostram algumas das tendências e ajudam a refletir sobre características específicas. Há diversos tipos de testes de personalidade. Um deles, criado pelos psicólogos Raymond Cattell, Maurice Tatsuoka e Herbert Eber, está disponível em português em: <a href="https://www.16personalities.com/br">https://www.16personalities.com/br</a> Acesso em: 29 Out. 2025.  Neste eixo, a ênfase está em ampliar a capacidade



	<p>do projeto de vida diferentes valores humanos da sociedade para a construção da identidade, relações sociais, profissionais e no contexto familiar.</p>		<p>do estudante para mobilizar conhecimentos em torno de seus projetos pessoais e seu projeto de vida. Nessa perspectiva, é importante que o estudante reconheça suas potencialidades e fragilidades para superar desafios e alcançar objetivos pessoais e profissionais.</p> <p>Destacam-se neste eixo, os conhecimentos e recursos relacionados à Matemática que o estudante precisa mobilizar para a concretização de seus projetos pessoais ou produtivos, levando em conta as tecnologias disponíveis e os impactos socioambientais, e que orientem escolhas, esforços e ações em relação à vida pessoal, profissional e cidadã. Assim, na lógica do empreendedorismo, a valorização da capacidade de aplicar conceitos matemáticos se faz presente no planejamento, na execução e na análise das ações. Por sua vez, a utilização de aplicativos e a criação de planilhas para controle de orçamentos, simuladores de cálculos de juros simples e compostos, sistemas de</p>
--	--	--	--



amortização e de fluxo de caixa, a investigação dos pontos de máximo ou de mínimo de funções quadráticas no contexto da Matemática Financeira, entre outras, são ferramentas úteis no desenvolvimento deste eixo.

- Sugerimos, ainda, que você Professor promova e organize uma roda de conversa com os estudantes para reflexão dos seguintes questionamentos:

1. Quanto de ficção existe em cada um de nós? Como eu me vejo? Como eu vejo o outro? E como o outro me vê?
2. Cada um de vocês se considera dono da própria história? Por quê?
3. Como podemos, no encontro com o outro, nos reconhecer nos medos e desejos?
4. Na opinião de vocês, como o projeto de vida pode influenciar na tomada de decisões?

- Organize um momento para definir com a turma como será a coleta das informações. Elenque

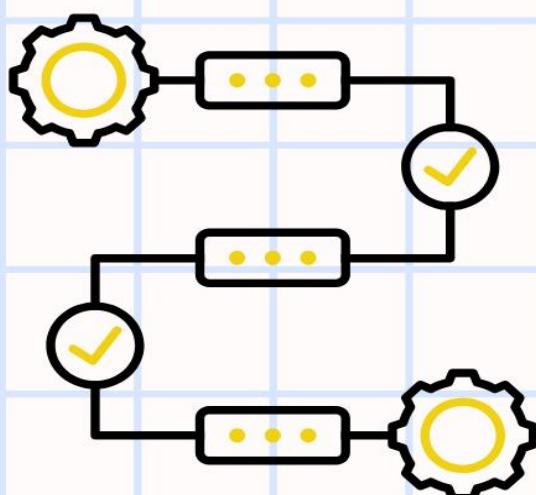


perguntas importantes para saber mais sobre os estudantes, por exemplo: Como foi sua infância? Quais eram/Quais eram os seus sonhos na adolescência? O que foi mais difícil? Quem sempre o ajudou?

Após a entrevista, pode ser interessante a socialização das produções entre os estudantes para que possam ampliar seus repertórios.



# Metodologias Ativas e Projeto de Vida

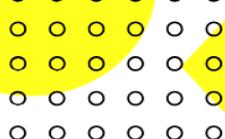


## Metodologias Ativas e Projeto de Vida

Para desenvolver práticas alinhadas à perspectiva da construção do Projeto de Vida. Sugerimos um repertório de diversas estratégias metodológicas que podem ser aplicadas pelo docente. Em linhas gerais, as metodologias contempladas nas situações de aprendizagem desta proposição procuram mobilizar o estudante a reconhecer e questionar suas concepções, bem como investigar, explicar, buscar soluções e intervir sobre situações reais e hipotéticas, que expressam demandas pessoais ou sociais, conhecendo, formulando e colocando em prática estratégias para a resolução de problemas e desafios ligados a distintos fenômenos. São metodologias que, de diferentes maneiras, exigem que os jovens se impliquem na construção do próprio conhecimento, que organizem e participem de tarefas realizadas em grupo, protagonizem projetos e ações em sua escola e se engajem na elaboração do Projeto de Vida. Trata-se, portanto, de estratégias que derivam de concepções sobre aprendizagem ativa e participativa.

Algumas técnicas e metodologias empregadas em propostas didáticas e descritas a seguir, entre elas, **metodologias ativas**, que posicionam o estudante no centro do seu processo de aprendizagem, podem inspirá-lo e auxiliá-lo a criar práticas e atividades complementares às do livro. Com elas, é possível trabalhar pontualmente temas que emergirem na sala de aula ou que você e os estudantes julgarem que devem ser explorados com maior profundidade. Assim, convidamos, você, professor, a ser coautor do processo de educar para a construção dos projetos de vida.

Enfim, os aspectos didático-metodológicos que embasam o RCEM, incluindo cada uma das estratégias e dimensões abordadas e suas transições, se pautam na ideia de que o conhecimento sobre si mesmo e sobre o mundo, ambos constituintes do Projeto de Vida, serão construídos pelos estudantes por meio de práticas em que atuam como protagonistas: clarificando e regulando seus pensamentos, sentimentos e ações; reconhecendo e confrontando as próprias representações; formulando hipóteses e investigando-as; exercitando o questionamento e a criticidade; refletindo e tomando decisões com autonomia; trocando pontos de vista e argumentando em situações de debate; elaborando e solucionando problemas; e, enfim, sistematizando e avaliando o próprio aprendizado, o que significa que serão autores de seu percurso formativo.



**Autobiográficos:** atividades de composição de narrativa por meio de registros em múltiplas linguagens, tais como texto verbal escrito, visual e audiovisual, que visam descrever e atribuir significados à história pessoal, conectando passado, presente e futuro, de modo a contribuir para a organização e a construção da identidade do estudante.



**Autorregulação:** atividades que contemplam a auto-observação, a autoavaliação e o autorreforço, a fim de serem produzidas transformações pessoais que aproximem os estudantes da pessoa que desejam se tornar.



**Autoestima:** atividades que possibilitam a valorização de si mesmo por meio do reconhecimento e da busca por aquisição de qualidades pessoais, sob a mediação do próprio estudante, dos colegas e/ ou professores.



**Compreensão crítica da realidade:** exercícios em que diversos pontos de vista sobre uma situação devem ser identificados e discutidos pelos estudantes, a fim de favorecer a criticidade, a argumentação e a tomada de consciência sobre fatos da realidade.

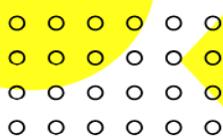


**Role model:** atividades em que ocorrem a apresentação e a discussão de exemplos de conduta, nos planos moral, profissional, entre outros, de pessoas ou grupos sociais.



**Role playing:** exercícios de simulação, por meio da representação de papéis e da tomada de perspectiva, de relações sociais, situações conflituosas ou que exigem a tomada de decisão.





**Resolução de conflitos:** práticas que consistem na apresentação e identificação de conflitos das esferas pública e privada, que fomentem o desenvolvimento da empatia, da argumentação, da capacidade comunicativa e de estratégias dialógicas de resolução.

**Clarificação de valores:** estratégias baseadas em perguntas clarificadoras que permitem aos estudantes questionar as próprias opiniões e seus sentimentos, os motivos de suas escolhas e os valores que conduzem sua vida. São questões para esclarecer os pensamentos, os sentimentos e as condutas pessoais.

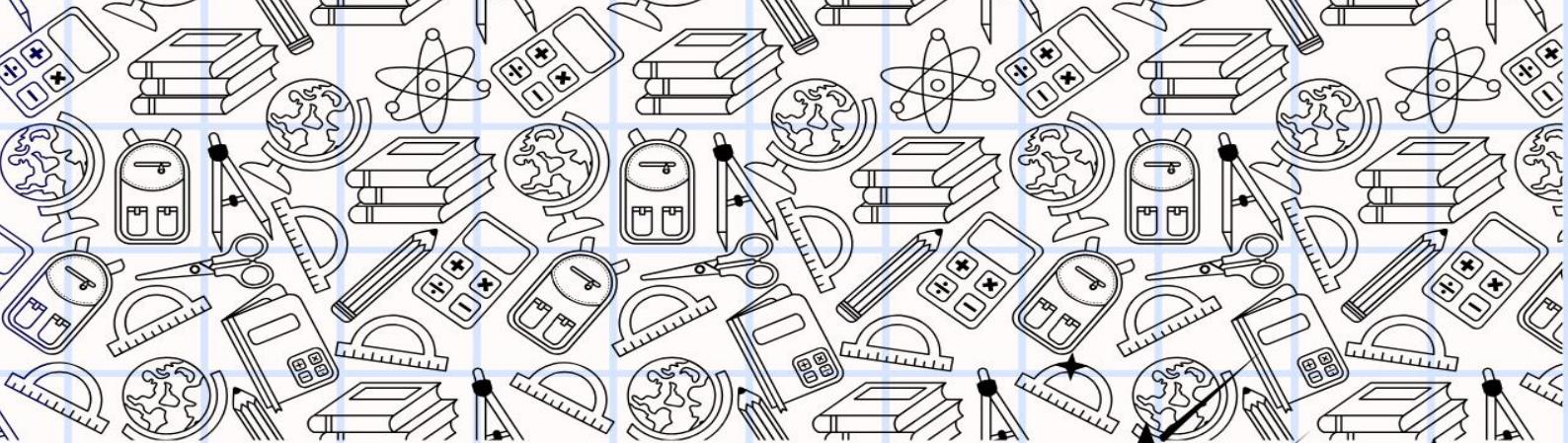
**Discussão de dilemas morais:** discussões sobre situações que apresentam conflitos de valor e que exigem a adoção de critérios e a argumentação para se fazer uma escolha entre duas opções que não admitem conciliação.

**Aprendizagem Baseada em Problemas e por Projetos (ABPP):** desenvolvimento de projetos em que os estudantes são desafiados a propor soluções para problemas reais da sociedade e, por vezes, colocá-las em prática por meio de intervenções.

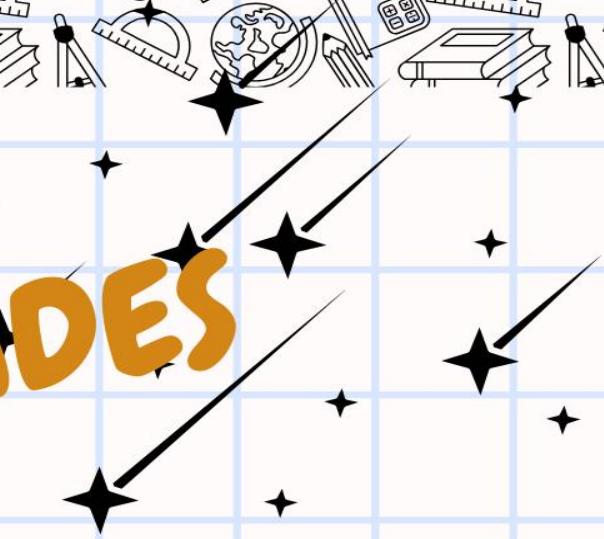
**Pesquisa de campo:** prática iniciada pela definição de uma pergunta a ser investigada e de objetivos e métodos para coleta de dados, que permitam a compreensão da pergunta disparadora.

**Debates:** práticas em que ideias controversas devem ser discutidas pelos estudantes com base em informações concretas, usando a argumentação como estratégia de persuasão.

**Roda de conversa:** exercícios de compartilhamento de impressões, pensamentos e sentimentos de maneira a contribuir para a formação da opinião e da compreensão da diversidade de pontos de vista.



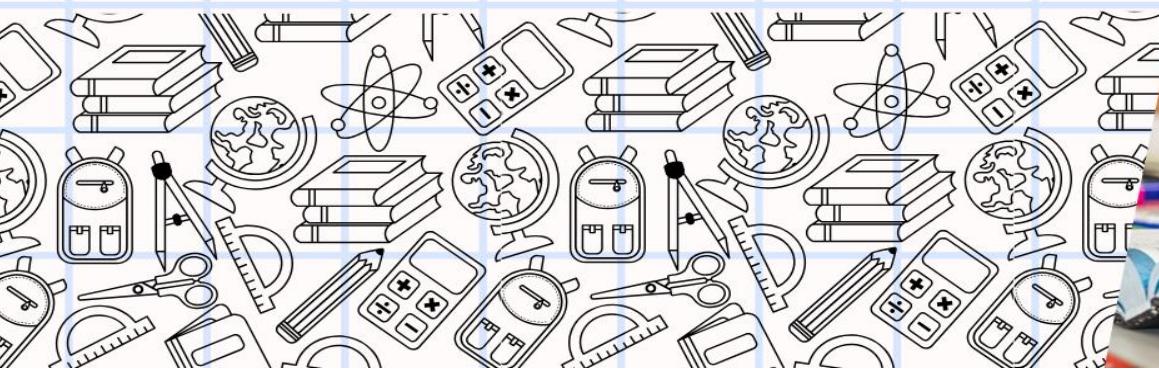
# ATIVIDADES



Nesta sessão, você encontrará atividades distribuídas ao longo dos bimestres. Cada uma traz um texto de apoio, orientações práticas e sugestões de aplicação em sala de aula.

As propostas foram pensadas para oferecer flexibilidade, você pode escolher quais atividades aplicar, adaptar o tempo, os recursos e a metodologia, de acordo com o perfil da sua turma.

O objetivo é apoiar seu trabalho e tornar o processo de ensino-aprendizagem mais dinâmico, significativo e próximo da realidade dos estudantes.



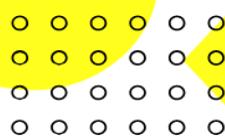
## O que é Projeto de Vida e Por que é Importante Ter Um?

É possível aprender sobre ele na escola? Responda estes questionamentos iniciais com base no texto abaixo:

O projeto de vida como uma "intenção estável, com sentido pessoal e ético, vinculada a um planejamento que permita conquistá-la". Necessariamente se divide essa em quatro elementos principais:

- 1. Intenção Estável:** Um sonho ou desejo que não muda a todo momento. Embora seja normal mudar de ideia, a intenção precisa ser forte o suficiente para guiar suas ações por um tempo.
- 2. Sentido Pessoal:** A intenção deve ser algo que faz sentido para **você**, e não algo imposto por outras pessoas ou pela sociedade. A motivação precisa vir de dentro.
- 3. Ético:** Seu projeto não pode prejudicar os outros. Ele deve estar alinhado com valores como justiça, igualdade e liberdade. O texto destaca que, quanto mais seu projeto de vida considerar o bem-estar dos outros, mais ético ele será.
- 4. Planejamento:** Para ser um projeto, a intenção precisa ser acompanhada de um plano com metas de curto, médio e longo prazo. É a organização que transforma um sonho em algo concreto.

Um projeto de vida é mais do que apenas planejar uma carreira; é uma forma de encontrar propósito e guiar suas escolhas para viver uma vida mais significativa, ao mesmo tempo em que contribui para a construção de um mundo melhor.



## Cartas Para o Futuro

### Atividade 1



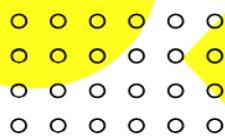
**Objetivo:** Incentivar os alunos a projetar seus desejos e planos para o futuro, tornando o conceito de projeto de vida algo pessoal e tangível.

**Materiais:** Folhas de papel, canetas.

#### Passo a Passo:

- 1. Contextualização (5 min):** Inicie a atividade lembrando a discussão sobre "Por que ter um projeto de vida?". Explique que a atividade é uma forma de materializar seus sonhos e metas.
- 2. Escrita das Cartas (30 min):** Peça aos alunos para escreverem uma carta para si mesmos no futuro (por exemplo, daqui a 5 ou 10 anos). Na carta, eles devem responder às seguintes perguntas:
  - Onde eu me vejo daqui a X anos?
  - O que eu estarei fazendo?
  - Quais valores e princípios guiarão minhas escolhas?
  - Que conselhos eu daria a mim mesmo no presente?
  - Quais são os desafios que imagino que terei que superar?
- 3. Coleta e Armazenamento:** O professor vai recolher as cartas e guardá-las em um local seguro, com a promessa de devolvê-las aos alunos no final do ano. Isso reforça a ideia de que o projeto de vida é um processo contínuo de reflexão e ajuste.





## Ética

### Atividade 2

#### 1. Analise o enunciado e marque a alternativa que julgar ética.

Você quer se tornar um engenheiro, o seu projeto de vida foca em ganhar muito dinheiro com grandes obras. Outro amigo também tem esse mesmo sonho, porém pensa em construir moradias sustentáveis e acessíveis para comunidades de baixa renda.

De acordo com o conceito de projeto de vida ético, qual dos dois projetos expressa melhor a dimensão de contribuição social?

- a) Ambos projetos são válidos. A ética depende da intenção individual de cada um.
- b) O projeto é focado em ganhar dinheiro, pois o sucesso financeiro gera empregos e move a economia.
- c) O projeto é focado em moradias sustentáveis, pois ele busca a justiça social e beneficia a comunidade em vez de apenas o indivíduo.
- d) O projeto é focado em ganhar dinheiro, porque isso exige mais esforço e dedicação.

ÉTICA

HONESTIDADE

CONFIANÇA

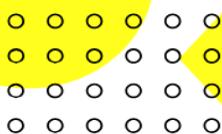
## Meus Hobbies

### Atividade 3

*Quem Sou Eu? Meu Nome e Meu Hobby.*

*Olá, aluno! Seja bem-vindo (a) ao Ensino Médio!*

Nesta atividade, você vai se apresentar para seus colegas e professor e descobrir um pouco sobre os gostos e talentos de cada um. O objetivo é quebrar o gelo e começar o ano criando laços de amizade.



### Instruções:

- 1. Pense em um hobby que você adora.** Pode ser qualquer coisa: jogar videogame, ler, cozinhar, praticar um esporte, pintar, tocar um instrumento, assistir filmes, cuidar de plantas, etc.
- 2. Apresente-se para a turma** dizendo seu nome e o hobby que você escolheu.
- 3. Preencha os espaços abaixo** com as informações de três de seus colegas. Anote o nome e o hobby que eles compartilharam.

**Meu Nome:**

---



**Meu Hobby:**

---

**Colega 1:**

**Nome:** \_\_\_\_\_

**Hobby:** \_\_\_\_\_



**Colega 2:**

**Nome:** \_\_\_\_\_

**Hobby:** \_\_\_\_\_



**Colega 3:**

**Nome:** \_\_\_\_\_

**Hobby:** \_\_\_\_\_





## Para refletir:

- Qual hobby te surpreendeu mais?
- Você descobriu algum interesse em comum com algum colega? Qual?

### Caçador de Mim

#### Atividade 4

1. Leia a letra da música: “Eu caçador de mim” e assistir ao vídeo, com a canção interpretada por Milton Nascimento, disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Se9XYKHQi3Y>. Acesso: 29 Out. 2025.

#### Caçador de Mim

Sérgio Magrão e Luiz Carlos Sá

Por tanto amor

Por tanta emoção

A vida me fez assim

• Doce ou atroz

• Manso ou feroz

Eu, caçador de mim

Preso a canções

Entregue a paixões

Que nunca tiveram fim

Vou me encontrar

Longe do meu lugar

Eu, caçador de mim

Nada a temer senão o correr da luta

Nada a fazer senão esquecer o medo

Abrir o peito à força, numa procura

Fugir às armadilhas da mata escura

Longe se vai

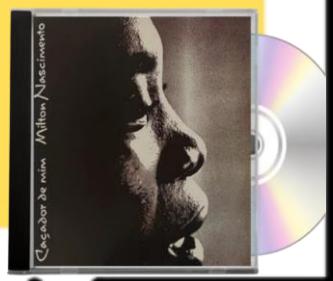
Sonhando demais

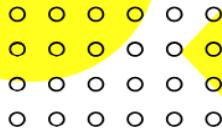
Mas onde se chega assim

Vou descobrir

O que me faz sentir

Eu, caçador de mim.





- a. **Interpretando a Metáfora:** A canção diz "eu sou caçador de mim". O que essa frase significa para você? Pense em uma coisa ou em uma característica que você ainda e está buscando, entendendo ou desenvolvendo em si mesmo (a).
- b. **Achar a Paz:** O refrão diz "e eu andei, me perdi, para me achar / e andei, me perdi, me perdi / e achei, e achei a paz / e a paz que eu não via mais". Em que situações da sua vida você já se sentiu "perdido (a)" e, de repente, "achou a paz"?
- c. **Para Além do Horizonte:** Uma das frases mais bonitas da canção é: "e andei, e andei, até me encontrar / e vi, e vi, que o tempo não para / e a vida não vai parar / e a vida continua / e a vida continua". O que essa ideia de que a vida continua te inspira a fazer hoje? Qual é o próximo passo, por menor que seja, que você quer dar na sua jornada?
- d. **Minha Metáfora:** A canção usa a imagem de um "caçador". Se você tivesse que criar uma metáfora para descrever a sua própria busca por si mesmo (a), que imagem usaria? (Por exemplo: "Eu sou um explorador de um labirinto interior" ou "Eu sou um escultor da minha própria personalidade").

#### Orientações ao (a) professor (a):

Ouvir a canção Caçador de Mim com os estudantes, promover a reflexão sobre a letra, que sugere o autoconhecimento como uma busca do ser humano. Refletir sobre as próprias emoções e sentimentos e o modo como se constituem nas trocas e experiências com os outros é uma das formas de chegar ao autoconhecimento, competência a ser desenvolvida durante a adolescência.

Oriente a leitura da letra da música: Caçador de mim, que trata da importância do autoconhecimento. Conclua essa atividade perguntando aos estudantes sobre o que entenderam do texto e em seguida, pergunte se alguém já possui um Projeto de Vida definido. Esse momento servirá de apoio para as próximas atividades, por isso procure deixar os estudantes estimulados com a nova disciplina. Não se preocupe se algum estudante responder que não tem nenhum projeto de vida, pois o objetivo da disciplina é justamente esse e que o projeto de vida está sempre em construção.

Essa atividade ajuda a conectar a poesia da canção com a vida real dos alunos, tornando o conceito de autoconhecimento menos abstrato e mais pessoal.

## Árvore da Vida e dos Sonhos

### Atividade 5



1. Após observar a árvore acima responda as questões:

- a) Quais são as principais influências da família na formação da sua identidade?
- b) Como um adolescente pode usar sua história pessoal para planejar seu futuro?
- c) Qual o papel da escola e dos amigos no desenvolvimento social e emocional?

## Conhecendo a Mim Mesmo

### Atividade 6

1. Responda as questões:

- a) Com base no que lemos e conversamos, o que vocês entenderam sobre o que é um Projeto de Vida?"
- b) E agora, honestamente, você já possui um Projeto de Vida bem definido?
- c) Porque construir um projeto de Vida?

#### Orientações ao (a) professor (a):

Inicie esta atividade perguntando: O que é um Projeto de Vida? Para que serve um Projeto de Vida? Quando devemos ter um Projeto de Vida? Como se constrói um Projeto de Vida? Qual a relação entre Projeto de Vida e felicidade? Por que é importante se conhecer bem antes de construir um Projeto de Vida? Procure fazer uma relação entre “O que é um Projeto de Vida” e os desejos dos estudantes, “fase desejo x fase de realização futura” de acordo com as questões propostas: (Transcrever as questões na lousa para os estudantes coparem).

Se possível, você pode organizar uma sessão de cinema para exibir o curta Alike (disponível em: <https://vimeo.com/194276412> , acesso em: 29 Outubro. 2025) e o documentário Nunca me sonharam para os alunos. No segundo caso, a plataforma Videocamp disponibiliza o download gratuito do documentário para exibições em escolas. Disponível em: <https://www.videocamp.com/pt/movies/nuncamesonharam> . Acesso em: 18 agosto de 2025.

Após os alunos responderem ao que foi proposto, oriente-os para que discutam suas impressões sobre o curta. Enquanto isso, é importante que você destaque que a animação, ao refletir sobre a existência de regras na escola ou no mundo do trabalho, defende que se valorize a identidade das pessoas, e não que todas as regras sejam banidas da sociedade. Além disso, frise que a animação não defende as artes como o único caminho para uma vida plena, mas, na verdade, a necessidade de se manter criativo e imaginativo em qualquer atividade que se vá realizar.

Debate em sala de aula a fim de saber argumentar de modo a contribuir para um diálogo respeitoso, aplicando os conceitos de escuta ativa para uma comunicação não violenta, peça-lhes que exponham suas impressões sobre as obras a que assistiram. Questione-os se a visão que tinham do papel da escola em suas vidas mudou depois de assistirem aos vídeos e como seria uma escola integrada aos Projetos de Vida dos jovens.

## Minhas Expectativas Com Relação ao Ensino Médio

### Atividade 7

1. Responda as questões:

- a) Quais as suas expectativas com relação a mudanças na vida ao ingressar no ensino médio?
  - b) Como a escola pode te ajudar?
  - c) Que expectativas você tem com relação ao término do Ensino Médio? Fazer a prova do ENEM? Emprego? Ingressar em uma universidade pública? Ingressar em uma Universidade Particular?
  - d) Que disciplina você gosta mais? Porque?
  - e) Qual disciplina você tem maior dificuldade?
  - f) Os seus professores ao longo do ensino fundamental foram importantes para que você gostasse ou não de determinada disciplina? Justifique.
  - g) Você aprendeu matemática no Ensino Fundamental? O que aprendeu que gostou mais?
  - h) Você aprendeu Língua Portuguesa no Ensino Fundamental? Qual a importância desta disciplina? O que aprendeu que gostou mais?
  - i) Você aprendeu ciências no Ensino Fundamental? Qual a importância desta disciplina? O que aprendeu que gostou mais?
  - j) Você aprendeu história no Ensino Fundamental? Qual a importância desta disciplina? O que aprendeu que gostou mais?
- Tendo como base as respostas dadas sobre as suas expectativas com relação ao Ensino Médio, construa um cronograma de estudos de forma criativa e individual com o objetivo de aproveitar melhor o tempo e a necessidade de organizar sua rotina de estudo fora da escola.

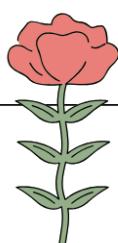


ESTUDE COM PAIXÃO,  
PERSISTÊNCIA E PROPÓSITO!

ESTE CRONOGRAMA PERTENCE A:

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
07:30	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula
08:18	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula
09:06	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula
09:54	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
10:09	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula
10:57	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula
12:00	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14:00	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo
15:00	Redação	Redação	Redação	Redação	Redação
16:00	Treinar Simulados				
17:00 às 18:00	ATIVIDADE FÍSICA				
18:30	Janta	Janta	Janta	Janta	Janta
20:00	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo
21:00 às 22:00	Leitura	Leitura	Leitura	Leitura	Leitura
22:00	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

MEU MAIOR  
SONHO: .....



## 2º BIMESTRE

### Dinâmica do “Quem Eu Sou?”

#### Atividade 1

1. Responda as questões:

- a) Como eu me vejo?
- b) Como eu acho que os outros me veem?
- c) Como eu gostaria de ser?
- d) Como os outros gostariam que eu fosse?

#### Orientações ao (a) professor (a):

Desenvolvimento: Distribua 6 folhas de A4 para cada alunos e peça aos estudantes que representem, através de desenhos ou símbolos, as seguintes imagens:

Após todos os alunos terem registrado seus desenhos ou imagens, forme grupos de 4 pessoas para que cada um apresente o que fez explicando seu significado. Recolha os desenhos desse encontro para uma avaliação dos alunos.

Conversa final: Pergunte aos alunos o que eles sentiram ao desenhar como eles se veem.

## Minhas Origens

### Atividade 2

1. Responda: Em qual cidade, estado e país você nasceu?

Pensar no lugar onde nascemos pode trazer diferentes emoções. Como você se sente ao lembrar da sua cidade natal?

Nesta atividade você irá criar um folder turístico de uma página sobre sua cidade de origem.

Para isso, siga as etapas abaixo:

#### Passo 1 – Localização:

Pesquise na internet ou consulte um mapa-múndi para descobrir onde sua cidade está localizada (região, estado, país).

#### Passo 2 – Informações importantes:

Pesquise e selecione informações relevantes sobre sua cidade, como:

- Clima;
- Vegetação;
- Pontos turísticos;
- Comidas típicas;
- Festas e tradições.
- Curiosidades históricas ou culturais

Inclua também imagens (podem ser fotos de internet, desenhos ou imagens que você mesmo criar).

#### Passo 3 – Produção:

Organize tudo em uma folha como se fosse um folder turístico real:

- Título;
- Imagens;
- Informações curtas e interessantes;
- Cores e organização visual.



#### **Passo 4 – Compartilhamento:**

Depois de terminar, troque com seus colegas para que todos conheçam diferentes cidades.  
Em seguida, coloque seu folder no mural da sala.

#### **Atividade 3**

#### **Minha Linha do Tempo**

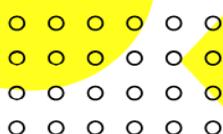
#### **Passo a Passo:**

##### **1. Reúna Suas Lembranças:**

- converse com seus pais, avós ou pessoas que moram com você.
- Procure por fotos antigas, cadernos da infância, desenhos, trabalhos escolares, ou qualquer objeto que traga uma memória significativa.
- Pense sobre sua infância e adolescência: Quem eram seus amigos? Qual era sua brincadeira favorita? Quais aulas e professores marcaram sua vida escolar?

##### **2. Organize sua Linha do Tempo:**

- No caderno, crie uma lista de momentos importantes da sua vida, organizando-os por ano, do seu nascimento até o presente.
- Não se limite apenas a datas de sua vida escolar. Inclua também:
  - Fatos marcantes em sua família (mudanças, chegada de um irmão, etc.).
  - Viagens inesquecíveis.
  - Experiências com animais de estimação.
  - Momentos felizes, tristes ou desafiadores (a superação de um medo, a perda de um ente querido, etc.).
  - Coisas que você ama: livros que te marcaram, filmes, músicas, artistas.



### 3. Construa a Linha do Tempo:

- Em uma folha de papel A4 ou cartolina, desenhe uma linha reta na horizontal.
- Marque os anos e insira os fatos que você listou no passo anterior.
- Para cada fato, escreva uma breve descrição de por que ele foi importante para você e como você se sentiu naquele momento.
- Seja criativo: use desenhos, símbolos ou até mesmo cole as fotos e os recortes que você encontrou para ilustrar sua linha do tempo.

Ao final, você terá um mapa visual da sua história. Compartilhe sua linha do tempo com um colega, explicando os momentos que você escolheu destacar e o porquê. Isso pode gerar uma ótima discussão sobre como as experiências de vida nos moldam e nos preparam para o futuro.

### Autobiografias

Na literatura e no cinema, as autobiografias e as biografias podem render boas reflexões e debates sobre o significado da identidade e suas mudanças ao longo da vida.

Escreva sua autobiografia e guarde esse texto que poderá ser revisitado como suporte para elaboração do seu Projeto de Vida.

#### Orientações ao (a) professor (a):

Sugestões de livros sobre autobiografia:

*Eu sou Malala*, de Malala Yousafzai e Christina Lamb. História de uma adolescente paquistanesa: os primeiros anos de sua escolarização, a vida em uma região marcada pela desigualdade social e o universo religioso e cultural imposto pelo regime Talibã.

*Na minha pele*, de Lázaro Ramos. Movido pelo desejo de viver num mundo em que a pluralidade cultural, racial, étnica e social seja vista como valor positivo, Lázaro Ramos divide com o leitor suas reflexões sobre ações afirmativas, gênero, família, afetividade e discriminação. *Rita Lee: uma autobiografia*, de Rita Lee. História de uma figura humana singular, com qualidades e defeitos, sucessos e fracassos. Relato franco da menina de classe média rebelde de experimentadora que se tornou a grande estrela do rock brasileiro.

## Personalidade

A palavra personalidade deriva do latim *persona*, nome atribuído às máscaras utilizadas na representação de papéis teatrais na Roma antiga.

Na cultura popular, dizemos que as pessoas são “mascaradas” quando têm atitudes que não são coerentes com o que elas realmente pensam ou sentem.

Você percebe que algumas pessoas fazem uso de máscaras no seu cotidiano nas relações com outras pessoas? Por que você acha que há pessoas que fazem isso? Quais são as consequências desse tipo de atitude?

Há diversos tipos de testes de personalidade. Um deles, criado pelos psicólogos Raymond Cattell, Maurice Tatsuoka e Herbert Eber, está disponível em português em:

<https://www.16personalities.com/br>. Acesso em: 29 de Outubro de 2025.

## AUTORETRATO

Agora que vocês já exploraram e pensaram sobre quem são, é hora de colocar tudo isso em prática. A proposta é criar um **autorretrato** que represente vocês da forma mais autêntica possível. O mais importante é que vocês usem a criatividade e escolham o meio que os deixe mais à vontade para se expressar.

### O que é um Autorretrato?

Não se trata apenas de um desenho do seu rosto! Um autorretrato, nesta atividade, é uma representação de quem você é. Pode ser uma forma de mostrar seus gostos, suas paixões, suas memórias, seus medos, seus sonhos, sua família, seus amigos, ou qualquer coisa que faça parte da sua história e identidade.

#### Atividade 4

Crie o seu autorretrato, vocês têm total liberdade para escolher como se representar. Aqui estão algumas ideias para inspirá-los:

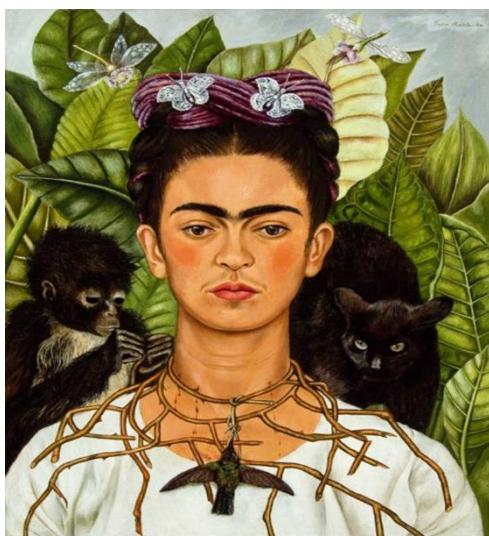
- **Expressões Artísticas:**

- **Pintura ou Desenho:** Crie uma obra de arte que use cores, símbolos e formas para contar a sua história.
- **Composição Musical:** Escreva uma letra de música ou crie uma melodia que represente seus sentimentos ou personalidade.
- **Poesia ou Texto:** Escreva um poema ou um texto curto que descreva quem você é.

- **Ferramentas Digitais e Audiovisuais:**

- **Vídeo Curto:** Grave um vídeo de 1 a 2 minutos que mostre seus hobbies, lugares favoritos ou que inclua uma narração sobre você.
- **Avatar:** Use um aplicativo de criação de avatares para criar um personagem que represente sua personalidade e estilo.
- **Collage Digital:** Reúna fotos, imagens e textos em uma colagem digital que conte a sua história.

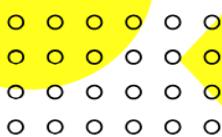
Você pode utilizar suas imagens self como base para elaboração do seu autorretrato.



Frida Kahlo. Autorretrato com colar de espinhos – 1940.  
<https://share.google/images/mzPbUmbjtMXAfPN2S>.



Autorretrato de Van Gogh de 1887 pintado durante a estadia em Paris, em 1923.  
<https://museovangogh.org/cuadros/autorretrato/>  
Acesso 29 Out. 2025.



- Pesquise outros artistas que fizeram autorretratos: Pablo Picasso, Tarsila do Amaral etc.

### Orientações ao (a) professor (a):

Assistir com a turma o documentário sobre um projeto desenvolvido no Centro de Educação de Jovens e Adultos Senador Guerra (Caicó-RN), em que o professor de arte Jailson Valentim dos Santos desenvolveu com seus alunos o projeto “A reinvenção de si”, que consistiu na escrita de histórias de vida e na produção de autorretratos.

Disponível em [https://www.youtube.com/watch?v=GFpShH-f7SQ&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=GFpShH-f7SQ&feature=emb_title).  
Acesso em: 18 agost. 2025.

### O Que Nos Define

#### Atividade 5

1. Leia a seguir uma crônica de Luis Fernando Verissimo:

### Orientações ao (a) professor (a):

Inicie a aula explicando aos estudantes o que é um autorretrato e exibindo algumas imagens para exemplificar. Incentive-os a pesquisar diferentes autorretratos produzidos por diversos artistas, por exemplo: Frida Kahlo, Salvador Dalí, Escher e Tarsila do Amaral. A pesquisa possibilitará a eles identificar diferentes técnicas e formas de autorrepresentação. Em seguida, proponha aos estudantes que escolham as técnicas desejadas e se representem artisticamente, produzindo um autorretrato. Os trabalhos podem ser expostos em sala de aula ou em algum local coletivo da escola, desde que os estudantes autorizem a exposição.

Caso julgue necessário, organize esta vivência em parceria com o professor de Arte. É importante que seja fornecida a maior variedade possível de materiais para a produção do autorretrato.

Filme: Frida, um drama biográfico dirigido por Julie Taymor (Estados Unidos: Imagem Filmes. Miramax International, 2002, 123 min, classificação: 14 anos.



## O Nariz

Era um dentista respeitadíssimo. Com seus quarenta e poucos anos, uma filha quase na faculdade. Um homem sério, sóbrio, sem opiniões surpreendentes, mas de uma sólida reputação como profissional e cidadão. Um dia, apareceu em casa com um nariz postiço. Passado o susto, a mulher e a filha sorriam com fingida tolerância. Era um daqueles narizes de borracha com óculos de aros pretos, sobrancelhas e bigodes que fazem a pessoa ficar parecida com o Groucho Marx. Mas o nosso dentista não estava imitando o Groucho Marx. Sentou-se à mesa de almoço – sempre almoçava em casa – com a retidão costumeira, quieto e algo distraído. Mas com um nariz postiço.

– O que é isso? – perguntou a mulher depois da salada, sorrindo menos.

– Isto o quê?

– Esse nariz.

– Ah, vi numa vitrina, entrei e comprei.

– Logo você, papai...

Depois do almoço ele foi recostar-se no sofá da sala como fazia todos os dias. A mulher impacientou-se.

– Tire esse negócio.

– Por quê?

– Brincadeira tem hora.

– Mas isto não é brincadeira.

Sesteou com o nariz de borracha para o alto. Depois de meia hora, levantou-se e dirigiu-se para a porta. A mulher o interpelou:

– Aonde é que você vai?

– Como, aonde é que eu vou? Vou voltar para o consultório.

– Mas com esse nariz?

– Eu não comprehendo você – disse ele, olhando-a com censura através dos aros sem lentes. – Se fosse uma gravata nova, você não diria nada. Só porque é um nariz...

– Pense nos vizinhos. Pense nos clientes.

Os clientes, realmente, não comprehenderam o nariz de borracha. Deram risadas (“Logo o senhor, doutor...”), fizeram perguntas, mas terminaram a consulta intrigados e saíram do consultório com dúvidas.

– Ele enlouqueceu?

– Não sei – respondia a recepcionista, que trabalhava com ele há 15 anos. – Nunca vi “ele” assim.

Naquela noite, ele tomou seu chuveiro, como fazia sempre antes de dormir. Depois, vestiu o pijama e o nariz postiço e foi se deitar.

– Você vai usar esse nariz na cama? – perguntou a mulher.

Vou. Aliás, não vou mais tirar este nariz.

– Mas, por quê?

– Porque não!

Dormiu logo. A mulher passou metade da noite olhando para o nariz de borracha. De madrugada começou a chorar baixinho. Ele enlouquecera. Era isto. Tudo estava acabado. Uma carreira brilhante, uma reputação, um nome, uma família perfeita, tudo trocado por um nariz postiço.

– Papai...

– Sim, minha filha.

– Podemos conversar?

– Claro que podemos.

– É sobre esse seu nariz...

– O meu nariz, outra vez? Mas vocês só pensam nisso?

– Papai, como é que nós não vamos pensar? De uma hora para outra, um homem como você resolve andar de nariz postiço e não quer que ninguém note?

– O nariz é meu e vou continuar a usar.

– Mas por que, papai? Você não se dá conta de que se transformou no palhaço do prédio? Eu não posso mais encarar os vizinhos, de vergonha. A mamãe não tem mais vida social.

– Não tem porque não quer...

– Como é que ela vai à rua com um homem de nariz postiço?

– Mas não sou “um homem”. Sou eu. O marido dela. O seu pai. Continuo o mesmo homem. Um nariz de borracha não faz nenhuma diferença. Se não faz nenhuma diferença, por que não usar?

– Mas, mas...

– Minha filha.

– Chega! Não quero mais conversar. Você não é mais meu pai!

A mulher e a filha saíram de casa. Ele perdeu todos os clientes. A recepcionista, que trabalhava com ele há 15 anos, pediu demissão. Não sabia o que esperar de um homem que usava nariz postiço. Evitava aproximar-se dele. Mandou o pedido de demissão pelo correio. Os amigos mais chegados, numa última tentativa de salvar sua reputação, o convenceram a consultar um psiquiatra.

– Você vai concordar – disse o psiquiatra depois de concluir que não havia nada de errado com ele – que seu comportamento é um pouco estranho...

– Estranho é o comportamento dos outros! – disse ele. – Eu continuo o mesmo. Noventa e dois por cento do meu corpo continua o que era antes. Não mudei a maneira de vestir, nem de pensar, nem de me comportar. Continuo sendo um ótimo dentista, um bom marido, bom pai, contribuinte, sócio do Fluminense, tudo como antes. Mas as pessoas repudiam todo o resto por causa deste nariz. Um simples nariz de borracha. Quer dizer que eu não sou eu, eu sou o meu nariz?

– É... – disse o psiquiatra. – Talvez você tenha razão...

O que é que você acha, leitor? Ele tem razão? Seja como for, não se entregou. Continua a usar o nariz postiço. Porque agora não é mais uma questão de nariz. Agora é uma questão de princípios.

*Veríssimo, Luís Fernando. O nariz e outras crônicas. São Paulo: Ática, 1994. p.73-74. Coleção para gostar de ler*



2. Agora responda:

a) Como reagiram a esposa e a filha?

Ficaram assustadas, depois fingiram ter tolerância, depois impaciência e irritação.

b) Como reagiram as outras pessoas que conviviam com o dentista?

Elas o acharam muito estranho e o abandonaram.

c) Quando acusado de louco, que argumento o dentista apresentou em sua defesa?

Ele afirmou continuar sendo a mesma pessoa de sempre, apenas usava um nariz postiço.

d) Tomando por base o caso do dentista, é possível afirmar que a sociedade discrimina quem é diferente? Justifique

Sim, muitas vezes as pessoas reagem com preconceito em relação a quem é “diferente” e acabam por excluir esse indivíduo.

e) Na crônica, o narrador afirma que o dentista continua usando o nariz, mas agora por uma questão de princípios. O que isso significa?

Significa que, para o dentista, usar o nariz passou a ser um modo de se afirmar como pessoa livre, que não aceita que os outros o rejeitem por causa de um detalhe que considera sem importância e que não altera sua identidade.

f) No final da crônica, o autor propõe a questão ao leitor. Qual é a sua opinião: somos o que somos ou o que parecemos ser? Discuta com os colegas, depois registre no caderno as principais conclusões do grupo. **Resposta pessoal**

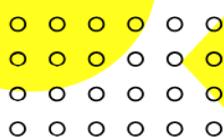
### Autoestima

#### Atividade 6

#### A ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Você gosta de responder a questionários para descobrir mais a respeito de si mesmo? Já ouviu falar da escala de autoestima de Rosenberg? Caso não tenha ouvido, gostaria de conhecer?

Você sabia que essa escala, que leva o nome de seu criador, o sociólogo norte-americano Morris Rosenberg (1922-1992), é usada em mais de cinquenta países e é uma forma cientificamente validada de avaliar a autoestima?



1. Preencha o quadro a seguir e siga as orientações do professor.



	DISCORDO	NÃO DISCORDO NEM CONCORDO	CONCORDO
Sinto que sou uma pessoa de valor como as outras pessoas.			
Sou capaz de fazer tudo tão bem como as outras pessoas.			
Acho que tenho muitas qualidades boas.			
Tenho motivos para me orgulhar na vida.			
De modo geral, estou satisfeito comigo mesmo.			
Tenho uma atitude positiva com relação a mim mesmo.			
Sinto vergonha de ser do jeito que sou.			
Levando tudo em conta, eu me sinto um fracasso.			
Às vezes, eu me sinto inútil.			



SBICIGO, Juliana Burges; BANDEIRA, Denise Ruschel; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. Psico-USF, v. 15, n. 3, p. 395-403, set./dez. 2010.

Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pusf/v15n3/v15n3a12.pdf>. Acesso em: 13 ago. 2025.



### Orientações ao (a) professor (a):

1. Após os estudantes preencherem a tabela, oriente-os a atribuir para cada uma das seis primeiras questões: 0 pontos para “Discordo”, 1 ponto para “Não discordo nem concordo” e 2 pontos para “Concordo”. Para cada uma das quatro últimas questões, eles devem atribuir: 2 pontos para “Discordo”, 1 ponto para “Não discordo nem concordo” e 0 para “Concordo”. Por fim, solicite a eles que calculem o total da pontuação. Quanto mais próxima ela for do número 20, maior será a autoestima.

Acolha os estudantes que demonstrarem ter autoestima negativa. Faça isso manifestando apoio, valorização e reconhecimento a cada um deles. Comente que uma pessoa com autoestima negativa (ou baixa) se sente menos segura e confortável em diversas situações, o que pode impactar suas relações interpessoais e seu desempenho na escola e no trabalho.

Aproveite para trabalhar com os estudantes algumas posturas corporais que podem indicar autoestima negativa (andar curvado, cabeça baixa, braços cruzados, etc.) e algumas que podem indicar autoestima positiva (andar ereto, braços livres, cabeça erguida, etc.). Ressalte como a linguagem corporal pode influenciar resultados, por exemplo, em uma entrevista de emprego ou mesmo em uma aproximação afetiva.

- a)** Agora reflita como sua autoestima influencia seu cotidiano, suas relações interpessoais e seu projeto de vida. Explique se você se sente capaz de construir um projeto de vida que lhe traga realização pessoal. **Respostas pessoais.**
- b)** Discuta com toda a turma: Como uma autoestima positiva pode contribuir para a realização dos projetos de vida de uma pessoa? E como a autoestima negativa pode atrapalhar a realização dos projetos de vida de alguém? **Respostas pessoais.**
- c)**

### Atividade 1

1. Responda, por escrito, às questões abaixo:

- a) Quais são os principais traços de sua personalidade?
- b) Quais são suas principais virtudes e dificuldades?
- c) De qual fato ou lembrança que você tem de si mesmo mais se orgulha?
- d) De que coisas que você já fez ou atitudes que já adotou você se arrepende?
- e) Quem são as pessoas que você mais admira? Por quê?

### Registrando Emoções

## EMOÇÕES

Etimologicamente, a palavra emoção apresenta em sua raiz o termo latino motio, que significa “movimento”. As emoções são reações físicas e psíquicas a fatos, situações, notícias.

As cinco emoções básicas: alegria, raiva, medo, tristeza e nojo, que estão biologicamente presentes em todas as pessoas.

A alegria é a emoção que nos impulsiona e dá sentido à vida, sendo fundamental para que possamos aprender, crescer, amar, fazer planos, ter filhos, cuidar de pessoas queridas e de nós mesmos. Por isso, sem alegria, a vida fica comprometida, e a sua ausência dá espaço à chegada das outras emoções: medo, raiva, tristeza, nojo, culpa e vergonha.

**ALEGRIA:** atribui sentido à vida e nos dá força para seguir, crescer, aprender, melhorar. Sua ausência permite o surgimento de outras emoções.

**TRISTEZA:** costuma surgir diante de perdas. Suas manifestações fisiológicas mais comuns são choro, aperto no peito, falta de estímulo para seguir em frente. Em adultos, pode ajudar na autorreflexão. Não deve ser confundida com depressão.



**MEDO:** presente já na primeira infância, surge da percepção de perigo. Em alerta, o organismo fica pronto para se defender de ameaça física ou psicológica.

**RAIVA:** consequência de frustração, imprevisto ou até agressão física ou verbal. Suas manifestações fisiológicas mais comuns são aumento das frequências cardíaca e respiratória e dos tônus musculares.

**NOJO (OU AVERSÃO):** protege-nos em determinadas ocasiões, como ao evitar a ingestão de alimentos estragados. Acompanhado de mal-estar, desmaio ou náuseas, evita que fiquemos doentes.

**VERGONHA:** resulta da reflexão sobre nós mesmos e sobre o que achamos que os outros pensam de nós. Suas manifestações fisiológicas mais comuns são rubor da face, tremores e boca seca. Sentir vergonha pode nos ajudar a evitar atitudes que nos excluíram de um grupo.

**CULPA:** resulta da autorreflexão sobre um ato que cometemos e pelo qual nos sentimos responsáveis. Acompanhada do desejo de se esconder, de ocultar o ato condenável, o corpo fica tenso, e podemos perder o apetite e a energia.

## Atividade 2

1. Em sete pedaços de papel, escreva os nomes das emoções listadas acima, uma a uma. Depois, anote, em cada um deles, atividades que despertem em você a emoção indicada. Indicação Filme: Divertida Mente. Direção: Pete Docter e Ronaldo Del Carmen. EUA: Walt Disney Studios, 2015 (94 min).

Tailer: <https://youtu.be/ukQeR3zYncw?si=ELMsgAklVcci-6RI> . Acesso 29 Out. 2025.

### Orientações ao (a) professor (a):

Sugira aos alunos que também anotem no aplicativo de notas do celular ou mesmo que criem um blog online para esses registros. Oriente-os a escolher o suporte em que se sintam mais confortáveis e motivados a registrar suas emoções e sentimentos durante essa semana. Você pode agendar com os alunos um momento para atender particularmente os estudantes para conversar sobre estes sentimentos e encaminhar para atendimento com o Serviço de orientação Educacional ou psicológico quando necessário.



### Roda de Conversa

São momentos dedicados ao debate sobre um determinado tema, nos quais os participantes se reúnem formando um círculo e todos têm oportunidade de expressarem-se, dentro de uma determinada ordem, previamente informada pelo mediador, que é a pessoa responsável por organizar e conduzir o diálogo. A roda de conversa é um momento de concentração e atenção ao outro, por isso o uso do celular, conversas paralelas e outras distrações devem ser evitados. O mais importante é que, durante a realização da roda seja mantido respeito entre os participantes, a fim de que todos sintam-se seguros e confortáveis para falar.

#### Atividade 3

##### O Poder da Nossa Voz

A roda de conversa é um espaço para conectar ideias e pessoas. Nesta atividade, vamos refletir sobre como podemos construir juntos um ambiente de diálogo respeitoso e produtivo.

##### O Círculo e Suas Regras

Com base no texto de apoio, explique com suas próprias palavras: O que torna uma roda de conversa um ambiente seguro e confortável para que todos possam se expressar livremente?

---

---

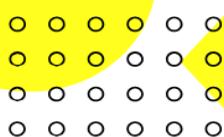
##### Meu Papel no Diálogo

A roda de conversa funciona porque cada participante faz a sua parte. Pense em como você pode contribuir para o sucesso dessa atividade e responda:

O texto afirma que o respeito é fundamental. Na sua opinião, como a atitude de um único estudante (seja de acolhimento ou de falta de respeito) pode impactar o grupo inteiro?

---

---



Manter o foco em uma roda de conversa pode ser um desafio, especialmente com tantas distrações. Qual é o seu maior desafio pessoal e que estratégias você pode usar para garantir que sua atenção esteja totalmente voltada para o colega que está falando?

### Orientações ao (a) professor (a):

Peça àqueles que se sentirem confortáveis que relatem alguma história de vida em que ficaram tristes, felizes, surpresos, com medo, com raiva ou desgostosos e que tentem nomear com mais exatidão o que sentiam nessas ocasiões.

Aqueles que não se sentirem confortáveis em compartilhar oralmente suas impressões poderão fazê-lo anonimamente, por escrito, e colocar seu relato em uma caixa. Esses relatos serão lidos por você, que estimulará uma discussão. Incentive a turma a olhar para cada um dos colegas com empatia, colocando-se no lugar de cada um e procurando entender seu ponto de vista.

### Linha do Tempo

#### Atividade 4

**1. Crie uma Linha do Tempo** com os fatos mais marcantes de sua vida. Como você é uma pessoa jovem, boa parte de sua autobiografia estará centrada em sua infância.

Data de nascimento, origem de seu nome, quem são seus pais (o que eles fazem), características das pessoas com quem você mora, a convivência com irmãos, primos, tios e avós.... Você pode relatar algumas situações importantes que viveu, como uma viagem inesquecível, sua experiência com um animal de estimação, a relação com algum parente ou amigo, brincadeiras favoritas, coisas que o deixavam feliz ou triste, o primeiro dia na escola, professores e aulas marcantes.

Também podem ter ocorrido momentos difíceis, como um acidente ou a perda de uma pessoa querida. Como você se sentiu? Como superou esses momentos? Exponha também seus gostos: os livros que leu, filmes que o marcaram, músicas que foram a trilha sonora de alguns momentos de sua vida, produções artísticas que fizeram você mudar a maneira como via as coisas.

## Relações Interpessoais e Projeto de Vida

Os achados científicos e o saber popular afirmam a importância da convivência afetiva. Com familiares ou com amigos, é fundamental cultivarmos laços de amizade, cumplicidade, amor e cuidado, que possam se perpetuar por toda a vida, apoiando até mesmo nossos projetos para o futuro. Seja pedindo conselhos para fazer escolhas importantes, seja contando com a ajuda financeira para pagar os estudos, as pessoas podem encontrar algum tipo de apoio de seus familiares e amigos para formular seu projeto de vida e conquistar seus objetivos. Muitos projetos de vida são inspirados no exemplo dessas pessoas a quem admiramos e queremos bem. Afinal, quantas pessoas seguiram a mesma carreira profissional de seus pais ou tios por admirarem seu ofício e a forma como se relacionavam com esse trabalho? Quantas pessoas optaram por um estilo de vida saudável, com uma rotina de esportes e cuidados com a alimentação, por terem sido influenciados por seus amigos? Nossa vida é feita junto com a vida de outras pessoas, que participam do nosso dia a dia. Você considera que seus amigos são como uma família? Reflita e responda: afinal, o que você entende por amizade?

Embora não possamos escolher a família em que vamos nascer, podemos escolher outras pessoas com as quais compartilhamos a vida. Dependendo do grau de proximidade, cumplicidade, afinidade e lealdade, essas pessoas podem, de fato, se relacionar como se fossem membros de uma mesma família: “a família que a gente escolhe”.

### Atividade 5

1. Pensando nesse assunto, responda:

- d) Quem são seus amigos? **Respostas pessoais.**
- a) Por que você os considera dessa forma?
- b) Quais interesses você e seus amigos compartilham?
- c) Qual é o tipo de relação entre vocês?
- d) O que você está disposto a fazer por seus amigos? Por quê?
- e) O que você se compromete a não fazer com ou por seus amigos? Por quê?
- f) O que você espera que seus amigos façam por você? Por quê?



- g) O que você espera que seus amigos não façam com ou por você? Por quê?

Após responder a essas perguntas, compartilhe as respostas com os colegas. Essa será uma forma de vocês trocarem percepções, expectativas e estratégias para lidar com os sentimentos e as relações de amizade.

### Pertencimento

Pertencer é tão importante que costuma estar associado à própria ideia de sobrevivência.

Afinal, como podemos nos desenvolver e seguir em frente, sem pertencermos ou estarmos ligados algo ou a alguém?

Pertencer a um lugar ou a um grupo influencia nossa capacidade de autoconhecimento e também o modo como nós percebemos no mundo. Na imagem, grupo “Cunhãs – Meninas da Amazônia” podemos perceber que os jovens estão felizes em pertencer a um grupo da comunidade e representar através da música a sua cultura.



Imagen arquivo pessoal publicada na página da REVISTA CENARIUM em 05 de set.2025.



## Atividade 6

### 1. Responda: Respostas pessoais.

- a) Você se sente pertencente a um grupo? Explique.
- b) Na escola é possível identificar vários grupos? Quais grupos você identifica?
- c) Que emoções você identifica quando se sente excluído ou de fora de algum grupo ou situação? Como lida com elas?
- d) Ao ver um colega ou familiar excluído de um grupo, que atitudes você toma para acolhê-lo?

### Orientações ao (a) professor (a):

O objetivo desta atividade é que os estudantes percebam quais são os apoios sociais que têm para que possam recorrer a eles quando precisarem de ajuda nas mais variadas circunstâncias da vida. Diversos estudos científicos no campo dos projetos de vida revelaram que os jovens que têm apoios sociais têm mais facilidade para elaborar um projeto de vida e para conquistá-lo.

## Mapa Relacional

## Atividade 7

### 1. Crie um mapa relacional seguindo estas instruções:

- Em uma folha em branco, desenhe dois círculos concêntricos.
- No círculo menor, escreva o nome das pessoas que são mais próximas de você.
- No círculo maior, escreva o nome das pessoas que são próximas de você, mas não tanto quanto as do círculo menor.
- No espaço fora dos círculos, escreva o nome das pessoas de quem você gostaria de se aproximar.
- Circule de azul o nome das pessoas com quem você tem um vínculo familiar.
- Circule de vermelho o nome das pessoas com quem você tem um vínculo de amizade.



- Circule de amarelo o nome das pessoas com quem você tem outros tipos de vínculo, como afetivo, escolar, profissional, etc. Nesse caso, você pode incluir colegas, professores, namorado/namorada, entre outros.

Identifique, por meio das cores usadas, qual é o grupo de pessoas com quem você tem mais proximidade: familiares, amigos ou outros? De qual grupo são as pessoas com as quais você gostaria de ter mais proximidade?

**Pertencimento** é a necessidade que temos de estar juntos. Em outras palavras, indica como é intrínseco aos indivíduos o relacionamento com outras pessoas, com o coletivo.

Pertencer é tão importante que costuma estar associado à própria ideia de sobrevivência. Afinal, como podemos nos desenvolver e seguir em frente, sem pertencermos ou estarmos ligados a algo ou a alguém?

### Dinâmica: Quem está comigo?

#### Atividade 8

**Objetivo:** Entender o valor das pessoas ao nosso redor;

**Desenvolvimento:** Retire as cadeiras da sala dos encontros ou faça essa atividade em outro espaço onde os alunos possam circular livremente sem se machucarem. Forme duplas e peça para que um feche os olhos e se deixe ser guiado pelo outro que deve estar com os olhos abertos, depois o papel se inverte.

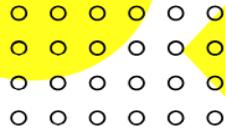
Eles devem andar pela sala o espaço de sua escolha. Será ideal se for colocada uma música de fundo.

### Você e a Escola

#### Atividade 9

##### 1. Responda:

- Você participa de algum grupo social?
- Depois, caminhe pela escola e anote (ou grave) os diferentes grupos de jovens que você encontrar.
- Compartilhe o que você observou com os colegas. Depois, conversem sobre: O que a escola faz bem para incluir todos? O que ainda precisa melhorar para que todos se sintam aceitos?



- d) A sua escola é acolhedora? Explique por quê.
- e) O que a escola pode fazer para que os estudantes se sintam mais parte do grupo e convivam melhor?

#### **Orientações ao (a) professor (a):**

Explique aos estudantes que tentar “estar dentro” de tudo o tempo todo pode se tornar uma prisão, levando as pessoas a querer ser e parecer aquilo que não são, justamente pelo medo de serem excluídas.

#### **Pessoas Que Nos Inspiram**

### **A Escravidão no Quarto da Empregada**

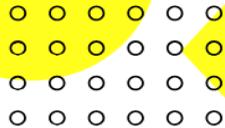
13 anos como doméstica, 4 sem receber. A escravidão no quarto de empregada.

Por incentivo da avó dona Heroína, Maria Aparecida Baú, na época com 12 anos, deixou a comunidade quilombola onde morava na região de Araçuaí, norte de Minas Gerais. [...]

“O que vivi foi escravidão”, afirma Cyda de maneira taxativa. Além dela, sua avó e a mãe também trabalharam de graça “em casa de patroa” sem salário por muitos anos. “Era um costume que herdamos dos tempos da escravidão. Ainda é comum no país. [...]”.

No Rio, a jovem conseguiu entrar na prestigiosa escola de teatro Martins Pena. “Foi a primeira vitória que tive na vida enquanto mulher negra despertando”, conta. Se por um lado lá Cyda teve contato com a vivência teatral e suas técnicas, por outro se deu conta de que não havia espaço para negros. Ou melhor: havia, só que apenas na cozinha. [...]

A redenção veio pelas letras. Cyda se deparou com o livro Quarto de Despejo – Diário de uma favelada, de Carolina Maria de Jesus, ela também uma empregada doméstica. “Não li essa e outras autoras negras na escola. Não lia minha gente. A história dela é a minha vida. Ela sai de Minas Gerais novinha, trabalha em casa de família, mora em favela...”, diz. Em seguida devorou Diário de Bitita, Pedaços da Fome e Casa de alvenaria, todos da mesma autora. “Aí fui ler Conceição Evaristo, e me deparei com a mesma história: ela foi doméstica, fugiu de patrão, sofreu abuso, não recebia salário.



Quando terminei de ler estes livros eu sabia que ia fazer uma peça sobre isso”, conta. Dito e feito, Cyda escreveu, com o auxílio da dramaturga Gabriela

Rabelo, Os Rastros das Marias, peça em parte biográfica, mas que também dialoga com a batalha de todas as mulheres negras, de Marielle Franco e Carolina de Jesus à sua avó dona Heroína. Enfim, um papel para Cyda Baú, do quilombo para os palcos.

ALESSI, Gil. 13 anos como doméstica, 4 sem receber. A escravidão no quarto de empregada. El País Brasil, 18 nov. 2019.

Disponível

em:[https://brasil.elpais.com/brasil/2019/11/15/politica/1573826930\\_913787.html/](https://brasil.elpais.com/brasil/2019/11/15/politica/1573826930_913787.html/). Acesso em: 29 Out. 2025.

### Atividade 10

**1.** Responda as questões:

- a)** O que você imagina que alguém precisa “ser” ou “ter” para inspirar os outros? Você acredita que há pessoas que podem ser fonte de inspiração para todos? Por quê?
- b)** Agora pense em três pessoas que são fonte de inspiração para a sua vida. Podem ser pessoas com quem você convive ou que nunca conheceu, mas admira. Pesquise a biografia delas ou converse sobre elas.
- c)** Compartilhe com a turma a sua pesquisa e foto sobre a pessoa inspiradora.

**Montar um mural com algumas pessoas inspiradoras.**

## Talento

**TALENTO** é aquilo que se faz naturalmente, sem esforço, a forma que se age no dia a dia mesmo sem pensar, porém, obtendo resultados que outras pessoas não conseguem.

Já viu aquele professor que explica e de primeira você entende? Isso é talento.

Já teve aquele vendedor simpático e gentil que o convenceu a comprar algo sem ser insistente e chato, mas o convencendo das qualidades do produto e que você necessitava dele? Isso é talento.

Já topou com aquela pessoa sisuda e pouco falante, mas que consegue descobrir detalhes ou a falha que nós olhamos por horas e não conseguimos? Isso é talento.

Se você tentar inverter as profissões das pessoas dos exemplos acima, possivelmente os resultados não serão satisfatórios. Não ponha o sisudo para vender nem o falante quieto num canto analisando números. Seus resultados serão ruins, eles trabalharão insatisfeitos e com baixa produtividade.

### Atividade 11

1. Responda as questões:

- a) O que você aprende sem precisar de muito esforço? Vale tudo! Desde um esporte no qual você costuma se sair bem, até contar piadas ou desenhar.
- b) O que você tem paixão por fazer e acredita que faz muito bem?
- c) Há alguma coisa que outras pessoas pedem para você ensinar a elas? Ou pedem a sua ajuda para aprender?
- d) Há alguma coisa que você sempre faz e que as pessoas costumam elogiar bastante?



Com base nas respostas dadas nas questões anteriores, complete o quadro abaixo:

EM QUE EU SOU BOM? Qual o meu talento?	EM QUE EU NÃO SOU BOM?	O QUE EU PRECISO FAZER PARA MELHORAR?

#### Orientações ao (a) professor (a):

Incentivar os estudantes a refletirem sobre seus talentos e habilidades. Promover uma discussão sobre a importância da escola e das atividades que ela oferece para desenvolverem seus talentos. Levantar as atividades desenvolvidas fora da escola que contribuem para o desenvolvimento de talentos dos estudantes. Incentivar a prática da autoavaliação, de modo que os estudantes identifiquem que talentos precisam aprimorar. Promover uma reflexão a respeito de como os talentos individuais podem contribuir para uma sociedade melhor e para o exercício da cidadania.

Inicie a aula discutindo com os estudantes os significados de inveja e admiração, diferenciando-as. Em seguida, divida a turma em grupos e peça a eles que indiquem pessoas que admiram, justificando essa escolha.

Você pode propor aos grupos que pesquisem biografias e autobiografias das pessoas que admiram e que, na aula seguinte, apresentem para os demais as informações selecionadas. Incentive-os a buscar biografias e trajetórias de pessoas que tiveram um objetivo de vida bem definido e se destacaram profissionalmente ou na defesa de causas coletivas.

1. Propor a realização da oficina de talentos na escola.
2. Favorecer o compartilhamento de conhecimentos entre os estudantes (aprender com o outro).

### Direitos e Deveres da Juventude

Pesquise na internet o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) e o Estatuto da Juventude.

Destaque um dos direitos garantidos às crianças, aos adolescentes e aos jovens que mais chamou sua atenção.

Reúna-se a alguns colegas para formar um grupo de até cinco integrantes. O professor vai fornecer uma cópia do trecho do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) que trata dos direitos à liberdade, ao respeito e à dignidade.

Com os colegas, analise o material recebido e escolha um dos direitos estabelecidos no documento. Reflita sobre o direito escolhido e imagine os deveres que considero importante.

Considerando a realidade que observa no seu cotidiano, no seu entorno, como você avalia a efetividade do direito escolhido na atividade anterior? Justifique.

Após a leitura em grupo confeccione um cartaz representando esse direito. Apresente o cartaz, após apresentação dos cartazes discuta as questões da atividade abaixo com os colegas e o professor.

#### Atividade 1

1. Responda:

- a. Por que é importante que todos conheçam seus direitos e deveres?
- b. Você considera que seu direito à liberdade, ao respeito e à dignidade tem sido assegurado pela sociedade e pelo Estado? Justifique.
- c. Você cumpre com seus deveres? Cite alguns deles.



### Orientações ao (a) professor (a):

Verifique se os estudantes correlacionaram os direitos expressos no ECA aos direitos humanos. Pontuar que existe uma relação entre os direitos e os deveres de todos os cidadãos e cidadãs, explicitando que para cada direito há um ou mais deveres, contribuirá para uma reflexão acerca dos compromissos que devem assumir para o exercício de sua cidadania.

Outros artigos do ECA também podem ser trabalhados, particularmente os que compõem as Disposições Preliminares e o Capítulo 1.

<https://www.jusbrasil.com.br/legislacao/91764/estatuto-da-crianca-e-do-adolescente-lei-8069-90> Acesso 29 Out. 2025.

### Responsabilidade Social - Eu e Os Outros

#### Atividade 2

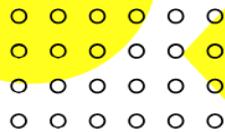
1. Nesta atividade, você irá **escutar a música “Até Quando?”, de Gabriel o Pensador**, prestando atenção na letra e em sua mensagem. Em seguida, em grupos, façam a **interpretação da canção**, refletindo e debatendo especialmente sobre a estrofe destacada. O objetivo é pensar juntos sobre os significados presentes na música e como eles se relacionam com a vida e a realidade dos jovens.

### Orientações ao (a) professor (a):

Reflexão sobre a atuação social dos estudantes.

Coloque todos os estudantes sentados em círculo, informando a eles que irão escutar a música

Até quando? Do cantor e compositor, Gabriel, o Pensador. Fale que será necessária atenção para entender as críticas abordadas na letra da música.



Essa música foi lançada em 2001 com o objetivo de despertar a coragem das pessoas pela luta dos seus direitos, além de provocar a mudança de postura diante dos desafios sociais.

Finalizada a audição, divida os estudantes em 4 grupos que deverão analisar o trecho destacado da música e responder às questões apresentadas.

Essa atividade deve ter um caráter de culminância dessa aula com o incentivo à prática da cidadania. A música do Gabriel, O Pensador “Até quando? ” , deve funcionar como uma introdução ao tema da participação social dos estudantes.

### Até Quando - Gabriel, o Pensador

[LINK](#)

Não adianta olhar pro céu  
com muita fé e pouca luta  
Levanta aí que você tem muito protesto  
pra fazer  
e muita greve,  
Você pode, você deve, pode crer

Até quando você vai levando porrada,  
porrada?  
Até quando vai ficar sem fazer nada?  
Até quando você vai levando porrada,  
porrada?  
Até quando você vai ser saco de pancada?

Não adianta olhar pro chão,  
Virar a cara pra não ver  
Se liga aí que te botaram numa cruz e só  
porque Jesus  
Sofreu não quer dizer que você tenha que  
sofrer  
Até quando você vai ficar usando rédea  
Rindo da própria tragédia?  
Até quando você vai ficar usando rédea?  
Pobre, rico ou classe média?  
Até quando você vai levar cascudo mudo?  
Muda, muda essa postura  
Até quando você vai ficando mudo?  
Muda que o medo é um modo de fazer  
censura

Você tenta ser feliz, não vê que é  
deprimente  
Seu filho sem escola, seu velho tá sem  
dente  
Você tenta ser contente, não vê que é  
revoltante  
Você tá sem emprego e sua filha tá  
gestante  
'Cê se faz de surdo, não vê que é absurdo  
Você que é inocente foi preso em  
flagrante  
É tudo flagrante!  
É tudo flagrante!



### Orientações ao (a) professor (a):

Em seguida, escolha um representante de cada grupo para explanar o que debateram sobre a frase e o que escreveram sobre as mudanças necessárias para a atuação deles. Ao final desta etapa, eles devem se sentar individualmente, para responder aos itens a, b e c da questão no 2.

2. Agora, individualmente, responda às perguntas abaixo:

- a. Você acredita que as pessoas, quando se unem em prol de alguma causa, conseguem mudar uma realidade? Se sim, você conhece algum exemplo?
- b. Se você fosse defender uma causa social, qual seria? Por quê?
- c. Você desenvolve algum tipo de trabalho voluntário? Se sim, qual?

### Orientações ao (a) professor (a):

Na questão sobre o trecho destacado da música, a reflexão esperada é: A mudança que eles querem ver em algo ou alguém deve começar por eles mesmos.

- a. Espera-se que eles acreditem na solução de problemas sociais após a mobilização das pessoas. Alguns exemplos que eles podem mencionar: impedir o aumento das tarifas dos ônibus, greve dos trabalhadores, arrecadação de alimentos, roupas, água para uma instituição, entre outros exemplos de mobilização em prol de algo na sociedade.
- b. Resposta de cunho pessoal. Mas é esperado que os estudantes se posicionem a favor de alguma causa. Entendendo que é importante lutar por um mundo mais justo.
- c. Espera-se que os estudantes desenvolvam ou já tenham desenvolvido algum tipo de trabalho voluntário.

Aqui você encontra alguns sites de Organizações Sociais que realizam assistências em diversas áreas:

Crea Mas: <http://creamasbrasil.blogspot.com.br/>.

Cruz Vermelha Brasileira: <https://cruzvermelha.org.br/pb/>

CUFA <https://cufa.org.br/> Acessos 29 Out. 2025.

## O que são valores?

Quando decidimos fazer algo, estamos realizando uma escolha. Quando manifestamos preferência por uma coisa em vez de outra, temos certos motivos para justificar nossa decisão. Nessas decisões estamos seguindo nossos valores. Valores são os princípios que norteiam nossas vidas e nos ajudam a compreender o porquê de nossos comportamentos.

Leia a lista de valores:

Altruísmo	Harmonia	Reconhecimento
Amabilidade	Honradez	Religiosidade
Amizade	Imparcialidade	Respeito
Ascensão social	Independência	Responsabilidade
Austeridade	Integridade	Sabedoria
Autenticidade	Justiça	Saúde
Autoconhecimento	Lazer	Segurança
Autocuidado	Liberdade	Sensibilidade
Autoestima	Liderança	Senso crítico
Autonomia	Mérito	Senso de dever
Autoridade	Participação	Serenidade
Aventura	Patriotismo	Sinceridade
Ajuda	Paz	Solidariedade
Beleza	Perdão	Tolerância
Bem comum	Prazer	Trabalho
Bondade	Prestígio	Tradição
Coerência	Propriedade	Transformação social
Competência	Prudência	Verdade
Comprometimento	Qualidade de vida	Vida

Projeto de Vida “Construindo Valores” Editora Ática.



### Atividade 3

#### 1. Faça uma lista:

- Escolha os cinco valores que mais representam a pessoa que você é.
- Escolha os cinco valores que menos representam a pessoa que você é.
- Forme uma dupla com um colega.
- Troque a sua lista de valores com a dele.
- Ouça atentamente a resposta do colega.

#### Orientações ao (a) professor (a):

Professor ajude os estudantes a pensar em alguns exemplos para os valores com que eles têm menos familiaridade. Caso tenham dúvidas, sugira uma pesquisa em grupos sobre os valores.

**Desenvolvimento:** Pergunte aos estudantes "Para vocês, o que são **valores**? O que vem à mente quando falamos nessa palavra?"

"Um valor é algo que *temos* ou algo que *nos guia*?"

"Os valores de uma pessoa mudam ao longo da vida? Por quê?"

#### 2. Dinâmica: A palavra chave.

**Material:** 8 cartões que serão colocados dentro de 8 envelopes, 1 por equipe contendo 1 palavra que exemplifica valores, (por exemplo: Amizade, liberdade, diálogo, justiça, verdade, companheirismo, bravura, ideal, etc.)

**Desenvolvimento:** O professor organiza as 8 equipes e entrega o material de trabalho.

As pessoas retiram um dos cartões (do envelope); cada qual fala sobre o significado que atribui à palavra. A seguir, a equipe escolhe uma das palavras e prepara uma frase alusiva.

No plenário, começa-se pela apresentação de cada equipe, dizendo o nome dos integrantes e, em seguida, a frase alusiva à palavra escolhida.

**Conversa final:** Mostrar que, no fundo, cada um desses valores já é conhecido por nós, pois nós os aprendemos com nossos pais e parentes e nas relações de vida que estabelecemos. Só precisamos nos lembrar deles e ajudarmos uns aos outros para que não



os esqueçamos, afinal eles são as regras básicas para a boa convivência social e guia para as nossas decisões. Precisamos cultivar bons valores para tudo.

**Perguntar aos alunos: “para que serviu a atividade?” , “Como estamos nos sentindo?”.**

**3. Vídeo sobre a convivência:**

<https://www.youtube.com/watch?v=u5651tdwyXo> . Acesso 29. Out. 2025.

**Desenvolvimento:** Passe o vídeo e em seguida discuta com os estudantes o que mais chamou atenção? O que eles entenderam? Quais os pontos mais importantes do vídeo?

**Conversa final:** Escreva no quadro o conceito de valores, para ser lido e explicado aos alunos.

### Valores Humanos

**Pedro Menezes**

Professor de Filosofia, Mestre em Ciências da Educação

Os valores humanos são os **princípios morais e éticos** que conduzem a vida de uma pessoa. Eles fazem parte da formação da consciência e da maneira de agir e se relacionar em uma sociedade.

Os valores humanos são normas de conduta que podem determinar decisões importantes e garantir que a convivência entre as pessoas seja pacífica, honesta e justa.

Os valores são construídos socialmente e vão orientar as decisões e garantir alguns princípios que regem as ações e, consequentemente, a vida humana. Os Valores humanos na escola

De acordo com o educador e escritor Rubem Alves, “ensinar é um exercício de imortalidade. De alguma forma continuamos a viver naqueles cujos olhos aprenderam a ver o mundo pela magia da nossa palavra.” Ou seja, uma educação baseada em valores humanos tem como objetivo não apenas formar estudantes academicamente preparados, mas também cidadãos éticos, conscientes e capazes de conviver em sociedade.

Nesse modelo, o aprendizado vai além das disciplinas tradicionais e se estende às interações diárias, aos projetos pedagógicos, às atividades extracurriculares e às situações



de convivência, nas quais os alunos praticam, na rotina escolar, valores como empatia, respeito, responsabilidade e cooperação.

### **Os quatro valores humanos mais importantes no ambiente escolar?**

#### ***1. Respeito:***

O respeito é um dos pilares centrais dos valores humanos. Ele significa valorizar o próximo, reconhecendo suas diferenças de opinião, cultura e comportamento, e é essencial para a formação de um ambiente onde todos se sintam seguros e acolhidos.

#### ***2. Empatia:***

Já a empatia é um dos valores humanos na escola que mais contribui para o desenvolvimento das relações interpessoais. Afinal, trata-se da capacidade de se colocar no lugar do outro, compreender suas emoções e dificuldades, e agir com sensibilidade diante das situações do cotidiano.

#### ***3. Responsabilidade:***

Desde cedo, precisamos aprender a reconhecer que nossas escolhas e atitudes geram consequências. É nesse contexto que a responsabilidade, como um dos valores humanos na escola, ganha espaço essencial no desenvolvimento pessoal e acadêmico dos alunos.

#### ***4. Honestidade:***

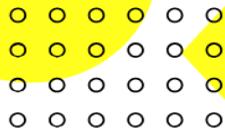
A honestidade representa a base para relações transparentes e saudáveis. Quando os estudantes desenvolvem esse valor, aprendem a agir com verdade em suas atitudes, a assumir seus erros com maturidade e a respeitar a confiança construída no ambiente escolar.

#### ***5. Tolerância:***

Permite que os estudantes aprendam a conviver com opiniões, culturas e comportamentos diferentes dos seus. Mais do que aceitar as diferenças, a tolerância ensina o respeito ativo e o reconhecimento do valor que há na diversidade.

#### ***6. A generosidade:***

Quando somos generosos, cumprimos, com o nosso talento, um propósito que vai além do desenvolvimento individual, podemos ajudar outras pessoas, seja oferecendo nossas habilidades para a realização de uma tarefa, seja transmitindo a elas nossos conhecimentos.



Um catador de recicláveis, que é servidor municipal da coleta seletiva de Tupã (SP), encontrou mais de R\$ 5,5 mil em notas espalhadas no cruzamento no centro da cidade, e decidiu tentar localizar o dono e devolver o dinheiro perdido.

Em entrevista ao TN1, o servidor Paulo Sérgio contou que ele seguia para casa de moto quando viu o dinheiro no asfalto, próximo à região central.

**"Eu parei a moto, peguei e coloquei no bolso. Fui para casa, cheguei em casa e mostrei para a minha esposa, falei para ela do dinheiro e ela falou: 'Vamos guardar, porque a gente não sabe de quem que é. mas eu tenho certeza que vai aparecer o dono".**

Com ajuda do chefe do setor que ele atua e também de um agente da delegacia, ele conseguiu localizar o dono do valor, que já havia registrado um boletim de ocorrência na Delegacia de Investigações Gerais e devolveu o dinheiro.

A partir desta boa ação, em forma de agradecimento, o comerciante deu a Paulo R\$ 500. A atitude do servidor, que recebe um salário mensal que é menos da metade do valor achado, repercutiu entre moradores e colegas de trabalho como um exemplo de honestidade e caráter.

<https://www.significados.com.br/valores-humanos/>.

Acesso em 29 out. 2025.

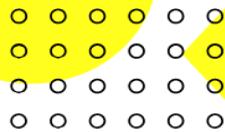
**Pesquise outros valores humanos. Escreva aquele que chamou mais a sua atenção e compartilhe com a turma.**

#### Atividade 4

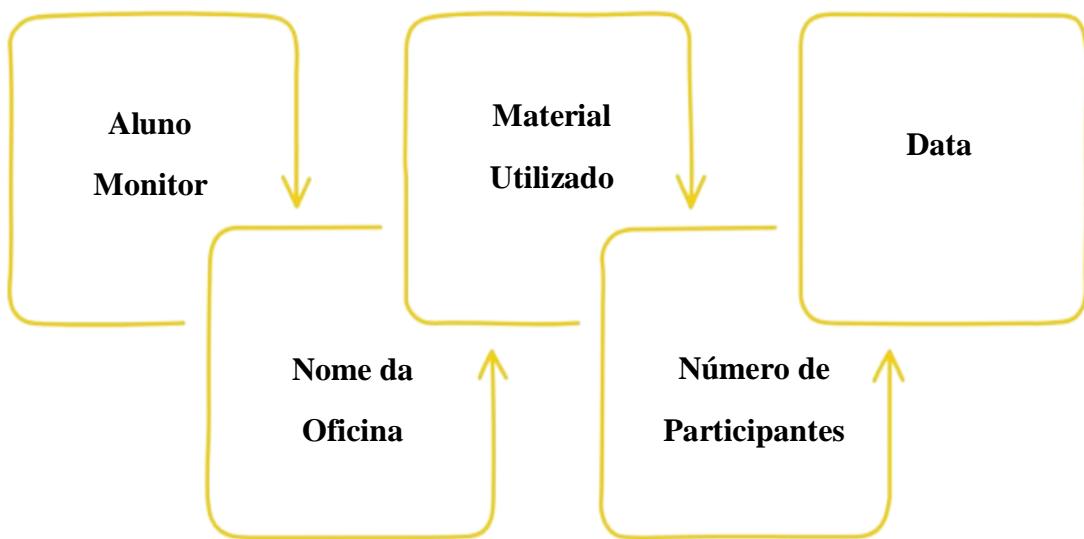
**1.** Com base no que estudamos sobre valores responda as questões:

- Que valores são evidenciados na atitude do catador em não ficar com o dinheiro?
- "Se a pessoa que pegou o dinheiro estiver passando por uma situação de extrema dificuldade financeira, isso muda alguma coisa na avaliação que você faz sobre a atitude dela? Isso é uma reflexão ética."

**2.** Para colocar em prática a virtude da GENEROSIDADE, o professor pode criar junto com a turma oficina de talentos, onde cada aluno pode ensinar aos outros um talento. Como: tocar algum instrumento musical, trabalho manual etc., decidam quais talentos serão ensinados no dia da oficina.



## Oficina de Talentos



**Após a realização das oficinas construir um portfólio da turma.**

**3- Identifique o que deseja aprender e registre as seguintes informações:**

- Faça um levantamento das coisas que você gostaria de saber mais. Provavelmente, você descobriu muitas delas ao longo das oficinas de talentos.
- Indique uma forma de desenvolver cada uma delas. Ao lado, anote um prazo para buscar essa nova aprendizagem.



O que quero aprender?	O que posso fazer para Aprender?	Quando farei essa ação?



## Entrevista

### Atividade 5

1. Os estudantes podem elaborar perguntas para uma entrevista com o objetivo de conhecer melhor o seu colega.

Após a elaboração das perguntas eles farão a troca das entrevistas, cada um vai responder a entrevista do outro.

Caso os estudantes tenham dificuldade para criar as perguntas, você pode ajudá-los com algumas sugestões, por exemplo:

- Qual seria a melhor descrição sobre quem você é?
- Que aspecto de si mesmo o deixa mais orgulhoso?
- O que você gostaria de ser ou fazer de forma diferente?

### Orientações ao (a) professor (a):

Respostas pessoais. Peça aos estudantes que expliquem o que os motivou a escolher o roteiro dessa entrevista e qual ponto na história de vida do entrevistado chamou mais a atenção deles, se há algo com que eles se identificam, etc.

## Mapas Mentais

Elaborar um mapa mental para anotar aulas é uma estratégia que vai ajudar você a se organizar durante o estudo. Ao construí-lo, você deve encontrar uma maneira pessoal e funcional para expressar a síntese de informações, a compreensão dos fatos, o estabelecimento de comparações e a conexão das ideias.

### Atividade 6

Agora é sua vez! (Atividade livro: Projeto de Vida ,pág. 48)

Escolha uma aula que tenha sido significativa para você.

Identifique o tema principal trabalhado na aula. Depois, identifique os conceitos secundários. Para isso, reveja seu material (textos e anotações).



No caderno, elabore um mapa mental sobre a aula escolhida, com a ajuda do passo a passo a seguir.

### **Roteiro para elaboração de um mapa mental:**

1. Utilize a folha de papel no formato paisagem para ter mais espaço para as associações de ideias.
2. Coloque o tema principal no centro da folha.
3. Reveja os conceitos secundários e outras informações relacionadas ao tema principal.
4. Usando setas e desenhos coloridos, represente as associações entre o tema principal e os conceitos e assuntos relacionados ao tema. Experimente usar uma cor para cada ramo do mapa.
5. Utilize palavras-chave para montar o mapa, de tal modo que ao visualizá-lo sua memória seja ativada.
6. Estabeleça conexões entre a ideia central e as ideias secundárias. Para isso, você pode, por exemplo, imaginar uma árvore com todos os galhos e ramos conectados ao tronco.

Refaça o mapa quantas vezes for necessário para alcançar a melhor síntese possível do tema a fim de otimizar seu objetivo de estudo. Quando tiver um resultado satisfatório, transponha o desenho para uma folha de papel Kraft em tamanho grande.

#### **Orientações ao (a) professor (a):**

Os estudantes também podem produzir os mapas mentais utilizando softwares disponíveis na internet, como em: <https://www.mindmeister.com/pt> ; <https://www.lucidchart.com/pages/pt> ; <https://www.xmind.net/download/xmind8/> .

Acesso em: 12 ago. 2025.

Projeto de vida: “Por que trabalhá-lo na escola?”

SCHULZ, C. M. Peanuts Completo: de 1959 a 1960. Porto Alegre: L&PM, 2014. p. 162.

OBJETIVOS CURTO, MÉDIO E LONGOS PRAZOS

Após ler o texto com os estudantes, é importante enfatizar a relação entre a definição e a concretização de objetivos de curto prazo com o planejamento de objetivos de longo prazo e com a construção de um projeto de vida. Dessa forma, as ações do cotidiano adquirem sentido mais amplo.

## Replanejamento

### Atividade 7

#### 1. Vamos aprender a planejar e replanejar um objetivo?

Pensando sobre o planejamento de ações para o futuro, a proposta é que você e seus colegas definam quais ações podem ser realizadas para ajudar a concretizar seus sonhos.

#### Respostas pessoais.

	Curto Prazo	Médio Prazo	Longo Prazo
Sonho Pessoal			
Ações Individuais			
Ações Coletivas			
Sonho Para o Mundo			

- Após preencher o quadro, circule as ações nas quais você já está engajado e reflita sobre por quais motivos ainda não se engajou nas demais. Seria por falta de recursos, apoio, espaços ou oportunidades? O que você pode fazer para superar essas dificuldades?

Lembre-se: O nosso Projeto de Vida está em constante construção!



## Entrevista Com a Comunidade Escolar

### Atividade 8

**Objetivo:** Elaborar e aplicar um roteiro de entrevista para identificar os principais problemas da escola e coletar propostas de solução, incentivando a participação da comunidade escolar (alunos, professores e funcionários).

#### Materiais Necessários:

- Caderno ou folha para anotações.
- Canetas.
- Dispositivos móveis para gravação de áudio (opcional, com permissão prévia do entrevistado).
- Formulários impressos com o questionário (ou digitais, se houver acesso a computadores).

#### Passos da Atividade:

##### 1. Preparação (Sala de Aula - 1<sup>a</sup> aula)

- **Introdução:** O professor apresenta a atividade, destacando a importância da participação de todos na melhoria do ambiente escolar.
- **Discussão em grupo:** Divididos em pequenos grupos, os alunos deverão debater e listar os problemas que eles percebem na escola.
- **Elaboração do Questionário/Roteiro de Entrevista:** Com base na discussão, cada grupo criará um questionário ou roteiro de entrevista, com perguntas abertas que permitam ao entrevistado expressar sua opinião. O questionário deve incluir, no mínimo, as seguintes perguntas:
  - Qual é a sua função na escola? (Estudante, Professor, Funcionário)
  - Na sua opinião, qual é o principal problema que a escola enfrenta hoje?
  - Que propostas você sugere para enfrentar esse problema?



## 2. Coleta de Dados (Fora da Sala de Aula)

- **Aplicação das entrevistas:** Cada grupo será responsável por entrevistar membros da comunidade escolar (professores, funcionários e outros alunos) utilizando o roteiro elaborado.
- **Orientações importantes:**
  - **Ética:** Lembrem-se de que a entrevista deve ser voluntária e respeitosa. O nome do entrevistado não precisa ser divulgado, apenas sua função na escola.
  - **Registro:** Anotem as respostas com clareza. Se o entrevistado permitir, a gravação em áudio pode ajudar a não perder detalhes.
  - **Mínimo de entrevistas:** Cada grupo deve se esforçar para coletar no mínimo 5 entrevistas com diferentes perfis da comunidade escolar.

## 3. Análise dos Dados (Sala de Aula - 2ª aula)

- **Reunião dos grupos:** Na aula seguinte, os grupos deverão se reunir para analisar os dados coletados.
- **Organização das informações:** Cada grupo fará um levantamento das respostas, identificando padrões e os problemas e soluções mais citados.
- **Síntese:** O grupo deve sintetizar as informações, criando um breve resumo das principais conclusões.

## 4. Apresentação e Relatório Final

- **Apresentação:** Cada grupo apresentará suas descobertas para a turma, compartilhando os problemas mais recorrentes e as propostas mais inovadoras.
- **Elaboração do Relatório:** A turma, com a orientação do professor, construirá um relatório final coletivo. Esse documento deve incluir:
  - Uma introdução sobre o objetivo da pesquisa.
  - A metodologia (como o questionário foi criado e aplicado).
  - Uma análise dos dados coletados, apresentando os principais problemas e propostas.



- Uma conclusão com as principais reivindicações da comunidade escolar para a direção.
- **Entrega:** O relatório final será entregue à direção da escola, servindo como uma ferramenta para o diálogo e a busca por melhorias.
- Leia a frase e responda: “**Uma andorinha só não faz verão.**” O que significa? Como podemos relacioná-la ao contexto das transformações sociais?

### Orientações ao (a) professor (a):

Proponha aos estudantes que criem um questionário ou roteiro de entrevista para obterem informações sobre os problemas enfrentados na escola. É importante que as perguntas abordem os seguintes pontos: qual é o principal problema da escola na opinião do entrevistado e que propostas ele sugere para enfrentar esse problema. O entrevistado não precisa ter seu nome divulgado, apenas sua função na escola (se estudante, professor ou outro funcionário). Na aula seguinte, os estudantes deverão trazer os dados coletados e analisá-los em grupos.

O trabalho pode ser registrado na forma de relatório e, depois, entregue à direção da escola, reivindicando mudanças a partir dos anseios e das necessidades da Comunidade escolar.

Retrace problemas que afetam a comunidade da qual você faz parte e reflita sobre possíveis soluções.

Trabalho em grupo. Construa um cartaz com duas colagens: uma que represente a comunidade em que vive tal como a vê hoje e outra para representar como gostaria que ela fosse. Os estudantes apresentarão o trabalho para a turma.

Depois das apresentações, discuta com o grupo ações a serem realizadas para que a distância entre a realidade atual e a realidade desejada desapareça. Construa com eles, uma ponte entre as duas imagens representando as ações que precisam ser desenvolvidas para diminuir a distância entre as duas realidades.

Exemplo de projetos inovadores com o PROTAGONISMO JUVENIL no ambiente escolar poderão ser desenvolvidos.

[https://criativosdaescola.com.br/wp-content/uploads/2016/03/Material-de-Apoyo\\_Vers%C3%A3o-Site.pdf](https://criativosdaescola.com.br/wp-content/uploads/2016/03/Material-de-Apoyo_Vers%C3%A3o-Site.pdf) Acesso em: 18 agost. 2025.

## Sonhar e Realizar

Leia um trecho da letra da canção “À noite sonhei contigo”, composta originalmente pelo músico argentino Kevin Johansen (1964) e interpretada em português pela cantora e compositora Paula Toller(2007). Depois, discuta o trecho da canção com os colegas.

### À NOITE sonhei contigo.

[...]

Que lindo que é sonhar

Sonhar não custa nada

Sonhar e nada mais

De olhos bem abertos

Que lindo que é sonhar

E não te custa nada mais que tempo

[...]

[🔗 LINK](#)

Acesso em 29 out. 2025.

### Atividade 9

1. Responda as perguntas:

- a. Você tem sonhos? Em caso afirmativo, quais são eles?
- b. Quais pessoas, acontecimentos, necessidades e interesses influenciaram a definição desses sonhos?
- c. Você faz algo no presente que vai ajudá-lo a realizar esse sonho no futuro? Se sim, o quê?
- d. O que você precisa fazer, mas ainda não começou a fazer, para concretizar seus sonhos? Por quê?



- e. Há fatores que podem influenciar a realização de seus sonhos e que não dependem apenas de você?
- f. Há algo que você possa fazer para ter maior controle sobre isso? O quê?

Para organizá-los em objetivos, é fundamental que eles sejam ordenados e priorizados.

### **Técnica do 5, 4, 3, 2, 1**

Para organizá-los em objetivos, é fundamental que eles sejam ordenados e priorizados.

Essa técnica permite estabelecer objetivos em uma escala temporal e escolher qual deles deseja priorizar. O período de tempo pode ser, por exemplo, de 5 anos, 4 meses, 3 semanas, 2 dias, 1 hora. O importante é que os objetivos sejam divididos em escalas: os objetivos de 5 anos são aqueles considerados de longo prazo; os de 4 meses e de 3 semanas, de médio prazo; e os de 2 dias e de 1 hora, de curto prazo.

Anote e organize, as metas para alcançar os objetivos de longo e médio prazos marcados como prioridade. Para cumpri-las, observe se essas metas não apresentam grandes dificuldades, como a necessidade de um alto investimento financeiro ou conhecimento prévio que ainda não possui; se são formadas por tarefas bem definidas e divididas em pequenos passos ou, ainda, se têm um tempo definido para sua realização: metas sem prazos voltam a ser desejos.

- Escreva os objetivos de curto prazo e marque-os com um \* para sinalizar sua prioridade.



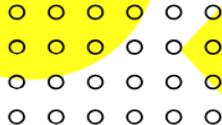
## Atividade 10

1. Observe o exemplo abaixo:

### Auto avaliação

Fazer escolhas que contribuem para a realização dos meus sonhos.

Marque com X a afirmação que você concorda com ela:		
	Sim	Não
<b>Sobre a natureza dos meus sonhos</b>	1. Não tenho sonhos ou planos para o futuro.	
	2. Tenho sonhos, mas acho que são muito difíceis de realizar.	
	3. Tenho sonhos que são possíveis de realizar, mas que exigirão muito de mim, da minha rede de apoio e das oportunidades que a sociedade me oferecer.	
	4. Tenho sonhos possíveis de realizar e adequados às minhas possibilidades de realização, dentro do contexto em que vivo. Identificar as estratégias necessárias para realizar meus sonhos e colocá-las em prática.	
<b>Sobre o planejamento para realizar meus sonhos</b>	1. Não identifico as estratégias necessárias para realizar meus sonhos.	
	2. Identifico as estratégias necessárias para realizar meus sonhos, mas não as coloco em prática.	
	3. Identifico as estratégias necessárias para realizar meus sonhos e coloco apenas algumas delas em prática.	
	4. Identifico as estratégias necessárias para realizar meus sonhos e as coloco em prática.	
	1. Faço escolhas que dificultam a realização de meus sonhos.	



<b>Sobre as minhas escolhas diárias</b>	2. Não faço escolhas que contribuem para a realização de meus sonhos.		
	3. Faço escolhas que contribuem parcialmente para a realização de meus sonhos.		
	4. Faço escolhas que contribuem plenamente para a realização de meus sonhos.		

### Entrevista Com Um Profissional

#### Atividade 11

**Objetivo:** Conectar a teoria do projeto de vida com a prática, mostrando como as escolhas de vida se manifestam na realidade.

#### Passo a Passo:

- 1. Preparação:** O professor deve convidar um profissional de alguma área que os alunos considerem interessante (um empreendedor, um artista, um profissional liberal, etc.) ou até mesmo um aluno mais velho (de uma série superior) para uma breve conversa.
- 2. Roteiro da Entrevista:** Em sala, peça para a turma elaborar um roteiro de perguntas para a pessoa convidada. As perguntas devem se basear no tema do projeto de vida, como:
  - Como você descobriu o que queria fazer?
  - Quais foram os maiores desafios que você enfrentou para chegar onde está?
  - Você teve um plano de vida? Ele mudou ao longo do tempo?
  - Que conselho você daria para alguém que está começando a pensar no seu projeto de vida?



**3. Entrevista:** Conduza a entrevista, permitindo que os alunos façam as perguntas. Ao final, abra para perguntas espontâneas e promova uma reflexão sobre a importância da dedicação, do planejamento e da flexibilidade.

### A Solidariedade

O conceito de **solidariedade** refere-se ao sentimento de união e empatia entre as pessoas, que leva à disposição de ajudar uns aos outros, especialmente em momentos de necessidade. É a ideia de que somos todos parte de uma mesma comunidade e temos uma responsabilidade mútua.

A solidariedade pode se manifestar de várias formas, desde pequenos gestos de gentileza no dia a dia até grandes ações de ajuda humanitária. Ela se diferencia da caridade ou da filantropia por não se limitar a uma ação de dar algo a alguém, mas por envolver uma consciência de interdependência e um senso de dever em relação ao bem-estar coletivo.

Leia o texto e reflita sobre a solidariedade:

#### **Uma gota d'água**

Um dia, um enorme incêndio alastrou-se pela floresta. Todos os animais, vendo as chamas cada vez mais próximas, decidiram salvar-se. Correram até o final da floresta e lá, impressionados e sentindo-se desamparados, ficaram observando o fogo devorar seu lar.

Todos os animais, menos um: o beija-flor, que decidiu fazer alguma coisa. Voou até o riacho mais próximo, apanhou uma gota d'água com o bico e levou-a até as chamas.

E o beija-flor ia e vinha sem parar, voando entre o riacho e o incêndio, incansável e concentrado em sua tarefa, sem perder a paciência nem a velocidade. Apanhava uma gota e deixava-a cair sobre as labaredas.



Enquanto isso, o fogo continuava forte, e os outros animais observavam seus esforços, espantados e incrédulos. “Você é pequeno demais,” diziam eles ao beija-flor. “Você não vai conseguir apagar o fogo. O que é que você acha que está fazendo?”

Enquanto se preparava para mais um mergulho, o beija-flor respondeu: “Estou fazendo o melhor que posso!”

E isso é o que somos chamados a fazer. Não importa quem somos ou onde estamos, nem quais são nossos recursos. Somos chamados para fazer o melhor que pudermos!

Conto narrado por Wangari Maathai, fundadora do Movimento Cinturão Verde e vencedora do Prêmio Nobel da Paz em 2004.

“A corrente do bem”, filme de Mimi Leder, está disponível no endereço abaixo, dublado em português.

Disponível em: [https://youtu.be/\\_2jqxYcUvb4?si=m8Lvvru8CPWJgbY8](https://youtu.be/_2jqxYcUvb4?si=m8Lvvru8CPWJgbY8). Acesso em 11 de set. 2025.

### Atividade 12

#### 1. Campanha Social na Escola.

Em grupos de cinco pessoas, de acordo com a sua realidade, escolha uma temática social e desenvolva uma campanha de incentivo à solidariedade conforme os itens abaixo solicitados. Ao final, um representante de cada grupo deve apresentar a campanha estruturada para toda a turma.

Sugestões de temas para a campanha:

- Arrecadação de livros/roupas/brinquedos/alimentos, etc;
- Dia da solidariedade na escola;
- Doações de sangue.

##### a) Grupo 1

- Temática:
- Lema da Campanha:
- Público:
- Mensagem de solidariedade:
- Ações:

##### b) Grupo 2

- Temática:
- Lema da Campanha:
- Público:
- Mensagem de solidariedade:
- Ações:

# CINEMA



## Filme: A corrente do bem

A Corrente do Bem é um filme que inspira e emociona com sua história sobre um jovem que busca mudar o mundo através de atos de gentileza.

[🔗 LINK](#)



## Filme: Estrelas Além do Tempo

Estrelas do além do tempo (2017), de Theodore Melfi. Nos anos 1960, três matemáticas negras dão importantes Contribuições ao programa espacial dos Estados Unidos, mas precisam enfrentar a segregação racial e a discriminação por serem mulheres.

[🔗 LINK](#)



## Filme: Divertidamente 2.

Riley enfrenta as emoções e desafios da adolescência, aprendendo a compreender seus sentimentos e a se conhecer melhor. O filme reforça a importância do autoconhecimento, da gestão emocional e da tomada de decisões conscientes.

[🔗 LINK](#)



## Animação: Alike

Na animação, questiona-se a maneira como transmitimos valores e papéis sociais para as novas gerações, por meio de ações e comportamentos.

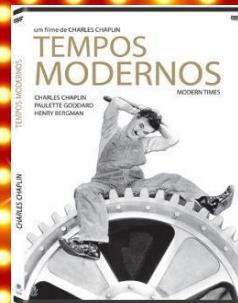
[🔗 LINK](#)



## Documentário: A Pessoa é Para o que Nasce

Três irmãos cegos cantam e tocam ganzá nas feiras do Nordeste. O filme trata de superação, preconceito e resiliência, com ótima trilha sonora.

[🔗 LINK](#)



## Filme: Tempos Modernos.

Retrata a vida de trabalhadores que, com a revolução industrial, viveram a passagem do trabalho artesanal para a produção em série. É uma clássica análise do mundo do trabalho no regime capitalista.

[🔗 LINK](#)



## Filme: Um Sonho Possível.

Um jovem negro, sem onde morar e talentoso nos esportes, é encontrado pela família de Leigh indo ao estádio para se abrigar. Ao ser convidado a passar a noite na casa deles, não imagina que sua vida mudará para sempre.

[🔗 LINK](#)



## Filme: O pequeno Príncipe.

Uma menina vive num mundo muito adulto com a sua mãe, que tenta prepará-la para isso. O seu vizinho, o Aviador, apresenta a menina a um mundo extraordinário onde tudo é possível, o mundo do Pequeno Príncipe.

[🔗 LINK](#)



## Outras Indicação de Séries, Filmes e Músicas Sobre Juventude

### Séries:

- *Atypical* (2017–presente, Netflix) [🔗LINK](#)
- *Black Mirror* (2011–2019, Netflix) [🔗LINK](#)

### Filmes:

- *Mary e Max – Uma Amizade Diferente* [🔗LINK](#)
- *Cinema Paradiso* [🔗LINK](#)
- *Conta Comigo* [🔗LINK](#)
- *Tomates Verdes Fritos* [🔗LINK](#)
- *Conduzindo Miss Daisy* [🔗LINK](#)
- *Onde Vivem os Monstros* [🔗LINK](#)
- *E.T. – O Extraterrestre* [🔗LINK](#)
- *Quatro Amigas e um Jeans Viajante* [🔗LINK](#)
- *Um Estranho Casal* [🔗LINK](#)
- *O Reencontro* [🔗LINK](#)
- *Smoke (Cortina de Fumaça)* [🔗LINK](#)
- *As Baleias de Agosto* [🔗LINK](#)
- *Central do Brasil* [🔗LINK](#)
- *Toy Story 3* [🔗LINK](#)
- *Thelma e Louise* [🔗LINK](#)
- *Jules e Jim* [🔗LINK](#)
- *As Vantagens de Ser Invisível* [🔗LINK](#)
- *Cinema, Aspirinas e Urubus* [🔗LINK](#)
- *O Amor é Contagioso* [🔗LINK](#)

### Músicas:

*É Preciso Saber Viver - Roberto e Erasmo Carlos* [🔗LINK](#)  
*Vídeo da Música “Até quando?” - Gabriel o Pensador.* [🔗LINK](#)



Todos os acessos em 29. out. 2025



## Referências

BACICH, Lilian; MORAN, José (org.). Metodologias ativas para uma educação inovadora: uma abordagem teórico-prática. Porto Alegre: Penso, 2017.

BRASIL, Ministério da Educação. Resolução nº 3, de 21 de novembro de 2018. Disponível em <https://www.gov.br/mec/pt-br/cne/resolucoes/resolucoes-ceb-2018>. Acesso em 24/10/20205.

\_\_\_\_\_, Ministério da Educação. Portaria nº 1432. Diário da União: 28 de dezembro de 2018.

\_\_\_\_\_, Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular – BNCC Ensino Médio - Portaria nº 1570. Diário Oficial da União: 21 de dezembro de 2017, Seção 1, Pág. 146.

\_\_\_\_\_, Ministério da Educação (MEC), Secretaria de Educação Básica. Orientações Curriculares para o Ensino Médio. Brasília: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica, 2006.

DAYRELL, J. As múltiplas dimensões da juventude. Pátio Ensino Médio, v. 5, p. 6-9, 2010.

DAMON, W.; O que o jovem quer da vida? como pais e professores podem motivar e orientar os adolescentes (tra. Jacqueline Valpassos). São Paulo: Summus, 2009.

HEATH. Chip. Gente que resolve: como fazer as melhores escolhas em qualquer momento da vida. 1. ed. São Paulo: SP. Saraiva, 2014.

HOFFMANN, J. Avaliação mediadora: uma prática em construção da pré-escola à universidade. Porto Alegre: Mediação, 1999

DELORS, Jacques (coord.). Educação: Um tesouro a descobrir. São Paulo/Brasília: Cortez/Unesco/MEC, 1998.

GOMES, Ely Domingues. Você é o Maior Construtor da Sua Imagem. Belo Horizonte: Betânia, 2001.

GARCIA, Luiz Fernando. Pessoas de Resultado: O Perfil de Quem se Destaca Sempre. 4ª Ed. São Paulo: Gente, 2003.

LUCKESI, C. C. Avaliação em educação: questões epistemológicas e práticas. São Paulo:Cortez, 2018.



MACHADO, Nilson José. Educação: Projetos e valores. 6<sup>a</sup> ed. São Paulo: Escrituras Editora, 2006. Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4122951/mod\\_resource/content/3/Texto%20do%20N](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4122951/mod_resource/content/3/Texto%20do%20N). Acesso em: 24 out. 2025.

PERRENOUD, P. Avaliação: da excelência à regulação das aprendizagens – entre duas lógicas. Tradução de Patrícia Chittoni Ramos. Porto Alegre: Artmed Sul, 1999.

RIBEIRO, Hélio Alessandro. O Papel do Professor no Projeto de Vida do Aluno. Revista Brasileira de Educação e Cultura. Centro de Ensino Superior de São Gotardo, 2011

MELLER, André; CAMPOS, Eduardo. **Caminhar e construir**: Projeto de vida, volume único. 1. ed. São Paulo: Saraiva, 2020. Material adaptado.

CERICATO, Itale. **Desenvolver e transformar**: Projeto de Vida, volume único. 1. ed. São Paulo: Ática, 2020. Material adaptado.

GOVERNO DO ESTADO DE RONDÔNIA. Secretaria de Estado da Educação; Diretoria Geral de Educação; Gerência de Formação e Capacitação Técnica e Pedagógica. **Referencial Curricular para o Ensino Médio de Rondônia**. Porto Velho-RO, dezembro de 2021. Disponível em: <https://rondonia.ro.gov.br/seduc/programas-e-projetos/referenciais-curriculares/referencial-curricular/>. Acesso em: 24 out. 2025.

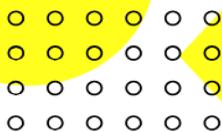
### Referências de Imagens

Caçador de Mim – Milton Nascimento. Disponível em: <https://pinottileilos.com.br/peca/215103-milton-nascimento-cacador-de-mim-1981-nacional-com-encarte-capa-vg-muito-boa-disco-vg-poucas-marcas>  
Acesso em 10 de dez. de 2025.

Grupo Cunhãs – Meninas da Amazônia. Disponível em: <https://revistacenarium.com.br/cunhas-meninas-da-amazonia-grupo-arrecada-recursos-para-gravar-clipe-e-participar-de-festival-na-austria/>  
Acesso em 10 de dez. de 2025.

Filme Um Sonho Possível. Disponível em: <https://www.warnerbros.com.br/filmes/um-sonho-possivel>. Acesso em 26 de nov. de 2025.

Animação Alike. Disponível em: <https://cool.iprima.cz/filmy/animovany-kratas-alike-dokonale-vystihuje-moderni-zivot-tady-ho-muzete-cely-videt>.  
Acesso em 26 de nov. de 2025.



Documentário A Pessoa é para o que Nasce. Disponível em:  
<https://www.adorocinema.com/filmes/filme-32836/>. Acesso em 26 de nov. 2025.

Filme Tempos Modernos. Disponível em:  
<https://universo.uniateneu.edu.br/chaplin-nao-morreu-tempos-modernos-ou-tempos-atauais/>. Acesso em 26 de nov. de 2025.

Filme Divertidamente 2. Disponível em:  
<https://www.poltronapop.com.br/2024/09/divertida-mente-2-animacao-disney-pixar.html>. Acesso em 26 de nov. de 2025.

Filme Estrelas Além do Tempo. Disponível em:  
<https://brasilescola.uol.com.br/ferias/filmes-para-assistir-nas-ferias-escolares.htm>  
Acesso em 09 de dez. de 2025.

Filme A Corrente do Bem. Disponível em:  
<https://www.adorocinema.com/filmes/filme-28027/>  
Acesso em 09 de dez. de 2025.

Filme O Pequeno Príncipe. Disponível em:  
<https://www.adorocinema.com/filmes/filme-178545/>  
Acesso em 09 de dez. de 2025.



## **O Caderno Orientador de Projeto de Vida – 1º Ano do Ensino**

Médio é um material pedagógico elaborado pela Secretaria de Estado da Educação de Rondônia para subsidiar o trabalho docente no desenvolvimento do componente curricular Projeto de Vida, em alinhamento ao Referencial Curricular do Estado de Rondônia e à Base Nacional Comum Curricular.

O material **propõe uma abordagem flexível**, não se configurando como um modelo rígido ou impositivo, e oferece orientações pedagógicas que podem ser adaptadas às diferentes realidades escolares. Ao colocar as juventudes no centro do processo educativo, promove o protagonismo, a autonomia e a reflexão sobre escolhas pessoais, sociais e profissionais, contribuindo para a construção de trajetórias escolares significativas e para o planejamento consciente do futuro.