

Marcus Alexandre Mendes de Andrade

PROJETO DE VIDA – II
Roteiros para Ensino Médio

2021

Aos colegas e amigos que trabalham comigo na Escola Estadual Amira Homsí Chalella, os primeiros que me falaram de Projeto de Vida e de sua importância para a vida dos estudantes.

INTRODUÇÃO

Este livro de dinâmicas e atividades foi escrito pensando nos alunos do Ensino Médio e com o objetivo de auxiliar as aulas de Projeto de Vida, tanto para as escolas do Programa de Ensino Integral como para as escolas regulares, que começaram a adotar esta disciplina em seu currículo.

Depois do livro específico para o Ensino Fundamental, publicado em 2020, chegou a vez de um material específico para os alunos do Ensino Médio.

No entanto, a lógica é a mesma: levar os alunos, através de dinâmicas e atividades, ao autoconhecimento e à realização de seu projeto de vida, passando por discussões que refletem o momento presente e os desafios de viver na sociedade atual.

Não tendo sido pensado como um substituto do material oficial da Secretaria de Educação, mas como um complemento e uma possibilidade de aprofundar as temáticas desenvolvidas pelo currículo, *Projeto de Vida – II: Roteiros para o Ensino Médio* pretende favorecer a prática docente, incrementar as aulas – e não só as de Projeto de Vida, como também outras afins e o acolhimento – e ainda proporcionar aos alunos uma alternativa de encontro consigo, com seus sonhos e com os desafios do presente e do futuro.

Que esta iniciativa alcance seus objetivos e, especialmente, aponte novas oportunidades de reflexão e de discussão sobre a vida e o mundo, que constantemente exige dos homens e mulheres de hoje uma resposta à altura de seus desafios e dramas.

Boa leitura!

I – Roteiros para a 1ª série do Ensino Médio

1.1. A nossa nova turma

Objetivo: Ambientar os alunos na nova turma escolar.

No primeiro encontro do ano é importante que todos se apresentem e comecem a estabelecer laços de fraternidade e cooperação.

Pode-se usar uma dinâmica a partir de desenhos e palavras-chave sobre a pessoa, a partir dos quais cada um seja capaz de se apresentar.

Possível roteiro:

1. Nome e escola de onde veio.
2. Três palavras que o caracterizam.
3. Sua melhor qualidade.
4. Seu maior desafio.
5. Um desenho de apresentação pessoal.

Após um tempo para o desenvolvimento da atividade, todos partilham com a sala suas anotações, em uma roda de conversa.

1.2. As características de nosso grupo

Objetivo: Ambientar os alunos e ajudá-los a situar os desafios possíveis que enfrentarão na convivência interpessoal.

Separar espaços dentro da própria sala ou – o que é preferível – em um local externo, onde seja possível um maior movimento dos alunos.

Entregar a cada aluno um cartão verde, um amarelo e um vermelho. Em seguida, colocá-los em linha reta.

A cada pergunta feita pelo professor, os alunos se movimentarão de acordo com sua resposta. O grupo verde se reúne, assim como o amarelo e o vermelho.

A ideia é fazer com que tenham uma noção do ambiente social e das pessoas que estarão mais proximamente convivendo com eles na escola.

Seria oportuno que os nomes dos alunos fossem anotados em uma tabela a fim de se ter com mais clareza o diagnóstico social da sala.

Abaixo, segue uma sugestão de perguntas e possíveis respostas, que podem ser adaptadas e melhoradas para uma maior interação:

SOBRE SUA VIDA PESSOAL E SEUS RELACIONAMENTOS SOCIAIS			
PERGUNTA	VERDE	AMARELO	VERMELHO
Como está sua motivação para o ano?	Muito motivado	Mais ou menos motivado	Pouco ou nada motivado
Você conhece quem vai estudar em sua sala?	Conheço quase todos	Conheço alguns	Não conheço quase ninguém
Qual sua capacidade de ajudar os colegas?	Sempre ajudo	Às vezes ajudo	Nunca ajudo
Você faz amizade com facilidade?	Sou muito amigo	Apenas com alguns	Acho difícil me relacionar
Você se irrita com facilidade?	Nada me irrita	Às vezes me irrita	Sempre me irrita
Qual seu nível de estresse?	Baixo	Médio	Alto
Você é capaz de moderar sua irritabilidade?	Consigo	Depende da situação	Nunca consigo me controlar

Você é afetivo com as pessoas?	Gosto de relacionamentos	Apenas quando me convém	Pouco me relaciono com as pessoas
SOBRE SUA VIDA ESCOLAR			
PERGUNTA	VERDE	AMARELO	VERMELHO
Você é estudioso?	Muito	Em algumas matérias	Não sou ligado aos estudos
Você gosta das disciplinas de ciências humanas e sociais aplicadas?	Gosto e sou muito bom	Não gosto muito, mas faço o que posso	Não gosto e não consigo entendê-las
Você gosta das disciplinas de ciências da natureza?	Gosto e sou muito bom	Não gosto muito, mas faço o que posso	Não gosto e não consigo entendê-las
Você gosta de matemática?	Gosto e sou muito bom	Não gosto muito, mas faço o que posso	Não gosto e não consigo entendê-la
Você gosta das disciplinas de linguagens e suas tecnologias?	Gosto e sou muito bom	Não gosto muito, mas faço o que posso	Não gosto e não consigo entendê-las
Você gosta das disciplinas do INOVA (tecnologia, projeto de vida e eletivas)?	Gosto e sou muito bom	Não gosto muito, mas faço o que posso	Não gosto e não consigo entendê-las
		Apenas	Sou muito

A escola pode contar com você em alguma necessidade?	Sempre estou disponível	quando sobra tempo	ocupado, então não posso ajudar
Sua família acompanha sua vida escolar?	Estão sempre atentos à vida escolar	Apenas quando a escola entra em contato	Nunca perguntam nada sobre a escola
SOBRE O HOJE E O AMANHÃ			
PERGUNTA	VERDE	AMARELO	VERMELHO
Você reflete sobre sua vida?	O tempo todo	De vez em quando	Não me ocupo com isso
Você sabe qual itinerário formativo deseja trilhar?	Tenho clareza	Ainda estudando	Ainda não parei para pensar
Você tem clareza do que quer para a sua vida profissionalmente?	Tenho certeza absoluta	Estou refletindo	Não parei para pensar
Você tem cultivado alguns sonhos?	O tempo todo	De vez em quando	Apenas vivo o presente

1.3. Se eu fosse um país (I)

Objetivo: Aprimorar o autoconhecimento.

Uma vez estando ambientados, os alunos podem começar um processo de reflexão sobre si mesmos, buscando o autoconhecimento, em vista da aceitação de si, do autocuidado e da autonomia, sem nunca perder de vista a alteridade.

O professor deve orientar para que respondam as questões com honestidade e com a maior clareza possível. Reafirmar que, quanto

mais nos conhecemos, melhor podemos viver e nos relacionar. Ademais, é importante insistir na ideia de que muitos dos nossos problemas são devidos à falta de autoconhecimento, já que ficamos incapazes de contornar situações e superar dificuldades.

Sugestão de vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=90iWA0qawlo>

(Autoconhecimento: o que é, benefícios e como desenvolver).

Acesso em: 09 fev. 2021.

Para esta atividade, é preciso uma explicação bem clara da dinâmica. Ela se chama “Se eu fosse um país”. Nesta dinâmica, o país é uma metáfora. A atividade é sobre a vida de cada aluno e suas experiências pessoais e sociais. Os alunos precisam estar atentos a seus sentimentos e experiências e buscar com o máximo de cuidado descrever o que sentem e percebem em si mesmos.

Para facilitar a didática, as questões de reflexão serão divididas em dois encontros, a fim também de dar mais tempo para a autoanálise.



Se eu fosse um país...

- a) Quais seriam meus vizinhos? (Quais pessoas convivem comigo?)
- b) Quem habitaria em mim? (Quais são meus sentimentos?)
- c) Quem eu permitiria que entrasse em mim? (Qual é o estilo de pessoa que me agrada?)
- d) Quem eu jamais permitiria que entrasse em mim? (Como são as pessoas que não me agradam?)

1.4. Se eu fosse um país (II)

Continuação do encontro anterior.

Objetivo: Aprimorar o autoconhecimento.

Na continuidade, outras perguntas ajudarão na análise e percepção pessoal dos alunos. Ao final do tempo reservado para as respostas, pode ser feita uma roda de conversa para que partilhem alguma coisa que foi refletida e as sensações vividas nesta dinâmica.

Atenção! Como se trata de uma atividade de autoconhecimento, ninguém deve ser obrigado a falar.

- e) Quais seriam meus limites? (Quais são minhas dificuldades?)
- f) Quais reformas eu faria? (O que preciso mudar em mim?)
- g) Quais seriam minhas riquezas? (Quais são minhas qualidades?)
- h) Como seria minha propaganda turística? (Como eu me apresento para as pessoas?)

1.5. Motivações do hoje para o amanhã

Objetivo: Favorecer o autoconhecimento e a reflexão sobre si mesmo, na perspectiva de ampliar seus horizontes.

A ideia é criar uma caixa de sonhos para toda sala ou uma garrafa dos sonhos, como aquelas que são lançadas com mensagens ao mar. Os alunos, a partir das atividades anteriores, manifestam numa

folha de papel suas intenções para o ano e suas expectativas. Em seguida, selam seu documento e o colocam na caixa ou na garrafa dos sonhos, para ser lido oportunamente.

Na ocasião da releitura das folhas, os alunos poderão fazer uma análise das vitórias e derrotas do ano em relação a si mesmos e a seus relacionamentos interpessoais.

1.6. A família que me trouxe à vida

Objetivo: Aprimorar o autoconhecimento a partir do conhecimento da família e das relações estabelecidas dentro de casa.

Muito do que somos é formado pela nossa família. Ela, como primeiro espaço de contato da pessoa com o mundo, realiza nossa socialização primária, ou seja, nossa introdução ao mundo, à vida social e às experiências humanas. Por isso, grande parte de nossas memórias e marcas existenciais são cunhadas no interior da família, seja ela de qual estrutura for.

Nesta atividade, o aluno deverá fazer um diagnóstico de sua família, podendo seguir o esquema que segue. No item “Ensino”, é para o aluno descrever qual o maior ensino de seu familiar para sua vida.

Familiar	Qualidades	Desafios	Ensino
Pai			
Mãe			
Irmãos			
Avós			

paternos			
Avós maternos			

Depois de preencher a tabela, o aluno pode ser orientado a escrever uma carta de intenções para a família, indicando mudanças que precisam ser feitas e pontos que precisam ser melhorados no relacionamento familiar.

Dependendo do que a turma decidir, esta última atividade pode ser mantida no caderno ou colocada na caixa ou garrafa dos sonhos, já produzida pelos alunos. No caso desta última, é importante lacrar novamente a caixa ou a garrafa para ser aberta apenas no final do ano.

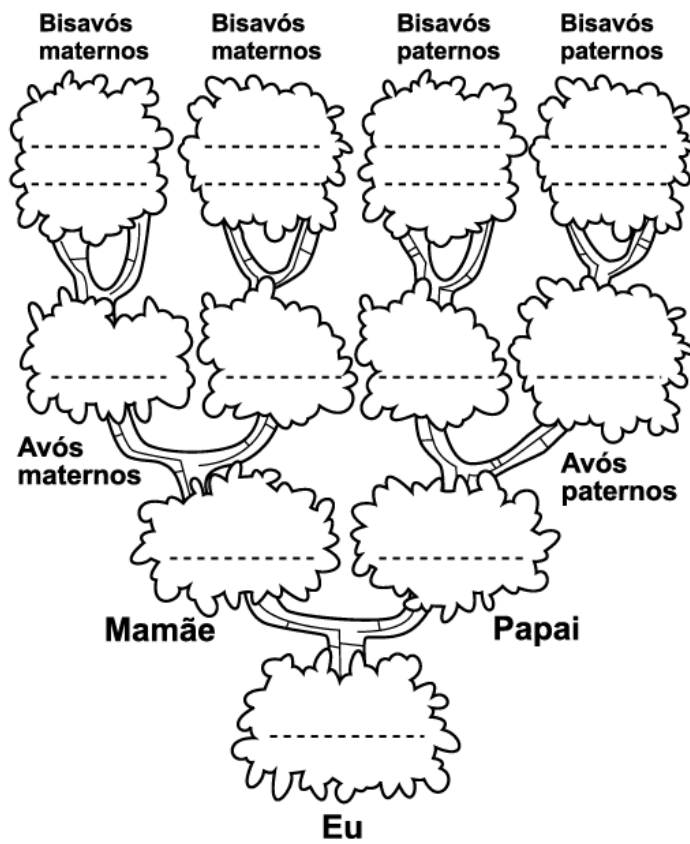
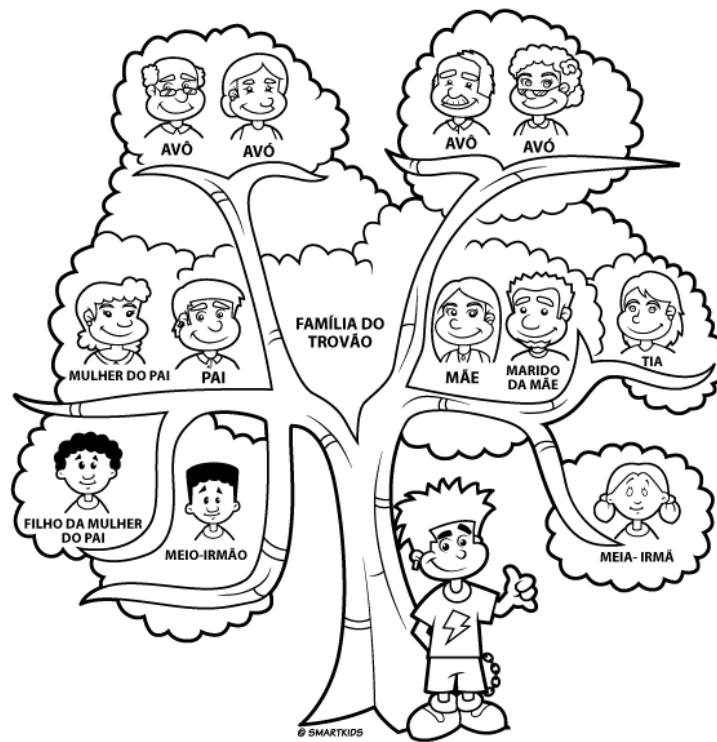
1.7. A grande família

Objetivo: Aprimorar o autoconhecimento a partir do conhecimento de sua família.

Pedir aos alunos para começarem a fazer a árvore genealógica de sua família, indicando, além dos nomes, algumas características de seus familiares, como a profissão, lugar onde viveu, traços da personalidade, etc...

É importante pedir aos alunos para irem o mais distante possível. Sendo necessário, que peçam ajuda para os familiares, a fim de poderem conhecer mais sobre suas raízes.

Abaixo, seguem dois modelos de árvore genealógica:



1.8. Meus demônios interiores

Objetivo: Aprimorar o autoconhecimento e a compreensão das influências da família na formação da personalidade.

Nesta atividade, o professor deverá ajudar os alunos a fazer uma análise de si e das influências de seus familiares.

Por mais que alguém ame sua família e reconheça a imensa importância e valor de seus familiares, é preciso entender que também questões negativas são transmitidas na educação familiar. Há traumas gerados na infância, percepções equivocadas do mundo consolidadas nos primeiros anos, problemas familiares intensos, dores e sofrimentos variados.

O aluno deverá, nesta atividade, olhar-se com mais critério e perceber seus problemas e dificuldades mais sérias. Em seguida, deverá analisar se os problemas detectados têm influência familiar. Esta análise é importante não para acusar a família dos problemas vividos no hoje, mas para, sabendo a sua causa, superá-los.

Parábola:

Um monge estava andando pelo deserto e deparou-se com uma torre. No alto dela, muita gritaria, coisas lançadas pela janela, barulho estrondoso. De repente, tudo ficou em silêncio e outro monge saiu da torre, maltrapilho, com cabelo bagunçado, roupas rasgadas e ferido.

O primeiro monge, mais que depressa, perguntou-lhe: “Irmão, o que aconteceu? Está ferido. Estava lutando com alguém? Vou ajudá-lo”.

E o monge ferido lhe respondeu: “Sim, estava em luta. Lutava com meus demônios interiores”.



Meus demônios interiores	Raiz do problema	Como exorcizá-los?

1.9. Mais de mim

Objetivo: Aprimorar o autoconhecimento.

O professor deve motivar os alunos para que preencham esta ficha pessoal com bastante sinceridade. Esta é mais uma atividade para buscar o autoconhecimento.

I. Preferências	II. Cotidiano
a) Música:	a) Religião:

b) Filme: c) Série: d) Programa de TV: e) Cor: f) Comida: g) Bebida: h) Roupa: i) Dia da semana: j) Profissão: k) Livro: l) Lazer:	b) Primeira viagem: c) Melhor viagem: d) Primeira escola: e) Escola atual: f) Melhor disciplina: g) Disciplina mais difícil: h) Melhor professor: i) Esporte: j) Primeiro livro: k) Último livro:
--	--

III. Memórias	IV. Pingue-pongue
a) Fato inesquecível: b) Fato que gostaria de esquecer: c) Acontecimento marcante: d) Melhor dia de minha vida: e) Melhor companhia: f) Experiência de morte: g) Quem não poderia morrer: h) O que tinha que ser eterno:	a) Família: b) Deus: c) Escola: d) Sonho: e) Futuro: f) Presente: g) Honestidade: h) Brasil: i) Eu: j) Eu daqui a 30 anos:

1.10. Competências socioemocionais (I)

Objetivo: Aprimorar o autoconhecimento e favorecer as relações interpessoais.

Sugestão de vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=V-rXgE_ZDLg> (Fragmentos – para pensar habilidades socioemocionais). Acesso em: 09 fev. 2021.

Após o vídeo, discutir com a turma algumas questões de aprofundamento, como as que aparecem no final do vídeo sugerido.

1. Quais emoções estiveram presentes em você ao assistir esse curta metragem?
2. Que relação existe entre a história e o autoconhecimento?
3. Por que crianças, adolescentes e adultos aparecem com partes do corpo rachadas?
4. Reflita sobre as características da liderança. Esclareça por que ela tem relação com o autoconhecimento.

1.11. Competências socioemocionais (II)

Objetivo: Aprimorar o autoconhecimento e favorecer as relações interpessoais.

A partir da tabela abaixo, o professor orienta os alunos para que façam uma análise de como estão vivenciando as competências socioemocionais, que são fundamentais para a construção harmoniosa da personalidade humana.

Competência socioemocional	O que é	Exemplo vivido	Importância para meu projeto de vida
Autoconfiança	Capacidade de cultivar a força interior, isto é, a habilidade de se satisfazer consigo mesmo e sua vida, ter		

	<p>pensamentos positivos e manter expectativas otimistas.</p>		
<p>Organização</p>	<p>Capacidade de organizar o tempo, as coisas e as atividades, bem como planejar esses elementos para o futuro.</p>		
<p>Responsabilidade</p>	<p>Capacidade de gerenciar a si mesmo a fim de conseguir realizar suas tarefas, cumprir compromissos e promessas que fez, mesmo quando é difícil.</p>		
<p>Curiosidade para aprender</p>	<p>Capacidade de cultivar o forte desejo de aprender e de adquirir conhecimentos, ter paixão pela aprendizagem.</p>		
<p>Iniciativa social</p>	<p>Capacidade de abordar e se conectar com outras pessoas, sejam amigos ou pessoas desconhecidas, e</p>		