PLANO DE ESTUDO TUTORADO

6 ANO FUNDAMENTAL

INTEGRAL

PROJETO DE VIDA

VOLUME 4





E. E. MONSENHOR GUSTAVO

PROFESSORA: LAURICE

PLANO DE ESTUTUTORADO

COMPONENTE CURRICULAR: PROJETO DE VIDA
ANO DE ESCOLARIDADE: 6º ANO
NOME DA ESCOLA:
ESTUDANTE:
TURMA:
NÚMERO DE AULAS POR SEMANA: 3 NÚMERO DE AULAS POR MÊS 12

ORIENTAÇÕES AOS PAIS E REPONSÁVEIS

Prezados pais ou responsáveis,

Diante da atual crise na saúde global, devido a propagação do COVID-19 estamos dando continuidade ao aprendizado sistematizado de nossos estudantes. Para tal, preparamos novo plano para que os estudantes possam manter sua rotina de estudos. Este é um momento de dedicação e de empenho onde todos devem estar envolvidos no processo de ensino aprendizagem.

Os conceitos principais de cada aula serão apresentados e em seguida o estudante poderá resolver algumas atividades.

Para respondê-las, ele poderá fazer pesquisas em fontes variadas disponíveis em sua residência.

Contamos com sua colaboração para auxiliar na organização do tempo e no cumprimento das atividades.

DICA PARA O ESTUDANTE

ESTUDANTE!

Em tempos de COVID-19, o momento é de se cuidar e de se adaptar à nova realidade. Para dar continuidade aos seus estudos, é importante saber como melhor organizar o seu tempo e o seu espaço encontrando assim, formas eficazes de aprendizagem.

É preciso criar hábitos para tirar o melhor proveito desse novo formato. Segue algumas dicas para tornar seus momentos de estudos bem mais agradáveis, produtivos e eficientes.

Prepare o ambiente para estudar, faça um cronograma de estudos separando os conteúdos a serem estudados em cada dia, crie uma rotina, tenha ao alcance os materiais necessários, divida o tempo entre leituras, exercícios e revisões, anote suas dúvidas, evite distrações e, lembre-se de incluir períodos de pausa para se alongar, se alimentar, descansar ou mesmo conversar com os familiares.

Aumentar seu potencial de aprendizagem, depende muito de você. Contamos com a sua dedicação e organização semanal

PARA SABER MAIS

https://www.ultimato.com.br/comunidade-conteudo/a-gratidao-e-um-sentimento-nobre

https://www.letras.mus.br/vaneyse/te-agraco-deus/

Radespiel, Maria. Valores de A a Z – para viver e conviver. Minas Gerais: Editora IEMAR,2009.

MÚSICA: Levanta e Vai (LP Maromba

https://www.letras.mus.br/lp-maromba-music/levanta-e-vai/

SEMANA 1

RESGATANDO CONHECIMENTOS

Caro estudante! Vamos iniciar um novo período de estudos e por isso é muito importante
realizá-las com atenção. Faça suas anotações no caderno e registre suas dúvidas para em
breve discuti-las com seu professor e colegas em sala de aula.

TEMA: GRATIDÃO

CONTEÚDOS RELACIONADOS E INTERDISCIPLINARIDADE:
Língua Portuguesa — Leitura e interpretação textual,
Ensino religioso - valores
HABILIDADE: Ser grato pela vida pelo que a vida oferece

Significado : qualidade de quem é grato; agradecimento.



A gratidão é um sentimento nobre

A gratidão é um dos sentimentos mais nobres que existe. Ser grato é abrir o coração e deixar fluir este sentimento que envolve a nossa alma. Ser grato é reconhecer um benefício que recebemos e que nada nos custou, embora seja algo tão caro e tão relevante. Para ser grato é preciso ter sensibilidade, humildade, enfim, é preciso ter amor. Só agradece as bênçãos de cada dia quem pode ver e sentir a beleza da flor, a importância do ar e a ternura do orvalho. A relva sorri e agradece na sua simplicidade sentindo de manhã os primeiros raios do sol, após uma noite fria e uma madrugada gélida. Assim devemos ser, assim devemos agir sendo gratos ao Criador que entre tantas dádivas nos deu a vida.

https://www.ultimato.com.br/comunidade-conteudo/a-gratidao-e-um-sentimento-nobre

Atividade 01

- ✓ Qual é o significado da palavra Gratidão?

_____
_____

- ✓ O que é preciso para ser grato?

_____
_____

MÚSICA:Te Agradeço Deus (Vaneyse)

Papai do céu, eu quero Te agradecer
Pela minha família, pela minha igreja
E por tudo o que o Senhor tem feito
Quero pedir para o Senhor abençoar
A minha vida e que eu seja sempre
Uma criança obediente a Tua voz
Que o Senhor abençoe todas as criancinhas
Em nome de Jesus
Amém!

Quero Te agradecer pelo dia que nasceu
Pela roupa que vesti, pelo alimento que me deu
Te agradeço, Deus
Te agradeço, Deus!

Te agradeço pela minha família também
Por todos irmãos que eu tenho em Ti
Te agradeço, Deus
Te agradeço, Deus
Te agradeço, Deus!

Te agradeço pela salvação que ganhei lá na cruz
Por descobrir ainda criança que Tu amas a mim
Te agradeço, Deus
Te agradeço, Deus!

Te agradeço quando olho toda a Sua criação
Quando acordo, eu percebo que um dia a mais me deu
Te agradeço, Deus
Te agradeço, Deus!

Te agradeço porque posso meus amigos amar
Dormir e acordar, ao meu lado sempre estar
Te agradeço, Deus
Te agradeço, Deus!

Quero Te agradecer por esta minha canção
Louvar a Ti por tudo que tens feito a mim
Te agradeço, Deus
Te agradeço, Deus
Te agradeço, Deus

Te agradeço, Deus!
https://www.letras.mus.br/vaneyse/te-agraco-deus/ https://www.youtube.com/watch?v=2iPUhMFLaEE

Atividade 02

A) O que a música nos ensina?

_____
_____

B) Retire da música as coisas pelas quais devemos agradecer.

_____
_____

Atividade 03 - CADERNO DA GRATIDÃO

Cultivar a gratidão é extremamente saudável para nossas vidas, principalmente quando estamos vivendo desafios ou enfrentando situações de sofrimento emocional. Agradecer e reconheceras pequenas coisas que nos fazem felizes, pode ajudar a trazer mais alegria e leveza na sua vida.
Um dos caminhos para desenvolver a gratidão dentro de você é criar um diário de gratidão. Um caderno ou agenda onde você tira tempo todos os dias para escrever as coisas pelas quais você é grato.
Embora a tarefa pareça bastante simples, a verdade é que falar é mais fácil do que fazer, especialmente se você é uma pessoa que tem dificuldade de expressar a emoção ou está passando por momentos que dificultam o esforço de canalizar gratidão.
Mas, assim como qualquer exercício de redação, o esforço pode fazer maravilhas em sua criatividade e resultar em fluxos mentais valiosos.
Vamos lá...comece seu caderno da GRATIDÃO!!!

- Você vai providenciar um caderno, bloquinho ou qualquer folha de caderno, pode escolher ou fazer uma decoração para a capa, e todo dia durante 5 dias, à tarde ou antes de dormir vai anotar de 7 à 10 itens pelos quais é grato.
- Essa atividade vai ser o ponta pé inicial para que você aprenda a focar a sua mente para o que há de bom na sua vida e ao seu redor.
- Todos os dias, ao escrever no Caderno da Gratidão, você vai colocar a data em que está escrevendo.

1º DIA:
2º DIA:
3º DIA:
4º DIA:
5º DIA:

SEMANA 2

RESGATANDO CONHECIMENTOS

Caro estudante! Vamos aprender sobre o autoconhecimento. Faça uma análise da sua história, seu jeito de ser, porque se conhecendo melhor faz com que tenha controle sobre suas emoções.

TEMA: FRATERNIDADE
CONTEÚDOS RELACIONADOS E INTERDISCIPLINARIDADE:
Língua Portuguesa — Leitura e interpretação textual,
Ensino religioso - valores
Arte: imagem e música

Habilidade: Valorizar a fraternidade, esforçando – se por expressá-la em gestos concretos no seu dia-a–dia

É PRECISO DAR AS MÃOS, UNIR NOSSAS FORÇAS E AJUDAR A CRIAR CONDIÇÕES PARA QUE AS PESSOAS CONVIVAM DE MODO FRATERNO, SOLIDÁRIO E FELIZ.

FRATERNIDADE É:

AMAR **PARTILHAR**

DOAR



ACONSELHAR **AJUDAR**

https://www.google.com/search?rlz=1C1RLNS_pt-BRBR897BR897&source=univ&tbm=isch&q=IMAGENS+DE+CRIAN%C3%87AS+DE+MAOS+DADAS&sa=X&ved=2ahUKEwjf-carx8jrAhVtIbkGHWQCCzgQsAR6BAgKEAE

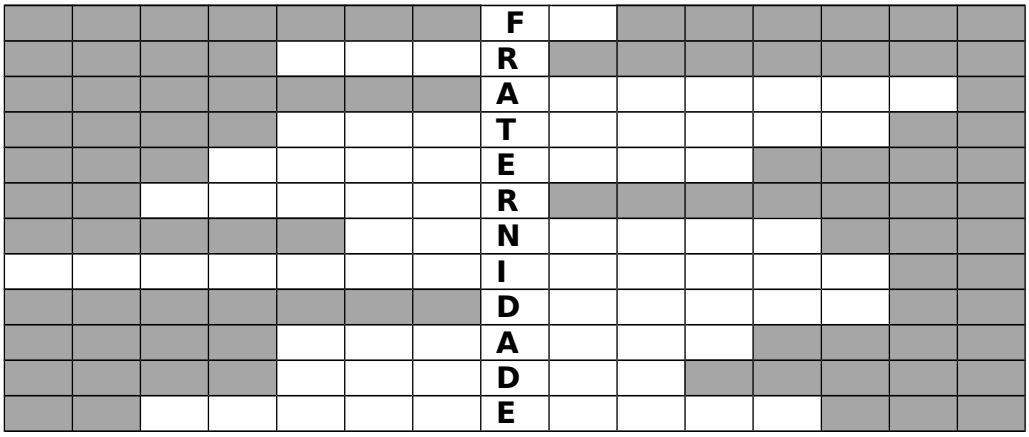
Texto: **FRATERNIDADE**

Fraternidade é aprender a viver juntos como irmãos.
Renovo as minhas alegrias quando ajudo o meu irmão necessitado.

Amar o próximo como a ti mesmo.
Tratar todos com amor e respeito.
Entendo que tudo de bom vem do coração de Deus.
Responsável sou eu em ajudar o mundo a ser mais humano e fraterno.
Nota dez para quem ajudar os mais necessitados.
Isto significa que nós somos responsáveis por todos.
Dou sempre o melhor de mim aos outros.
Ajudar a criar condições para que as pessoas convivam de modo fraterno,solidário e feliz.
Dou carinho e atenção aos meus familiares e amigos.
Esforçar para praticar gestos fraternos.

1) Complete a cruzadinha com as palavras do quadro e descubra o que é **FRATERNIDADE.**

BONDADE – FÉ – ACONSELHAR – DOAÇÃO – ABRAÇAR – SOLIDARIEDADE – PARTILHAR – PERDÃO – AJUDAR – AMIZADE – AMAR – COOPERAR.



2) Complete o texto com as palavras as abaixo:

BEM – CANSAM – PESSOAS – ALEGRES - FRATERNIDADE

A ..... é uma virtude que deixa as ..... felizes. As pessoas fraternas são ..... e sempre estendem as mãos para os outros. As pessoas fraternas nunca se ....., procuram sempre oferecer o melhor, praticando sempre o.....

03) Observe o desenho e escreva como podemos viver a fraternidade no nosso dia a dia.

_____

_____
_____
_____
_____
_____
_____



04) Escreva uma experiência de alguém da sua família que praticou a fraternidade em favor de alguém

_____
_____
_____
___

05) Cria uma pequena história para esta imagem abaixo:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____



SEMANA 3

RESGATANDO CONHECIMENTOS

Caro estudante! O tema que vamos discutir nesta semana é muito importante, pois nos ajuda a entender se estamos nos valorizando. Sua participação é muito importante.

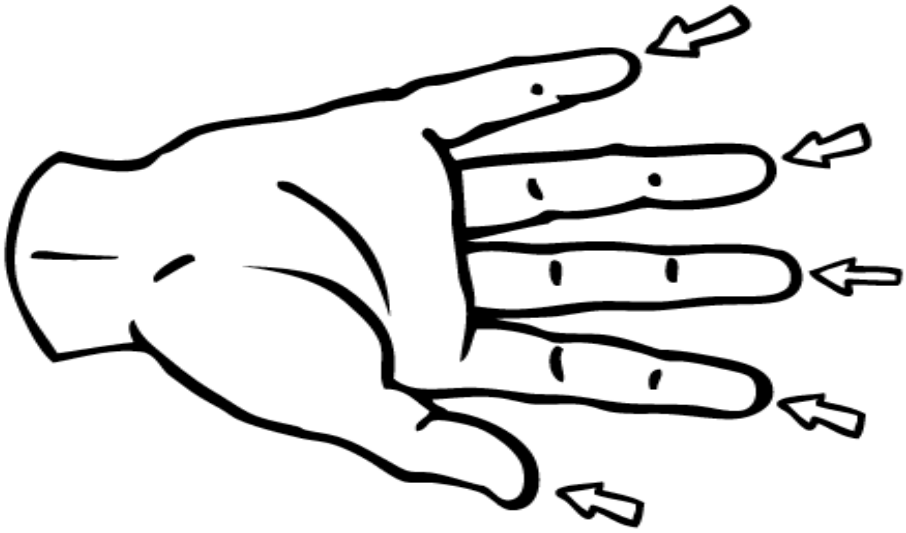
TEMA: AUTOCONHECIMENTO - AUTOESTIMA

CONTEÚDOS RELACIONADOS E INTERDISCIPLINARIDADE:
Língua Portuguesa — Leitura e interpretação textual,
Ensino religioso – valores
Arte – imagem

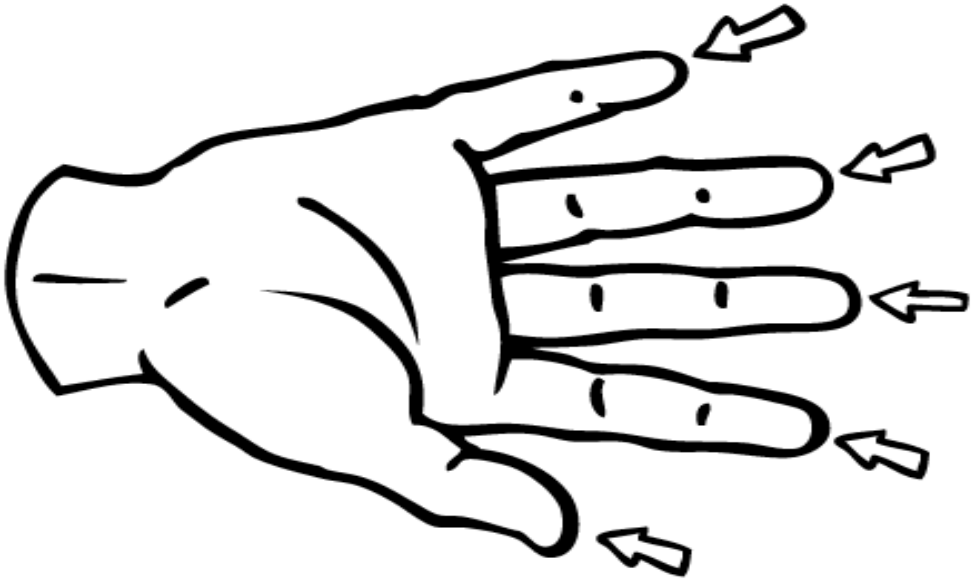
HABILIDADES: Reconhecer-se como o ser humano que traz consigo sua própria história, suas vivências e experiências
Compreender o que é autoestima e como elevá-la

- ✓ **Mostre que você se conhece e aponte 10 atitudes suas que demonstram se você tem ou não autocontrole. Escreva nos dedos**

AUTOCONTROLE



DESCONTROLE



TEXTO: AUTOCONHECIMENTO

O autoconhecimento, segundo a psicologia, significa o conhecimento de um indivíduo sobre si mesmo. A prática de se conhecer melhor faz com que uma pessoa tenha controle sobre suas emoções, independente de serem positivas ou não. Tal controle emocional provocado pelo autoconhecimento pode evitar sentimentos de baixa autoestima, inquietude, frustração, ansiedade, instabilidade emocional e outros, atuando como importante exercício de bem-estar e ocasionando resoluções produtivas e conscientes acerca de seus variados problemas.

Toda pessoa possui o refúgio dos seus recursos pessoais, mas esse pode ser acionado de forma a não se desgastar se houver o controle das emoções ou ainda ser utilizado de forma a obter futura recomposição. Ela também consegue permanecer equilibrada em casos de fatores externos como críticas, perda de emprego, término de relacionamento e outros que vulneram o emocional. O conhecimento de si próprio não dá prioridade a opiniões ou respostas e sim estimula seus fatores positivos a detectar os negativos a fim de modificá-los favoravelmente.

Pode-se buscar o autoconhecimento a partir da detecção dos defeitos e qualidades, sendo esses externos (corporais) e internos (emocionais). O equilíbrio entre os fatores internos e externos deve ser buscado para que não haja espaço para manipulação e fragilidade. Também pode haver reflexão de vida, analisando o comportamento obtido até então e as atitudes tomadas para que se consiga detectar maus atos e comportamentos, a fim de que não mais ocorram.

Por Gabriela Cabral

Atividade

1. Segundo o texto, o que é autoconhecimento?
R:_____
_____

Complete:

a. A prática de se **conhecer melhor** faz com que uma pessoa tenha _____sobre suas emoções
b. O controle emocional é provocado pelo _____e pode evitar sentimentos de baixa autoestima, inquietude, frustração, ansiedade, instabilidade emocional e outros.
c. O autocontrole atua como importante exercício de _____ocasionando resoluções produtivas e conscientes acerca de problemas.
d. As pessoas com autocontrole mesmo passando por problemas, não se desgastam emocionalmente, por que tem _____das de suas emoções.

e. A pessoa com autocontrole consegue permanecer _____em casos de fatores externos como críticas, perda de emprego, término de relacionamento e outros que abalam o emocional.
f. Pode-se buscar o autoconhecimento a partir da detecção dos_____.

2. Conte um episódio onde você ou alguma outra pessoa demonstrou ter domínio próprio.

_____
_____

Autoestima é a imagem e a opinião, positiva ou negativa, que cada um tem e faz de si mesmo. Ela é construída a partir das experiências pessoais, das emoções, crenças, comportamentos, auto-imagem e da imagem que os outros têm sobre nós. Ela é um valor que você atribui a si próprio como forma de avaliação física e mental, além da questão de aceitação, que reflete nas nossas atitudes diárias e equilíbrio emocional.



Figura 1 - Imagem Pato vendo um Cisne.

Disponível em: http://oasisdeisa.files.wordpress.com/2009/04/autoestima.jpg
Acessado em: 8 Abril 2010

Atividade

01. O que você acha como está a autoestima do pato ao se olhar no espelho? Explique

_____

02. Como está sua autoestima?

_____

03. Você gosta de se olhar no espelho? Como você se sente?

_____

04. Você gostaria de mudar algo em você? O que você gostaria de mudar?

_____

COMO MELHORAR SUA AUTOESTIMA ATRAVÉS DO AUTOCONHECIMENTO

1.Transforme os lamentos em decisões. Deixe a atitude passiva de lado e assuma para si a responsabilidade de promover mudanças.
2. Escolha objetivos possíveis. Metas inatingíveis é o caminho mais fácil para a frustração e uma nova recaída na autoestima. Reconheça suas limitações e suas habilidades.
3. Trabalhe seu autoconhecimento questionando sobre seus valores e analisando o que é realmente importante para você. Isto vai ajudá-lo a tomar decisões e mudar atitudes.
4. Assuma seus defeitos e se aceite do jeito que você é. Não se trata de ser acomodado, pelo contrário. Tente melhorar o que for possível, mas não exagere buscando perfeição em tudo. Essa busca é infinita, e você pode estar desperdiçando tempo e esforços que poderiam ser dedicados a outras atividades mais produtivas e prazerosas.
5. Encare o fracasso como algo normal. Aproveite-o como uma lição valiosa para encarar os novos desafios, e não como prova de incapacidade.
6. Expresse suas opiniões, desejos. Por outro lado, respeite as opiniões de outras pessoas. Respeitar não significa que você deva concordar necessariamente com elas.
7. Diversifique e amplie suas relações, as oportunidades aparecem nos relacionamentos.
8. Pequenas atitudes podem significar muito

https://zenklub.com.br/blog/autoconhecimento/autoestima/

A**TIVIDADE**

Transforme os lamentos em decisões

01. Comente a frase acima.

_____

_____

02. Sublinhe no texto as frases que mais gostou.

03. Escolha e depois pinte o emoji de acordo com sua autoestima





SEMANA 4

RESGATANDO CONHECIMENTOS

Caro estudante! O tema que vamos discutir nesta semana é muito importante, pois nos ajuda a entender se estamos nos valorizando. Sua participação é muito importante.

TEMA: RESILIÊNCIA

CONTEÚDOS RELACIONADOS E INTERDISCIPLINARIDADE:
Língua Portuguesa — Leitura e interpretação textual,
Ensino religioso – valores
Arte – imagem e música

HABILIDADE: Escolher compreender os conflitos pessoais/familiares encontrando/ encaminhando soluções para os mesmos.

"AQUILO QUE NÃO ME DESTRÓI, FORTALECE-ME".
Friedrich Nietzsche



Leia o texto e responda às questões.

RESILIÊNCIA

Resiliência é um conceito emprestado da física que significa a capacidade do indivíduo em lidar com situações adversas, superar pressões, obstáculos e problemas, e reagir positivamente a eles sem entrar em conflito psicológico ou emocional.

Todos nós, de tempos em tempos, somos testados na nossa habilidade de adaptação, isto é, na nossa capacidade de resiliência. O principal objetivo da resiliência não é restaurar o passado, mas propiciar condições de dar um salto para frente. É a habilidade de manter o seu propósito enquanto você se adapta a novos métodos e procedimentos.

Veja quais são as 9 características das pessoas altamente resilientes:

1. Elas têm grande capacidade de adaptação.
2. Elas esperam que as coisas sempre terminem bem.

3. Elas criam emoções positivas em épocas de crise.
4. Elas aprendem continuamente com a experiência de vida.
5. Elas sabem se defender.
6. Elas têm uma sólida autoestima.
7. Elas têm amizades e relacionamentos saudáveis.
8. Elas são criativas e intuitivas.
9. Elas melhoram a cada ano que passa.

(Texto Adaptado - Disponível em: <https://administradores.com.br/artigos/voce-e-resiliente-conheca-as-9-atitudes-das-Pessoas-altamente-resilientes>. Acesso em 24 de agosto 2020.)

a) Você se considera uma pessoa resiliente?

_____

_____

b) No texto, foram citadas 9 (nove) características das pessoas altamente resilientes. Dentre elas, escolha a que mais você se identifica e, em seguida, explique o porquê.

_____

_____

MÚSICA: Levanta e Vai (LP Maromba)

A chuva cai, leva todo mal embora
Agradeço, engrandeço, o milagre é o agora (presente)
Levanta e vai, o que passou não volta mais
Sentir de menos é um mal que tu te faz

Sem dor, é impossível ter a glória
O sofrimento é um mestre na trajetória
A tua coragem te mantém firme neste mundão
Levanta e vai, é o meu conselho de irmão

Eu vou cantar tudo aquilo que acredito
Sentimento que ecoa para além do teu ouvido (transcender)
Falo de espírito, meu canto é lirico
Sentir tua emoção, tocar teu perispírito (fluído vital)

Falo de fé, pois, sem ela, nada seremos
Falo do amor, pois só assim me sinto pleno
Falo do bem, pois só assim apago o mal
Somos o Sol e brilhamos no temporal

E nós caímos pra aprender como se anda
Nós desistimos, pra aprender como se ama
Andamos na corda bamba, vivendo esse milagre
Provando que, em meio ao caos, esta vida ainda vale

Então reage, vai pra cima e reage
E nunca é tarde, meu mano, muita coragem
Silêncio serve pra ouvir a tua alma sussurrar
E caso você cair, que seja só pra descansar (resiliência)

Dentro do ringue, é você contra tu mesmo
A dor que tu carrega, eu também levo no peito
Toda essa labuta faz parte dessa luta
Tire o véu da ilusão, há um céu depois da chuva (fé)

Levanta e vai e não olhe para trás
A intenção que tu carrega é a vida que terás (positividade)
Vou fazendo o que posso, aquilo que acredito
Vejo vocês no topo caminhando ao infinito

Vá com garra e coragem, com os de verdade
Você já sente a mentira, então se esquiva da maldade (consciência)
E só pra ressaltar: Nada somos sem humildade
Agradeça e sinta a vida, aprecie cada detalhe

Deixo registrado meu tesouro mais sagrado
Esse é o meu legado. LP vai tocar alto (co-criar)
Tá vendo nós lá em cima vibrando naquele palco?
Se quero, eu posso e nada pode dar errado

Levanta e vai, um novo dia já nasceu
Levanta e vai, encontre seu apogeu (auge)
Levanta e sai, um novo dia já nasceu
O Sol brilha pra todos, mas hoje ele é todo seu
https://www.letras.mus.br/lp-maromba-music/levanta-e-vai/

Atividade

FAÇA LEITURA DA MÚSICA E RESPONDA AS QUESTÕES ABAIXO:

01. O milagre agora significa que temos que viver o

_____

02. O que significa o sofrimento é um mestre?

_____

03. Cite três coisas importantes que temos que vivenciar:

_____

04. Faça um comentário da frase**: “Levanta e vai e não olhe para trás.”**

_____

05. O que podemos aprender com a música?

_____

_____

REFERÊNCIAS

https://www.ultimato.com.br/comunidade-conteudo/a-gratidao-e-um-sentimento-nobre

https://www.letras.mus.br/vaneyse/te-agraco-deus/

Radespiel, Maria. Valores de A a Z – para viver e conviver. Minas Gerais: Editora IEMAR,2009.

https://www.google.com/search?rlz=1C1RLNS_pt-BRBR897BR897&source=univ&tbm=isch&q=IMAGENS+DE+CRIAN%C3%87AS+DE+MAOS+DADAS&sa=X&ved=2ahUKEwjf-carx8jrAhVtIbkGHWQCCzgQsAR6BAgKEAE

https://zenklub.com.br/blog/autoconhecimento/autoestima/

https://www.letras.mus.br/lp-maromba-music/levanta-e-vai/