



AULAS PROGRAMADAS - ESTUDOS DOMICILIARES 5
PROJETO DE VIDA – PROFESSOR: MARCUS FRAGA – 8º ANO

ROTEIRO DE ATIVIDADES ASSÍNCRONAS DE 10/05 a 21/05:

1. Atividades das Aulas dos dias 14//05 e 21/05 – **PROJETO DE VIDA**: Identificando Minhas Competências
 - a. Turma, vamos continuar com nossos estudos para o projeto de vida, para tal em anexo segue a continuação da missão 3 identificando minhas competências parte 3, sigam as instruções e façam o que se pede.
- Registrar suas elaborações e produções passar para PDF se possível e encaminhar por aqui na plataforma, opção de entregas, para quem não tem acesso à internet, deve fazer sua entrega na escola em folhas e não em caderno.
- Tendo dúvidas poderá encaminhar para o e-mail: marcus-vfraga@educar.rs.gov.br, ou pelo número de WhatsApp (51) 981511740.
- Abaixo segue o link da playlist, na qual vocês encontrarão aulas anteriores gravadas.

Link: https://www.youtube.com/playlist?list=PLS94J19d3npS3EMh1_Q8IELHpQpmoeoNH

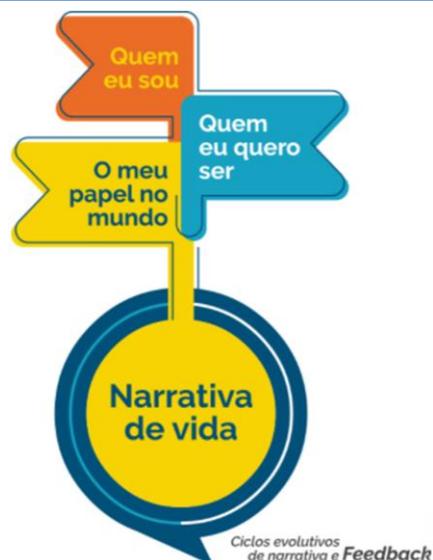
Observação:

→ Não deixar dúvidas!! Anotar seus questionamentos para que possamos saná-los, se possível. sanar as dúvidas vocês poderão enviar também pelo e-mail citado acima que responderei sempre que possível, ou ainda publicar no mural do “Google Sala de Aula”.

PROJETO DE VIDA

Projeto de Vida é o caminho entre o “**Quem eu sou**” e o “**Quem eu quero ser**”. Através de um processo bem estruturado unindo **autoconhecimento**, planejamento e prática, o aluno aprende a se conhecer melhor, identifica seus potenciais, interesses e sonhos, definindo **metas e estratégias para alcançar seus objetivos**.

“Aprender a falar sobre si mesmo, a escutar, a olhar nos olhos, a perceber a si mesmo e o outro”



Agora que você entendeu como é responder utilizando rubricas, vamos continuar aplicando com várias perguntas nas quais você utilizará esse método para responder. Caso você não lembre, acesse a atividade 3 para lembrar.

Responsabilidade consiste em gerenciar a nós mesmos a fim de conseguir realizar nossas tarefas, cumprir compromissos e promessas que fizemos, mesmo quando é difícil ou inconveniente para nós. É agir de forma confiável, consistente e previsível, para que as outras pessoas sintam que podem contar conosco e assim confiar em nós no futuro.

Por que isso é importante? Responsabilidade é uma habilidade importante porque nos ajuda a cumprir nossas obrigações e compromissos, mesmo que isso não nos agrada tanto (por exemplo, tarefas que concordamos em fazer). Agindo assim, somos confiáveis com os outros, como nossos professores, familiares e amigos. Sem responsabilidade, podemos perder a confiança dos outros porque falhamos em manter nossas promessas ou obrigações. Por outro lado, com responsabilidade fazemos outras pessoas se sentirem bem, porque elas podem contar conosco sempre que precisarem!

Rubrica: De uma forma geral, **como você autoavalia sua responsabilidade?** Leia a seguir as descrições de cada degrau de desenvolvimento desta habilidade.

Acho difícil cumprir minhas obrigações e deveres. Eu me esqueço ou me distraio com outras coisas mais interessantes.	Entre os degraus 1 e 2	Tento cumprir minhas obrigações e deveres, mas algumas vezes acabo gastando tempo com as coisas que me divertem mais. Então não sou tão responsável quanto gostaria de ser.	Entre os degraus 2 e 3	Trabalho duro para cumprir minhas obrigações e deveres e na maioria das vezes, consigo. Geralmente eu cumpro o que prometi.	Entre os degraus 3 e 4	Cumprir minhas obrigações e deveres vem antes de qualquer outra coisa. Quando prometo algo ou assumo um compromisso, faço questão de cumprir com o combinado.
<input type="radio"/> Degrau 1	<input type="radio"/> Degrau 1-2	<input type="radio"/> Degrau 2	<input type="radio"/> Degrau 2-3	<input type="radio"/> Degrau 3	<input type="radio"/> Degrau 3-4	<input type="radio"/> Degrau 4

Agora assinale abaixo a opção de degrau que melhor te representa, preenchendo completamente o espaço compreendido pelo círculo correspondente à sua resposta. Ela deve ser preenchida na caixa. “Aplicação 1”, caso seja a primeira vez que você responde, na Aplicação 2”, caso seja a segunda vez e assim sucessivamente.

APLICAÇÃO 1								APLICAÇÃO 2								APLICAÇÃO 3							
Data da Aplicação: ____/____/____								Data da Aplicação: ____/____/____								Data da Aplicação: ____/____/____							
DEGRAU	<input type="radio"/>	DEGRAU	<input type="radio"/>	DEGRAU	<input type="radio"/>																		
4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:								4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:								4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:							
_____								_____								_____							
_____								_____								_____							
_____								_____								_____							
_____								_____								_____							
_____								_____								_____							

Entusiasmo significa envolver-se ativamente com a vida e com outras pessoas de uma forma positiva, alegre e afirmativa – sentir “gosto pela vida.” Quando somos entusiasmados, encaramos nossas tarefas diárias com alegria e interesse, apreciando o que fazemos e mostramos nossa paixão ao outro. Simplificando, entusiasmo é ter uma atitude positiva: encarar o dia-a-dia com energia e emoção.

Por que isso é importante? Entusiasmo é uma habilidade importante porque nos ajuda a participar plenamente das atividades com energia e otimismo! Agindo assim não vamos nos sentir cansados ou entediados ao fazermos atividades em casa ou na escola. Entusiasmo torna a vida mais fácil e mais divertida.

Rubrica: De uma forma geral, **como você autoavalia seu Entusiasmo?** Leia a seguir as descrições de cada degrau de desenvolvimento desta habilidade.

Acho difícil ficar animado(a) ou entusiasmado(a) com minhas atividades. Geralmente sou sossegado e espero as coisas acontecerem.	Entre os degraus 1 e 2	Posso demonstrar um pouco de entusiasmo e me animar a fazer as coisas, mas depois de algum tempo, perco minha atitude positiva inicial. Eu esgoto minha energia rapidamente.	Entre os degraus 2 e 3	Faço as coisas com energia e entusiasmo. Na maioria do tempo, demonstro atitude positiva e me dedico às minhas atividades diárias.	Entre os degraus 3 e 4	Mesmo em uma situação/dia difícil, consigo ficar animado(a) e me entusiasmar com as atividades. Compartilho minha atitude positiva e motivo os outros com minha energia.
<input type="radio"/> Degrau 1	<input type="radio"/> Degrau 1-2	<input type="radio"/> Degrau 2	<input type="radio"/> Degrau 2-3	<input type="radio"/> Degrau 3	<input type="radio"/> Degrau 3-4	<input type="radio"/> Degrau 4

Agora assinale abaixo a opção de degrau que melhor te representa, preenchendo completamente o espaço compreendido pelo círculo correspondente à sua resposta. Ela deve ser preenchida na caixa “Aplicação 1”, caso seja a primeira vez que você responde, na Aplicação 2”, caso seja a segunda vez e assim sucessivamente.

APLICAÇÃO ①								APLICAÇÃO ②								APLICAÇÃO ③							
Data da Aplicação: ____/____/____								Data da Aplicação: ____/____/____								Data da Aplicação: ____/____/____							
DEGRAU	<input type="radio"/>	DEGRAU	<input type="radio"/>	DEGRAU	<input type="radio"/>																		
4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:								4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:								4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:							
_____								_____								_____							
_____								_____								_____							
_____								_____								_____							
_____								_____								_____							
_____								_____								_____							

Empatia é usar nossa compreensão da realidade da vida e habilidades, para entender a necessidades dos outros, agir com bondade e investir em nossos relacionamentos, ajudando e prestando apoio e assistência.

Por que isso é importante? Quando temos empatia, podemos entender as necessidades e sentimentos de outras pessoas e dar apoio de acordo com o que elas precisam. Agindo assim, somos mais, gentis e atenciosos com os outros. É como cuidar de nosso jardim, a empatia nos ajuda também a cultivar o relacionamento com nossos familiares e amigos.

Rubrica: De uma forma geral, **como você autoavalia sua Empatia?** Leia a seguir as descrições de cada degrau de desenvolvimento desta habilidade.

Acho difícil entender as necessidades e sentimentos dos outros. Tenho dificuldade em perceber quando alguém está chateado (a).	Entre os degraus 1 e 2	Tento ajudar quando alguém está chateado (a), mas não sei muito bem o que fazer ou como reagir nessas situações.	Entre os degraus 2 e 3	Quando alguém está chateado (a), eu me coloco no lugar da pessoa para ver como posso ajudá-la. Tento checar para confirmar se entendi bem seus sentimentos e necessidades.	Entre os degraus 3 e 4	Conseguo entender bem os sentimentos e necessidades dos outros. Ouço atentamente e os ajudo a descobrir o que estão sentindo ou pensando.
<input type="radio"/> Degrau 1	<input type="radio"/> Degrau 1-2	<input type="radio"/> Degrau 2	<input type="radio"/> Degrau 2-3	<input type="radio"/> Degrau 3	<input type="radio"/> Degrau 3-4	<input type="radio"/> Degrau 4

Agora assinale abaixo a opção de degrau que melhor te representa, preenchendo completamente o espaço compreendido pelo círculo correspondente à sua resposta. Ela deve ser preenchida na caixa. “Aplicação 1”, caso seja a primeira vez que você responde, na Aplicação 2”, caso seja a segunda vez e assim sucessivamente.

APLICAÇÃO 1								APLICAÇÃO 2								APLICAÇÃO 3							
Data da Aplicação: ____/____/____								Data da Aplicação: ____/____/____								Data da Aplicação: ____/____/____							
DEGRAU	<input type="radio"/>	DEGRAU	<input type="radio"/>	DEGRAU	<input type="radio"/>																		
4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:								4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:								4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:							
_____								_____								_____							
_____								_____								_____							
_____								_____								_____							
_____								_____								_____							

Organização é ser ordeiro, eficiente, apresentável e pontual. A organização se aplica aos nossos pertences pessoais e aos da escola, bem como ao planejamento de nossos horários, atividades e objetivos futuros. Coordenar nossa vida e planos de forma organizada e mantê-los assim requer o uso cuidadoso do tempo, atenção e estrutura.

Por que isso é importante? Organização é uma habilidade importante porque nos ajuda em nossas atividades diárias, a fazer um plano e segui-lo para atingir nossos objetivos. Sem ela nossas vidas rapidamente se tornam confusas e caóticas, podemos nos perder trabalhando em uma atividade ou levar muito tempo procurando por toda parte coisas que precisamos! Quando somos organizados, é muito fácil fazer um plano e trabalhar com eficiência em diferentes atividades!

Rubrica: De uma forma geral, **como você autoavalia sua Organização?** Leia a seguir as descrições de cada degrau de desenvolvimento desta habilidade.

Acho muito difícil me organizar e planejar o que tenho que fazer. Algumas vezes, esqueço coisas. Preciso da ajuda dos outros para arrumá-las.	Entre os degraus 1 e 2	Algumas vezes, tenho dificuldades de organizar o que tenho que fazer. Começo a me organizar, mas rapidamente fica tudo bagunçado novamente.	Entre os degraus 2 e 3	Conseguo organizar e planejar o que tenho que fazer. Em geral, consigo manter minhas coisas em ordem em casa e na escola.	Entre os degraus 3 e 4	Sou bom em planejar e organizar o que tenho que fazer. Dedico tempo para ter certeza de que minhas coisas estão em ordem em casa e na escola. Faço as coisas com cuidado, prestando atenção aos detalhes.
<input type="radio"/> Degrau 1	<input type="radio"/> Degrau 1-2	<input type="radio"/> Degrau 2	<input type="radio"/> Degrau 2-3	<input type="radio"/> Degrau 3	<input type="radio"/> Degrau 3-4	<input type="radio"/> Degrau 4

Agora assinale abaixo a opção de degrau que melhor te representa, preenchendo completamente o espaço compreendido pelo círculo correspondente à sua resposta. Ela deve ser preenchida na caixa. “Aplicação 1”, caso seja a primeira vez que você responde, na Aplicação 2”, caso seja a segunda vez e assim sucessivamente.

APLICAÇÃO ①								APLICAÇÃO ②								APLICAÇÃO ③							
Data da Aplicação: ____/____/____								Data da Aplicação: ____/____/____								Data da Aplicação: ____/____/____							
DEGRAU	<input type="radio"/>	DEGRAU	<input type="radio"/>	DEGRAU	<input type="radio"/>																		
4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:								4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:								4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:							
_____								_____								_____							
_____								_____								_____							
_____								_____								_____							
_____								_____								_____							

Na próxima atividade continuaremos com as demais competências.