



Secretaria de  
Educação



## EDUCAÇÃO INTEGRAL

Olá, estudantes e familiares!

Este período de isolamento social tem nos levado a refletir sobre valores e competências que são relevantes para enfrentar um mundo em transformações aceleradas. Seguindo com o objetivo de proporcionarmos atividades que estimulam o desenvolvimento integral de nossos estudantes durante este momento, falaremos hoje de “**PROJETO DE VIDA**”.

O Projeto de Vida surge como uma estratégia pedagógica para estimular o estudante a refletir sobre o significado da vida, ampliando sua compreensão sobre o valor das relações humanas e estimulando a construção de uma visão otimista sobre o futuro.

A implantação do Projeto de Vida no currículo escolar tem sido cada vez mais utilizada, pois pretende oferecer aos estudantes a possibilidade de se enxergarem atuando no mundo a partir do seu autoconhecimento, tornando-os capazes de organizar e sistematizar seus sentimentos e suas atitudes, desenvolvendo habilidades como: estabilidade emocional, sociabilidade, capacidade de superar fracassos, curiosidade, perseverança e autonomia.

Auxiliar o estudante em seu processo de amadurecimento para compreender o seu caminho pessoal e os impactos coletivos de suas escolhas futuras, começando agora, não é apenas perguntar a ele: “O que você quer ser quando crescer?”. É preciso ajudá-lo a enxergar o real valor de suas escolhas, percebendo suas aptidões, potenciais e habilidades.



Secretaria de  
Educação



## EDUCAÇÃO INTEGRAL

Construir um projeto de vida é um processo contínuo que pode ser reestruturado quando houver necessidade, independente da nossa idade.

O que é importante em sua construção?

Consciência de quem sou;  
Quais as minhas habilidades e potenciais;  
Quais minhas dificuldades;  
Onde desejo chegar;  
Como vou chegar até isso;  
O que faz sentido para mim.

Que tal começar a refletir sobre o seu Projeto de vida?  
Separamos algumas atividades que podem ser feitas em família, para que possam desenvolver habilidades para essa construção.

### **Estudantes dos 6º e 7º anos**

Nome da atividade: **As cores do meu arco-íris**

Materiais necessários:

Folhas A4

Lápis de cor e pincéis coloridos

O que será trabalhado nesta atividade:

A ideia é trabalhar aspectos positivos e valores que são importantes cultivar, permitindo que a criança / o adolescente se perceba em seus potenciais e os reconheça cada vez mais.



Secretaria de  
Educação



## EDUCAÇÃO INTEGRAL

Como funciona:

Um adulto deverá criar um painel onde colocará aspectos positivos da personalidade de uma pessoa, cada um com uma cor diferente.

Exemplo:

**ROSA** – gentileza

**AZUL** – alegria

**LARANJA** – respeito

**VERDE** – criatividade

**CINZA** – coragem

**ROXO** - delicadeza

A partir disso, solicitar à criança / ao adolescente que faça um desenho de um arco-íris, colocando as cores que eles mais identificam em si mesmos.

Observação:

Esta não precisa ser uma atividade feita em um único momento, pelo contrário, a partir dela poderão se desdobrar momentos de discussão sobre aspectos e valores.

### **Estudantes do 6º e 7º anos**

Nome da atividade: **Jornalista curioso**

Materiais necessários:

Folhas

Lápis e borracha



Secretaria de  
Educação



## EDUCAÇÃO INTEGRAL

O que será trabalhado nesta atividade:

Ao dividir experiências de medo e expressar emoções e sentimentos, a criança/ o adolescente desenvolve empatia e reconhece que é um sentimento comum que, inclusive, os adultos também sentem. Além de desenvolver a curiosidade e a imaginação criativa.

Como funciona:

A criança/ o adolescente deverá entrevistar 3 pessoas, pedindo para que eles contem um momento em que sentiu medo e o que elas fizeram.

Observação:

Para tornar mais lúdico, a criança/ o adolescente poderá incorporar a personagem de jornalista.

### **Estudantes do 6º e 7º anos**

Nome da atividade: **Calendário das emoções**

Material necessário:

Cartolina ou outro papel grande

O que será trabalhado nesta atividade:

O desenvolvimento do vocabulário emocional das crianças/ dos adolescentes, além de fazer com que eles percebam as emoções que sentem.



Secretaria de  
Educação



## EDUCAÇÃO INTEGRAL

Como funciona:

Faça um quadro com o nome de todas as pessoas da casa, contendo o dia do mês, como o modelo abaixo.

Ao final do dia, cada pessoa deverá desenha a carinha que representa o sentimento que ela teve. Ao final de cada semana, a família poderá conversar sobre os episódios e sentimentos vividos no período.

Dia/nome	01/06	02/06	03/06	04/06
João				
Ana				
Maria				
Junior				

Observação:

É importante que, durante a conversa, a criança/ o adolescente seja estimulada (o) a falar o máximo possível sobre acontecimentos e seus sentimentos. Por exemplo:

O que acha que fez você sentir isso (raiva, medo, alegria)?

Como seu corpo ficou quando sentiu (raiva, medo, tristeza, alegria)?



Secretaria de  
Educação



## EDUCAÇÃO INTEGRAL

### Estudantes do 9º ano

Nome da atividade: **SER**

Material necessário: Folha e caneta

Vamos ler um poema?

### **Verbo ser - Carlos Drummond de Andrade**

Que vai ser quando crescer?

Vivem perguntando em redor.

Que é ser?

É ter um corpo, um jeito, um nome?

Tenho os três.

E sou? Tenho de mudar quando crescer?

Usar outro nome, corpo e jeito?

Ou a gente só principia a ser quando cresce?

É terrível, ser?

Dói? É bom?

É triste?

Ser: pronunciado tão depressa, e cabe tantas coisas?

Repito: ser, ser, ser. Er. R.

Que vou ser quando crescer?

Sou obrigado a?

Posso escolher?

Não dá para entender.

Não vou ser.

Não quero ser

Vou crescer assim mesmo.

Sem ser.

Esquecer



Secretaria de  
Educação



## EDUCAÇÃO INTEGRAL

### Por dentro do poema

- O poema escrito pelo autor, já em fase madura de sua vida, traz a pergunta: "o que vai ser quando crescer?" O que o autor sugere com esse questionamento?
- Há no poema algum indício de proposta de reflexão para o leitor, no que diz respeito ao pensar e repensar a questão do ser o que somos e o que não somos; quem nos tornamos e quem deixamos de ser. Em quais versos podemos observar isso?
- O que você pensa sobre a questão de "ser alguém"?

Registre tudo em sua folha!

### Caso pudesse reescrever esse poema, como ele seria?

Reescreva esse poema, respondendo aos questionamentos propostos por Drummond. E para isso, use a sua inspiração!

### Profissões e futuro

Já pensou em seguir alguma dessas carreiras?

Veja ao lado, anote qual delas mais gosta e pesquise: onde que atua este profissional? Quanto tempo ele trabalha? O que você acha que ele faz de importante? Por que você gostaria de seguir a mesma profissão?.





Secretaria de  
Educação



## EDUCAÇÃO INTEGRAL

### Estudantes do 8º e 9º ano

Nome da atividade: **Reconhecendo minha trajetória de vida**

Materiais necessários:

Folhas A4

Lápis ou caneta

O que será trabalhado nesta atividade:

Autoconhecimento, autovalorização, reconhecimento de forças, perspectivas de futuro e reconhecimento do passado.

Como funciona:

Esta atividade tem o objetivo de levar o adolescente a fazer um curto apanhado de toda sua trajetória pessoal até os dias atuais.

É importante que ele seja orientado a escrever momentos desafiadores e suas perspectivas para sua vida futura.

Após a realização da escrita, busquem dialogar sobre a atividade.

Observação:

Esta não precisa ser uma atividade feita em um único momento, pelo contrário, a partir dela poderá haver momentos de discussão sobre situações passadas e sonhos, bem como projetos para o futuro.

**#fiqueemcasa**

Equipe SEDUC