

Roteiro de Estudo e/ou Aprendizagem - Anos finais



Materiais utilizados: neste mês você vai precisar do seu caderno, lápis, borracha, um pote de plástico e uma folha de sulfite.

PROPOSTA 01- PERCEBENDO A SI MESMO

Começaremos falando de sentimentos, de emoções e de sonhos.

Passamos por um ano tão difícil. Precisamos nos afastar das pessoas, perdemos a oportunidade de abraçar, até mesmo de brincar e circular livremente pela rua. Diferentes sensações passaram a fazer parte do nosso dia a dia, incluindo o medo, a insegurança, a preocupação, entre outras.

Como enfrentar tudo isso?

Refletir sobre nosso comportamento e, sobre como as coisas acontecem a nossa volta, como nossas ações interfere na vida do outro é essencial nessa compreensão.

Como primeiro passo, **construa uma tabela em seu caderno**, a partir do seguinte exemplo, e faça seu registro.

Sua qualidade	Seu defeito	Seu sonho	O que é mais difícil enfrentar no seu dia a dia?

PROPOSTA 02- EU E O OUTRO

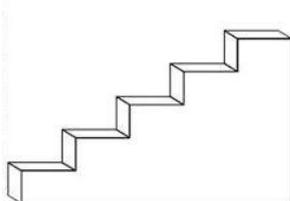
Agora que você olhou para si mesmo, chegou a hora de analisar uma situação. Veja o que aconteceu:

“Dora é uma garota muito alegre. Sempre bem-humorada, faz todos os seus amigos se divertirem muito em sua presença. Mas, um belo dia, Dora estava muito triste, não queria conversar, não queria brincar e todos os seus amigos acharam aquilo muito estranho. No entanto, insistiram em chamar a atenção de Dora que foi grosseira com eles, fazendo inclusive, uma de suas amigas chorar muito”.

A partir da situação exemplificada, responda:

- 1- **Fazer uma amiga ou amigo chorar por causa dos meus problemas está correto? Por quê?**
- 2- **O que Dora poderia fazer para amenizar a situação e não deixar seus amigos preocupados?**
- 3- **Como você agiria nessa situação?**

Nossa forma de agir interfere na conquista de muitas coisas, inclusive na busca pela realização dos nossos sonhos. Ontem você registrou na tabela, alguns de seus sonhos. Agora você vai escolher um destes sonhos para colocar na *“Escada dos sonhos”*. **Faça um esquema em seu caderno como esse.**



No topo da escada, marque seu sonho e pense que você deve subir degrau por degrau, em busca de conquistar o que deseja. Agora responda:

O que você precisa colocar em cada degrau da sua escada para alcançar seu sonho?

PROPOSTA 03- EU E MINHAS EMOÇÕES

Na primeira etapa dessa proposta você deve pegar um pote, escrever em um papel todos os sentimentos e emoções percebidos ao longo de um dia. Dobre o papel e deposite no pote. Tente colocar no mínimo 5 sentimentos ou emoções no seu pote.

No dia seguinte, você vai refletir sobre isso. Sorteie um papelzinho do seu pote e preencha a tabela, conforme modelo abaixo:

Sentimento do pote	Como me comporto	Como isso interfere na vida das outras pessoas?

PROPOSTA 04- EU E O OUTRO- PERCEBENDO SENTIMENTOS E EMOÇÕES

Vamos pensar mais um pouco em como nossas atitudes interferem na vida das outras pessoas, assim como aconteceu com Dora. Usando a tabela que você montou ontem, analise os sentimentos ou emoções que podem afetar a vida das outras pessoas e responda as seguintes questões:

- 1- O que eu posso fazer para mudar?
- 2- Como eu posso lidar com esse sentimento que percebi afetar a vida de outras pessoas?

PROPOSTA 05- O QUE MINHAS MEMÓRIAS REVELAM

A memória emocional é formada a partir das nossas vivências. Por que choramos? Por que rimos? O que significa estar triste e com o que podemos ficar tristes? Essas sensações se manifestam a partir das nossas memórias.

Tudo isso está presente no nosso dia a dia e, aos poucos, vamos aprendendo a lidar com essas situações.

Nessa última atividade do mês, você deve pensar em algo que tira a sua paciência. Como você se comporta nessas situações?

Registre essas ideias em seu caderno.

Agora é hora de praticar o exercício da paciência. Para cada situação que você escreveu, pense em algo que você pode fazer para não agir da forma que registrou.

Vamos tentar?

Eu não tenho paciência:

Nessa situação, minha atitude é:

Eu sei que afeto outras pessoas, porque:

O que você pode fazer para mudar?

Bons estudos! 😊