

PLANEJAMENTO - 1ª SÉRIE - ENSINO MÉDIO

MÓDULO	TEMAS	CONTEÚDO CONCEITUAL	QUANTIDADE DE AULAS	CONTEÚDO PROCEDIMENTAL	CONTEÚDO ATITUDINAL
	PROJETO ESPECIAL	TCC sobre profissão		Este projeto está na página 122 do livro e é livre para ser realizado ou não, durante o ano. Ver orientações no final do planejamento.	
AUTOCONHECIMENTO E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL	Autoestima e autoconhecimento	Conceituar autoestima, autoconhecimento e felicidade	2	<p>Promover um debate sobre as duas questões apresentadas no início do texto.</p> <p>Ler os textos e fazer algumas perguntas sugeridas no manual, pág. 24.</p> <p>Organizar os alunos em grupos para representar situações do cotidiano que demonstrem autoestima elevada ou não.</p> <p>Apresentar ao vídeo "Autoestima"* e conversar sobre o mesmo.</p> <p>Responder a questão 1 da pág. 12, sugerindo soluções para a melhoria da autoestima .</p> <p>Ler o texto de Paul Dolan, a questão 2, conversar sobre as perguntas propostas, e pedir que respondam individualmente no livro, em sala ou em casa.</p> <p>Ler os conceitos e exemplos, e convidá-los a citar exemplos de prazeres e propósitos que julgam importantes.</p> <p>Solicitar que respondam às questões individualmente, na atividade 3.</p> <p>Reforçar o conceito de "trocas intertemporais", e requisitar que citem exemplos, questão 4.</p> <p>Orientá-los a assinalar as afirmações com as quais se identificam, referentes à autoestima, questão 5.</p>	<p>Cultivar a autoestima e os pensamentos e atitudes positivas.</p> <p>Aperfeiçoar-se constantemente.</p> <p>Cultivar o sentimento de felicidade.</p>
	Sugestão	* Vídeo: Autoestima - Dr. Lair Ribeiro. Dr. Lair Ribeiro fala sobre autoestima. < https://www.youtube.com/watch?v=y1KOT_b9t9A > Acessado no dia 30 de novembro de 2016.			

	Inventário de autoestima	Saber o que são virtudes ubíquas	2	<p>Ler o texto sobre Inventário de Autoestima e debater em grupo as 10 frases destacadas em verde, sobre as novas formas de pensar, compreender a vida e a si mesmos e as ações que podem melhorar a autoestima. Solicitar que relatem situações de autoestima baixa ou elevada.</p> <p>Ler o texto Seis Virtudes Ubíquas.</p> <p>Propor a realização do levantamento das virtudes pessoais.</p> <p>Solicitar que a turma se organize em grupos e represente, encenando, situações do cotidiano em que a virtude seja exercida e outra não. Ao final de cada apresentação o professor poderá usar as perguntas sugeridas no manual do mediador, pág. 24, para questionar ao grupo.</p> <p>Pedir que respondam os itens na atividade Pensar, Sentir e Agir de acordo com o que pensam e como agem no cotidiano e, no final, contabilizar os resultados das virtudes desenvolvidas.</p> <p>Organizar a turma em grupos e solicitar que confeccionem cartazes sobre as virtudes e apresentem as ideias centrais e respondam, individualmente, as questões propostas.</p>	<p>Estar atento às virtudes pessoais.</p> <p>Perceber-se como ser em constante transformação.</p> <p>Cultivar as virtudes existentes e aprimorar os pontos fracos.</p>
	Somos o produto de nossas escolhas	Aprender a escolher objetivando a felicidade	1 ou 2	<p>Promover um debate sobre as duas questões apresentadas no início do texto e conversar sobre preferências, afinidades, propósitos, prazeres e atividades que promovem a felicidade.</p> <p>Ler o texto coletivamente.</p> <p>Orientar a realização das atividades do Pensar, Sentir e Agir.</p> <p>Orientar os alunos a associar os conceitos de felicidade e serenidade às imagens apresentadas.</p> <p>Acessar o site, e assistir o vídeo "Eu maior". *</p> <p>Ao terminar o vídeo, conversar sobre as nossas escolhas para alcançar a felicidade e autoconhecimento</p> <p>Solicitar aos alunos que pesquisem em casa, entre seus familiares e amigos quais são as atividades que costumam realizar para alcançar um estado de paz e tranquilidade,</p>	<p>Valorizar as pequenas coisas.</p> <p>Sentir-se bem consigo mesmo e ser grato pelo que tem.</p> <p>Empenhar-se para construir um ambiente de paz/compreensão e harmonia para ser feliz.</p>

				para compartilhar na próxima aula.	
Sugestão	* Filme: Eu maior - 2013. Um filme com trinta personalidades, incluindo líderes espirituais, intelectuais, artistas e esportistas que falam sobre autoconhecimento e busca da felicidade. < https://www.youtube.com/watch?v=V0gquwUQ-b0 >. Acessado dia 24 de novembro de 2016.				
Somos todos cidadãos	Aprender a conviver	1 ou 2	Ler o texto sobre organização multilateral que relaciona com o tema do módulo. Estimular os alunos, divididos em grupos, a pesquisar outras organizações multilaterais e a criar uma instituição para melhorar o convívio entre as pessoas e as nações.	Ser protagonista de ações que promovam a convivência saudável.	
Diálogo interno	Aprender a identificar nosso diálogo interno, percebendo quando é positivo ou negativo	1	Promover um debate sobre as duas questões apresentadas no início do texto e realizar a leitura na sequência. Conversar com os alunos sobre as questões citadas no manual do mediador na pág. 25. Solicitar que numerem as frases, utilizando como referência o quadro verde da pág. 31, relativas aos pensamentos que melhoram o diálogo interno. Orientar a realização das atividades do Pensar, Sentir e Agir.	Cultivar um diálogo interno saudável e realista. Estimular pensamentos positivos que promovam automotivação.	
Cenas da vida	Relacionar o tema do módulo com algumas formas de expressão artística	1	Pedir que observem as duas obras apresentadas. Ler com eles os textos sobre o artista e a obra, e abrir uma roda de conversa das questões propostas. Sugerir que acessem, em casa, o site "Inhotim"*, conforme manual do mediador pág. 25, para conhecer essas e outras obras.	Promover o autoconhecimento. Reconhecer em obras de arte diversas formas de expressão.	
Sugestão	Site: Inhotim - A propriedade privada se transformou com o tempo, tornando-se um lugar singular, com um dos mais relevantes acervos de arte contemporânea do mundo e uma coleção botânica que reúne espécies raras e de todos os continentes. Os acervos são mobilizados para o desenvolvimento de atividades educativas e sociais para públicos de faixas etárias distintas. < http://www.inhotim.org.br/inhotim/arte-contemporanea/ > Acessado no dia 24 de novembro de 2016.				
Valores e atitudes	Aprender sobre os valores cooperação e respeito	1 ou 2	Propor reflexões sobre estes valores a partir do texto e das questões propostas. Orientar a elaboração de cartazes sobre os valores Cooperação e Respeito.	Reconhecer os valores cooperação e respeito. Relacionar os valores com ações práticas do dia a dia. Promover uma conscientização sobre atitudes que demonstram a	

				prática desses valores.
Fique Ligado	<p>Orientar a procurar o livro "Ela disse, ele disse"* sugerido na biblioteca da escola ou em uma biblioteca pública. Propor que façam a leitura do livro e reflitam sobre o tema abordado. Estimula-los a compartilhar as suas impressões. Acessar o site TED e localizar o TED de Meagnhan Ramsey*, e assistam ao vídeo. Após assistirem ao vídeo, promover um debate sobre padrões de beleza.*</p>			
Sugestão	<p>*Livro: Rebouças, Thalita. Ela disse, ele disse. Rio de Janeiro: Rocco, 2010 - Temas como amizade, bullying, respeito às regras e a relação entre pais e filhos também estão presentes no livro, abordados com a naturalidade e a descontração características da autora. E como num quebra-cabeça em que cada peça se encaixa perfeitamente à outra, a narrativa se desenrola revelando, com ritmo e bom humor, os sonhos e angústias de meninos e meninas diante de cada situação, com direito a passagens hilárias causadas pela difícil comunicação entre os sexos. **Vídeo: TED de Meaghan Ramsey (Diretora do projeto Autoestima Dove) - Cerca de 10 mil pessoas por mês pesquisam no Google: "Eu sou feio?". Meaghan Ramsey do Projeto Dove Self-Esteem, tem a sensação de que muitos deles são jovens. Em uma palestra profundamente inquietante, ela nos mostra os impactos surpreendentes da baixa estima e confiança: desde baixas notas a um maior risco com drogas e álcool. E, em seguida, compartilha as principais coisas que todos nós podemos fazer para romper esta realidade. - <https://www.ted.com/talks/meaghan_ramsey_why_thinking_you_re_ugly_is_bad_for_you> (tem opção de vídeo com legenda em português) - Acessado no dia 24 de novembro de 2016.</p>			
Diário de bordo		1	Avaliar conceitos e conhecimentos adquiridos.	<p>Promover uma retomada dos conceitos apresentados e aprendizados adquiridos ao longo do módulo. Proporcionar a prática de uma visão ampla e abrangente sobre as ideias centrais do módulo.</p>

ESCOLHAS PROFISSIONAIS	Como uma pessoa escolhe uma profissão?	Refletir sobre a escolha profissional e aprender a comandar a própria vida.	1	<p>Promover um debate sobre as questões apresentadas e ler o texto.</p> <p>Questionar por que podemos dizer que o Mandela foi o "Comandante de seu destino" e sobre o significado da "missão profissional".</p> <p>Acessar o site e assistir ao vídeo "A ciência que eu faço parte"*. Ao terminar o vídeo, conversem sobre os sonhos que parecem ser impossíveis, assim como de ser um astronauta. Em seguida, acessem o site e assistam ao vídeo "Raí - ponto de virada"**. Ao terminar o vídeo, conversem sobre as escolhas profissionais e os sonhos. Orientar na resolução das questões do Pensar, Sentir e Agir.</p>	<p>Ter iniciativa.</p> <p>Arriscar-se.</p> <p>Acreditar em si.</p> <p>Buscar caminhos para realizar seus sonhos.</p> <p>Ter autonomia e ser protagonista de seu futuro.</p>
	Sugestão	<p>*Vídeo: A ciência que eu faço parte - Marcos Cesar Pontes - Entrevista - Este vídeo de curta duração da série "A Ciência que Eu Faço" mostra o valoroso depoimento do astronauta brasileiro Marcos Cesar Pontes. Nesse vídeo o astronauta brasileiro fala de sua trajetória profissional dando um grande exemplo para nossos jovens de boa conduta, perseverança, responsabilidade e brasilidade não muito comum em nosso país. - <https://www.youtube.com/watch?v=pbeXM-6evZY>. Acessado no dia 24 de novembro de 2016.</p> <p>**Vídeo: Raí - ponto de virada. Ponto de Virada com o ex-jogador de futebol Raí. - Acesse o site <https://www.youtube.com/watch?v=igZAW-lknnw>. Acessado no dia 24 de novembro de 2016.</p> <p>Filme: Invictus - 2009 - O filme traz uma inspiradora história de como Nelson Mandela (MORGAN FREEMAN) uniu forças com o capitão da equipe de rúgbi da África do Sul, para trazer união ao seu país.</p> <p>Livro: BENI, Rosana, SZAFIR, Luciano. Quando os sonhos se tornam realidade: Como personalidades transformaram seu sonho. São Paulo: Gente, 2012. - Sonhos de infância e adolescência de vinte e nove personalidades de destaque do mundo das artes, dos esportes e dos negócios e contam o que fizeram para concretizá-los.</p>			

	Mitos e verdades sobre a escolha de uma profissão	Aprender o que são mitos e verdades relacionados à escolha da profissão	1 ou 2	<p>Promover uma reflexão sobre a distinção entre mito e realidade.</p> <p>Ler o texto com a turma e conversar acerca da nossa visão de mundo, a história e nossa singularidade.</p> <p>Orientar no Pensar, Sentir e Agir a assinalar as frases, identificando mitos ou verdades.</p> <p>Pedir que pesquisem na internet, revistas, jornais ou livros, tendências e oportunidades relacionadas às profissões de interesse. Depois, conversar com a turma sobre o que pesquisaram e solicitar que apresentem ao grupo.</p> <p>Incentiva-los a preencher o quadro de acordo com as profissões que conhecem.</p>	<p>Discernir os mitos e as verdades sobre as profissões.</p> <p>Ter opinião própria.</p> <p>Perceber a própria singularidade.</p> <p>Compreender a diferença entre "opinião" e "realidade".</p>
	Escolha certa	Conversar sobre o mito da escolha certa.	1	<p>Realizar a leitura do texto e identificar os fatores essenciais a serem levados em conta no momento de escolher a profissão.</p> <p>Pedir aos alunos que respondam e analisem individualmente cada questão relacionando com sua escolha profissional.</p> <p>Ler o texto e debater sobre a questão sugerida abaixo, ressaltando e justificando se há influências externas, como família e amigos.</p>	Sentir-se e perceber-se como responsável por suas escolhas.
	Vocação	Entender o conceito de vocação e perceber o grau de conhecimento sobre as profissões.	1	<p>Ler o texto sobre vocação e escolha profissional.</p> <p>Discutir em grupo as duas situações apresentadas e responder às questões individualmente.</p> <p>Pedir aos alunos que marquem no quadro as profissões de nível universitário que cada um conhece e depois compartilhem no grupo as que mais se interessaram.</p> <p>Baixar no celular o PAPP* e pedir aos alunos que façam o teste por áreas de interesse.</p>	Conhecer as profissões entendendo que para fazer uma escolha eficaz é preciso conhecer-se e conhecer o maior leque de profissões possível.
	Sugestão	<p>* Aplicativo da OPEE - PAPP (Pesquisa de Afinidade Pessoal e Profissional) Aplicativo da OPEE que auxilia no processo de autoconhecimento, amadurecimento e orientação profissional dos alunos. Baixar no celular PAPP, via Play Store no Google Play, ou acessar no <https://papp-teste.azurewebsites.net/#/>. Acessado no dia 24 de novembro de 2016.</p>			

	Cenas da vida	Compreender a inter-relação entre as diversas profissões e ocupações.	1	Fazer a leitura do texto. Apresentar o diagrama que demonstra a relação entre as diversas profissões. Orientar e pesquisar outras profissões afins. Propor a elaboração de novos diagramas a partir da pesquisa das profissões.	Ter visão de interdependência entre as profissões.
	Valores e atitudes	Aprender sobre os valores liberdade e honestidade.	1	VALORES E ATITUDES Ler as definições dos valores Liberdade e Honestidade. Abrir o debate e propor reflexões sobre estes valores a partir das questões apresentadas. Solicitar a que observem as imagens e respondam às questões. VALORES EM AÇÃO Apresentar a situação sobre o futuro profissional e promover um debate em grupo. Solicitar que respondam às questões e organizar uma discussão para defender o ponto de vista sobre a situação.	Relacionar os valores com ações práticas do dia a dia.
	Fique Ligado	Organizar uma sessão de cinema com o filme "O doador de Memórias"*. Depois, promover um debate para conversar sobre a escolha pronta: "Será que uma escolha pronta, realizada de forma não autêntica e com a promessa de êxito garantido é uma boa saída para a realização profissional?". Solicitar que acessem o site "Guia da carreira"*** para conhecer e ler os diversos conteúdos sobre a temática: escolha profissional, e o site "Guia do estudante"**** para obter conhecimentos sobre as várias profissões.*			
	Sugestão	* Filme: O doador de memórias - 2014 - O filme retrata um mundo que parece ser o ideal: sem sofrimento, racismo, doenças nem guerras. As pessoas não tem sentimentos nem memória, e o que fazem de suas vidas já está predestinado. Quando chegam à adolescência, são informadas de sua missão, sem se precisar se preocupar com a escolha profissional. ** Site: Guia da carreira - Site com informações e dicas para ajudar na escolha profissional. < http://www.guiadacarreira.com.br/carreira/escolha-profissao-certa-7-dicas/ > Acessado no dia 24 de novembro de 2016. *** Site: Guia do Estudante - Site com uma lista de profissões. < www.guiadoestudante.com.br > Acessado no dia 24 de novembro de 2016.			
	Diário de bordo		1	Avaliar conceitos e conhecimentos adquiridos. Propor que os alunos leiam em casa, para a próxima aula, as reportagens* sobre Economia colaborativa.	Promover uma retomada dos conceitos apresentados e aprendizados adquiridos ao longo do módulo. Proporcionar a prática de uma visão ampla e abrangente sobre as ideias centrais do módulo.

	Sugestão	<p>* Reportagem: Estadão PME - Pequenas e médias empresas - Economia colaborativa já aponta para turismo, logística e até mercado de capitais - <http://pme.estadao.com.br/noticias/noticias,economia-colaborativa-ja-aponta-para-turismo-logistica-e-ate-mercado-de-capitais,6091,0.htm> Acessado no dia 24 de novembro de 2016.</p> <p>* Reportagem: Estadão PME - Pequenas e médias empresas - Conheça o compartilhamento da economia e saiba por que ele chegou para ficar - <http://pme.estadao.com.br/noticias/noticias,conheca-o-compartilhamento-da-economia-e-saiba-por-que-ele-chegou-para-ficar,6090,0.htm> Acessado no dia 24 de novembro de 2016.</p>			
MERCADO DE TRABALHO E EDUCAÇÃO FINANCEIRA	Economia colaborativa	Entender o mercado como algo dinâmico e em constante transformação	1	<p>Promover um debate sobre as questões apresentadas no início do texto, compartilhando as impressões sobre as reportagens lidas e debater se funciona e se trazem benefício ou malefícios à população.</p> <p>Ler o texto sobre economia colaborativa.</p> <p>Orientar na resolução das questões do Pensar, Sentir e Agir.*</p> <p>Sugerir que registrem ideias de outras oportunidades que percebem neste setor, para criar uma empresa de economia compartilhada, definindo nome, setor, serviços e objetos comercializados e logotipo.</p>	<p>Identificar oportunidades e perceber que é possível criá-las.</p> <p>Ter visão colaborativa.</p>
	Sugestão	<p>*Site: Couchsurfing <www.couchsurfing.com>/Kinckante <www.kickante.com.br></p> <p>Site: O pote <www.opote.com.br></p> <p>Site: Catho <www.catho.com.br></p> <p>Site: Vagas.com.br <www.vagas.com.br></p> <p>Site: Fleenty <www.fleenty.com.br></p> <p>Site: Doghero <www.doghero.com.br></p> <p>Site: Tem açúcar<www.temacucar.com.br></p>			
	Como definir um plano de negócio	Compreender o que é um plano de negócio, elencando aspectos imprescindíveis para sua elaboração.	2	<p>Ler o texto sobre plano de negócios com a turma e promover um debate sobre as questões apresentadas no início do texto.</p> <p>Propor a criação de um plano de negócio, preenchendo o quadro com as características e elementos importantes.</p>	<p>Ter princípios e objetivos bem definidos na hora de criar um plano de negócio.</p> <p>Saber planejar.</p>
	Atitude empreendedora	Conhecer um exemplo de empreendedor.	1	<p>Perguntar aos alunos se já assistiram uma corrida e conhecem Ayrton Senna.</p> <p>Ler o texto sobre atitude empreendedora.</p> <p>Relacionar as atitudes do piloto com o empreendedorismo, explorando com a com a turma as questões sugeridas no manual do professor na pág. 28.</p>	<p>Ser empreendedor.</p>

As emoções e o dinheiro	Entender que as emoções e o estado de espírito interferem na forma como lidamos com o dinheiro	2	<p>Promover um debate sobre as questões apresentadas no início do texto, questionando-os se recebem algum incentivo financeiro e como se sentem em relação a esse dinheiro.</p> <p>Ler o texto e compreender as estratégias que lojas e estabelecimentos comerciais utilizam para incentivar o consumo.</p> <p>Sugerir aos alunos que visitem uma loja ou supermercado para identificarem os estímulos criados para influenciar os clientes a comprar, depois propor que compartilhem as suas impressões.</p> <p>Distribuir para a turma fichas com orientações sobre o consumo consciente, sugeridas no manual nas págs. 28 e 29, da atividade 5.</p> <p>Pedir aos alunos que respondam individualmente às questões apresentadas no Pensar, Sentir e Agir.</p>	<p>Ser um consumidor consciente.</p> <p>Fazer boas escolhas.</p> <p>Optar pelo necessário.</p> <p>Ter opinião própria, não se deixar levar pelo impulso.</p> <p>Não consumir além daquilo que precisa.</p>
Cenas da vida	Aprender algumas dicas sobre educação financeira e refletir sobre a diferença entre ser muquirana e econômico	1	<p>Propor aos alunos que observem a tirinha e leiam o texto. Em seguida, promover uma discussão sobre os dois conceitos: econômico e Muquirana, relacionando-os à situações do dia a dia.</p> <p>Solicitar que respondam às questões apresentadas.</p>	Lidar de forma eficaz com o dinheiro e ser econômico.
Valores e atitudes	Aprender sobre os valores felicidade e humildade.	1 ou 2	<p>Propor reflexões sobre estes valores a partir das questões apresentadas.</p> <p>Orientar os alunos a criar em grupo, um mural de imagens, que represente objetos, sentimentos, pessoas e lugares e que esteja presente o valor felicidade.</p>	Relacionar os valores com ações práticas do dia a dia.
Fique Ligado	Organizar uma sessão de cinema com o filme sugerido, "Os delírios de consumo de Becky Bloom". Depois, promover um debate para conversar sobre a questão do consumo desenfreado e a falta de responsabilidade em honrar compromissos financeiros. Acesse o site TED e localize o TED de Graham**, e assistam ao vídeo. Após todos assistirem o vídeo, promover um debate sobre a proposta de consumir menos e de forma mais consciente e sustentável.			
Sugestão	<p>*Filme: "Os delírios de consumo de Becky Bloom" - Rebecca Bloomwood (Isla Fisher) é uma garota que adora fazer compras e seu vício a leva à falência. Seu grande sonho é um dia trabalhar em sua revista de moda preferida, mas o máximo que ela consegue é um emprego como colunista na revista de finanças publicada pela mesma editora. Quando enfim seu sonho está prestes a ser realizado, ela repensa suas ambições.</p> <p>**Vídeo: TED de Graham Hill (escritor, designer e fundador de sites) Menos coisas, mais felicidade <https://www.ted.com/talks/graham_hill_less_stuff_more_happiness?language=pt-br#t-13483> Acessado no dia 24 de novembro de 2016.</p>			

	Diário de bordo		1	Avaliar conceitos e conhecimentos adquiridos.	Promover uma retomada dos conceitos apresentados e aprendizados adquiridos ao longo do módulo. Proporcionar a prática de uma visão ampla e abrangente sobre as ideias centrais do módulo.
MÉTODOS DE ESTUDO E PROCESSOS SELETIVOS	Métodos de estudo	Identificar atitudes que podem promover um melhor rendimento nos estudos.	1	Promover um debate sobre as duas questões apresentadas no início do texto. Realizar a leitura do texto, com dicas para se dedicar com mais motivação aos estudos. Orientar os alunos na resolução das questões do Pensar, Sentir e Agir. Conversar sobre as técnicas utilizadas pelos alunos para estudar. Pensar com o grupo em técnicas de estudo que não foram citadas no texto, e que atendam às necessidades específicas da turma.	Estudar de maneira eficiente.
	O uso do tempo	Aprender a usar o tempo de maneira organizada, refletindo sobre a rotina e ações do dia a dia.	1 ou 2	Iniciar a aula com o vitalizador: Administração do tempo*. Promover um debate sobre as questões apresentadas no início do texto. Ler o texto e conversar sobre com a turma sobre como cada um se organiza com as atividades pessoais quanto ao emprego do tempo. Orientar os alunos na resolução das questões do Pensar, Sentir e Agir. Solicitar aos alunos que respondam às questões. Orientá-los a pesquisar tipos (formatos) de agendas e montar a agenda sugerida no livro.	Usar uma agenda para organizar suas atividades e compromissos diários.

	Sugestão	<p>* Dinâmica: Administração do tempo. O objetivo é ensinar a administrar o tempo, como gerir o tempo a fim de aumentar a produtividade e objetividade no trabalho, na carreira e até na vida pessoal.</p> <p>Materiais: Cartelas previamente preparadas, em cartolinas simples ou plastificadas, contendo frases sobre "TEMPO".</p> <p>O coordenador irá cortar a cartela ao meio, ou seja, dividi-la em duas partes.</p> <p>Sugestões de frases sobre o tempo: "Tempo é Dinheiro", "O tempo voa.", "Não temos tempo suficiente.", "Precisamos compensar o tempo gasto.", "O tempo não para, e, no entanto, ele nunca envelhece.", "O dia foi feito para trabalhar e a noite para descansar.", "As decisões mais demoradas são as mais importantes.", "Delegar poupa responsabilidade, preocupações e tempo.", "Minha dificuldade em dizer NÃO tem atrapalhado o aproveitamento do meu tempo.", "Embora a vida seja uma só, sempre há tempo para recomeçar.", "Procuo resolver as crises quando elas surgem, ao invés de ficar me preocupando em como evitá-las.", "O amanhã a Deus pertence.", "Não adianta ter objetivos pessoais num mundo que está sempre mudando.", "O momento de viver é hoje, por isso é chamado de presente.", "Há tempo para todo o propósito, embaixo dos céus e na terra", Variações...</p> <p>Procedimento: O coordenador deve ter preparado, com antecedência, as cartelas contendo as frases e organizá-las em pares (cada trecho de cada frase junto com o outro trecho complementar). Escolher previamente as frases que achar conveniente, adequando-as ao tema, ou utilizar as sugeridas. Distribuir aleatoriamente cada metade de cada cartela às pessoas participantes do grupo, tendo o cuidado para que as frases/cartelas distribuídas de fato se complementem.</p> <p>Orientar que cada pessoa procure o complemento da sua frase, sente com a respectiva pessoa e conversem durante 5 minutos sobre o conteúdo da cartela. Voltar ao grande grupo e ouvir cada dupla, abrindo para comentários adicionais das demais duplas.</p> <p>Dicas: Observar se está ocorrendo aprendizagem e integração, se os participantes estão atentos, principalmente no momento de encontrar o complemento para sua frase. Ao final, o coordenador pode complementar, a seu critério, ou proceder à apresentação do tema, aproveitando as considerações do próprio grupo. Explorar ao máximo os comentários e percepções dos participantes, questionando-os sobre como cada um administra seu tempo.</p> <p>Observações: Fica a critério do coordenador aplicar a metodologia para a discussão de qualquer tema, basta elaborar as frases de acordo com o que vai desenvolver.</p> <p>Fonte - <http://www.esoterikha.com/coaching-pnl/dinamicas-para-administracao-do-tempo-gestao-do-tempo-treinamentos.php> Acessado no dia 24 de novembro de 2016.</p>
--	----------	--

	Relaxamento dirigido	Entender a importância do relaxamento. Identificar soluções para melhorar o rendimento nos estudos	2 ou 3	<p>Promover um debate sobre as questões apresentadas no início do texto.</p> <p>Ler o texto e incentivar os alunos a aplicar a técnica de relaxamento.</p> <p>Estimulá-los a reviver, por meio da técnica de mentalização, momentos em que sentiu paz, alegria, tranquilidade e outras sensações boas.</p> <p>Sugerir que escolham uma disciplina escolar e criem soluções para aperfeiçoar o aprendizado.</p> <p>Identificar os movimentos de relaxamento e pedir que os alunos formem duplas reproduzam os exercícios.</p> <p>Propor que elaborem um folder conforme as orientações apresentadas.</p> <p>Solicitar que preencham em grupo o quadro da matéria, erros cometidos, consequências, lições aprendidas/dicas.</p> <p>Pedir que montem um painel com as melhores dicas de estudo.</p> <p>Requisitar aos alunos que respondam às questões.</p> <p>Orienta-los a produzir um painel com as melhores dicas de estudo.</p>	<p>Praticar técnicas de relaxamento.</p> <p>Encontrar soluções para as mais diversas questões envolvendo uma matéria escolar.</p> <p>Aprender novas soluções para os estudos e aprimorar-se.</p>
	Neurocuriosidades	Compreender o cérebro como um órgão essencial e completamente interconectado, bem como algumas curiosidades sobre seu funcionamento. Refletir sobre as ações que favorecem o bom rendimento nos estudos e bom desempenho escolar.	1 ou 2	<p>Levantar um questionamento quanto ao que os alunos sabem sobre o cérebro.</p> <p>Realizar a leitura sobre o cérebro, o conectoma e as curiosidades sobre ele, e conversar acerca de novos aprendizados, como utilizam o cérebro e os exercícios adequados.</p>	<p>Praticar exercícios que melhorem as conexões cerebrais.</p> <p>Ter atitudes que melhorem o rendimento escolar.</p>
	Cenas da Vida	Relacionar a meditação com o rendimento escolar e o melhor preparo para processos seletivos.	1	<p>Observar as obras para responderem as questões em grupo.</p>	<p>Melhorar o rendimento escolar e buscar formas de se preparar para processos seletivos.</p>

	Valores e atitudes	Aprender sobre os valores responsabilidade e simplicidade	1 ou 2	Estimular os alunos a refletir a respeito desses valores a partir das questões propostas. Pedir que relacionem a imagem com o valor. Propor a criação de um jornal com notícias e dicas sobre os valores. Expor as produções.	Relacionar os valores com ações práticas do dia a dia.
	Fique Ligado	Organizar uma sessão de cinema com o filme sugerido, "Um senhor estagiário"**. Depois, promover um debate para conversar sobre processos seletivos, ambiente de trabalho, adaptações e a convivências com a diversidade. Orientar os alunos a procurar o livro "Faça seu cérebro trabalhar para vocês"* na biblioteca da escola ou em uma pública. Propor que façam a leitura do livro em casa e reflitam sobre o tema abordado. Estimula-los a compartilhar as impressões.			
	Sugestão	<p>*Livro: ALVES, Renato. Faça seu cérebro trabalhar para você. São Paulo: Gente, 2012 - Esquecer coisas importantes é uma das atitudes que causam maior prejuízo na vida. O ser humano moderno está ficando cada vez mais esquecido, isso é um fato inegável. O profissional que se esquece de uma reunião importante. O marido que se esquece do aniversário da esposa. O aluno que se esquece de que era dia de prova. A mulher que se esquece da comida no fogo. O advogado que se esquece de comparecer na audiência. O pai que esquece o filho trancado dentro do carro. Não há problema em ter ajuda das máquinas, mas você não deve deixar de usar e treinar sua memória. Confiar em si mesmo é mais seguro que contar com algo externo, pois não há instrumento mais poderoso que uma memória bem treinada. Uma memória eficiente tem valor incalculável.</p> <p>**Filme: Um senhor estagiário - 2015 - Jules Ostin (Anne Hathaway) é a criadora de um bem-sucedido site de venda de roupas que, apesar de ter apenas 18 meses, já tem mais de duas centenas de funcionários. Ela leva uma vida bastante atarefada, devido às exigências do cargo e ao fato de gostar de manter contato com o público. Quando sua empresa inicia um projeto de contratar idosos como estagiários, em uma tentativa de colocá-los de volta à ativa, cabe a ela trabalhar com o viúvo Ben Whittaker (Robert De Niro). Aos 70 anos, Ben leva uma vida monótona e vê o estágio como uma oportunidade de se reinventar. Por mais que enfrente o inevitável choque de gerações, logo ele conquista os colegas de trabalho e se aproxima cada vez mais de Jules, que passa a vê-lo como um amigo.</p>			
	Projeto especial		Livre	Organizar a turma em grupos, sendo que cada grupo ficará responsável por um módulo: Autoconhecimento e inteligência emocional, Escolhas profissionais, Mercado de trabalho e educação financeira, Métodos de estudo e processos seletivos. Propor a turma que elaborem jogos com a temática do seu grupo, definindo regras. Ao final, pedir que troquem os jogos entre os grupos e joguem.	Reforçar conceitos trabalhados ao longo do ano e a partir de um projeto.

	Jogo		1 ou mais	Pedir aos alunos, que recortem as cartas do livro, embaralhem e organizem em um monte. Um de cada vez retira uma carta e responde as perguntas, registrando a pontuação individual. O jogo pode ser trabalhado em qualquer momento em que o professor considerar oportuno.	Desenvolver habilidades reflexivas sobre a construção da cidadania e da maturidade.
--	------	--	-----------	--	---