

AMOSTRA GRÁTIS

PROJETO DE VIDA

FUNDAMENTAL 2



ATENÇÃO!

Essa é apenas uma amostra para você se familiarizar com nosso material.

Nosso material contém 240 PÁGINAS
DE PROJETO DE VIDA - 6º ao 9º ano
Fundamental 2



NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

Gerenciando Sentimentos e Desenvolvendo a Autoconfiança

Como Controlar Nossos Sentimentos e Acreditar em Nós Mesmos?

Você já sentiu medo antes de apresentar um trabalho? Ou ficou inseguro ao tentar algo novo? Esses sentimentos são normais e fazem parte do nosso crescimento. O segredo não é evitar essas emoções, mas aprender a lidar com elas!



✦ O que são sentimentos e por que precisamos gerenciá-los?

Os sentimentos são reações que temos diante de situações da vida. Podemos sentir felicidade, medo, raiva, tristeza, empolgação... e cada um deles tem um papel importante!

- ✓ Alegria: Mostra que algo bom aconteceu.
- ✓ Medo: Nos protege de perigos, mas também pode nos impedir de tentar coisas novas.
- ✓ Raiva: Nos alerta quando algo nos incomoda, mas precisamos aprender a expressá-la sem machucar ninguém.
- ✓ Tristeza: Nos ajuda a refletir sobre algo que não deu certo, mas precisamos lembrar que ela passa!

✦ Como desenvolver a autoconfiança?

- Conheça seus pontos fortes. Liste coisas em que você é bom!
- Não tenha medo de errar. Errar faz parte do aprendizado.
- Celebre pequenas conquistas. Cada passo que você dá é importante.
- Fale coisas positivas para você mesmo. Troque "Eu não consigo" por "Vou tentar e aprender!".

Você sabia?

Estudos mostram que nosso cérebro acredita no que repetimos para nós mesmos. Se você disser todos os dias "Eu sou inteligente e capaz", seu cérebro começará a acreditar e agir como tal! Isso se chama "efeito da autoafirmação" e pode transformar sua autoconfiança!



DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE

TIME		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
7 a m	00							
	30							
8 a m	00							
	30							
9 a m	00							
	30							
10 a m	00							
	30							
11 a m	00							
	30							
12 p o	00							
	30							
1 p o	00							
	30							
2 p o	00							
	30							
3 p o	00							
	30							
4 p o	00							
	30							
5 p o	00							
	30							
6 p o	00							
	30							
7 p o	00							
	30							
8 p o	00							
	30							

EF06EI06 - "Planejar e executar ações para o cumprimento de metas de curto prazo."



NOME: _____

DATA: ___/___/___

Atividade

O Caminho das Escolhas

Instruções:

1. Apresente situações do dia a dia e peça que os alunos escolham entre duas opções.
2. Após cada escolha, explique as possíveis consequências.
3. Exemplos de situações:
 - Situação 1: Você esqueceu de fazer um trabalho escolar. O que faz?
 - Conta a verdade ao professor e pede mais prazo.
 - Inventa uma desculpa para evitar punição.
 - Situação 2: Você encontra dinheiro no chão. O que faz?
 - Pergunta se alguém perdeu e devolve.
 - Guarda para você sem tentar achar o dono.
4. Ao final, discutam:



"O que aprendemos sobre como nossas escolhas afetam a vida?"

NOME: _____

DATA: ___/___/___

Atividade

Diário da Responsabilidade

Instruções:

1. Cada aluno recebe um diário onde deverá anotar durante uma semana:

- Uma responsabilidade que cumpriu no dia.

- _____

- Como se sentiu ao cumprir essa tarefa.

- _____

- O que aprendeu com essa experiência.

- _____

2. No final da semana, os alunos compartilham suas reflexões com a turma.

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

Atividade

Linha do Tempo da Minha Vida

Instruções:

1. Cada aluno desenha uma linha do tempo no caderno.
2. Eles devem marcar pelo menos cinco momentos importantes, como:

- O dia em que começaram a estudar.

- _____

- Um momento feliz ou uma conquista pessoal.

- _____

- Um desafio que enfrentaram e superaram.

- _____

- Uma amizade ou relação importante.

- _____

- Algo novo que aprenderam recentemente.

- _____

3. No final, discutam:

- Como esses momentos moldaram quem somos hoje?

- _____

- O que aprendemos com cada experiência?

- _____

- O que queremos construir no futuro?

- _____

NOME: _____

DATA: ___/___/___

Atividade

O Código Secreto da Minha Personalidade

Instruções:

1. Cada aluno recebe uma folha em branco e escreve um código secreto sobre sua personalidade.
2. O código deve ser formado por três números ou letras, onde cada um representa uma característica sua (exemplo: "C3A" pode significar "Curioso, 3 irmãos, Ama esportes").
3. Depois, os alunos trocam os códigos entre si e tentam decifrar os códigos dos colegas.

4. Após todos descobrirem o significado, discutam:

- Foi fácil ou difícil pensar em características próprias?

- _____

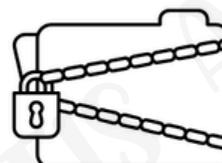
- O que mais te surpreendeu sobre os códigos dos colegas?

- _____

- Como nossas características fazem parte da nossa identidade?

- _____

MEU CÓDIGO SECRETO



NOME: _____

DATA: ____/____/____

Atividade

O Desafio da Inteligência Emocional

Instruções:

1. Desafios emocionais em cartões (exemplos abaixo).
2. Os alunos devem sortear um desafio e responder como reagiriam a essa situação usando inteligência emocional.
3. Em seguida, cada aluno compartilha sua solução e o grupo pode sugerir outras formas de lidar com a situação.

Você perdeu um jogo importante e ficou frustrado. O que faz?

Você perdeu uma quantia em dinheiro e ficou chateado. O que faz?

Um amigo fez um comentário que te magoou. Como reage?

Você estava animado para um passeio, mas ele foi cancelado. Como lida com isso?

Você ficou nervoso antes de uma prova. Como se acalma?

Alguém te provocou na escola. O que faz para não reagir impulsivamente?

NOME: _____

DATA: ____/____/____

Atividade

A Roda das Decisões

Instruções:

1. Prepare uma roda giratória (pode ser feita com um círculo de papelão ou uma roleta digital).
2. Divida a roda em 6 a 8 setores, cada um representando um fator que influencia as decisões.
3. Um aluno gira a roda e deve explicar como esse fator afeta suas escolhas no dia a dia.
4. A turma discute exemplos reais e estratégias para lidar com cada situação.

EXEMPLO:



- 🎯 **Pressão dos amigos** – Como lidar com influência negativa?
- 🎯 **Medo de errar** – Como tomar decisões sem medo?
- 🎯 **Opinião da família** – Quando ouvir e quando seguir sua própria vontade?
- 🎯 **Consequências a curto e longo prazo** – Como avaliar os impactos de cada escolha?
- 🎯 **Emoções no momento** – Como evitar decisões por impulso?
- 🎯 **Benefícios e riscos** – Como pesar vantagens e desvantagens de uma decisão?
- 🎯 **Valores pessoais** – Como manter suas convicções sem prejudicar ninguém?
- 🎯 **Influência da mídia e redes sociais** – Como identificar decisões influenciadas por terceiros?

NOME: _____

DATA: ___/___/___

Autoconhecimento Avançado – Explorando Valores, Crenças e Motivação

O Que Nos Motiva e Define Quem Somos?

Cada pessoa tem sua própria forma de ver o mundo, agir e tomar decisões. Isso é influenciado pelos nossos valores, crenças e motivação. Entender essas três áreas nos ajuda a fazer escolhas mais conscientes e alinhadas com quem realmente somos.



♦ O que são valores?

Valores são princípios que guiam nossas escolhas e atitudes. Alguns exemplos de valores são:

- ✓ Honestidade – Agir sempre com verdade.
- ✓ Respeito – Tratar os outros como gostaríamos de ser tratados.
- ✓ Determinação – Lutar pelos nossos sonhos sem desistir.
- ✓ Solidariedade – Ajudar quem precisa sem esperar algo em troca.

♦ O que são crenças?

Crenças são ideias que aprendemos desde pequenos e que influenciam nosso jeito de ser. Elas podem ser:

- Positivas – Acreditar que somos capazes de aprender e melhorar.
- Limitantes – Pensar que não conseguimos fazer algo sem ao menos tentar.
-

♦ O que é motivação?

Motivação é o que nos impulsiona a agir. Pode vir de dentro (motivação interna) ou de fora (motivação externa):

- Interna: Fazer algo porque gostamos ou porque acreditamos que é importante.
- Externa: Fazer algo para ganhar uma recompensa ou evitar punições.

♦ Por que isso é importante?

- ✓ Nos ajuda a tomar decisões que fazem sentido para nós.
- ✓ Evita que sejamos influenciados negativamente.
- ✓ Aumenta nossa confiança e autoconhecimento.
- ✓ Nos ajuda a entender por que agimos de certas formas.

NOME: _____

DATA: ____/____/____

Atividade

O Caminho das Escolhas

Instruções para a atividade:

- Imprima os cartões abaixo.
- Divida os alunos em grupos.
- Cada grupo sorteia um cartão e deve apresentar duas opções possíveis para a situação e as consequências de cada escolha.
- Ao final, a turma discute quais seriam as melhores decisões e seus impactos.

Após a atividade, discutam:

- Foi fácil decidir?

- O que podemos aprender com essa experiência?

O DIA ANTES DA PROVA

Amanhã tem prova importante, mas seus amigos chamaram você para sair à noite.

Quais são suas opções?

- ✦ Quais são as consequências de cada escolha?



O TRABALHO EM GRUPO

Seu grupo precisa entregar um trabalho amanhã, mas um dos colegas não fez a parte dele.

Quais são suas opções?

- ✦ Quais são as consequências de cada escolha?



NOME: _____

DATA: ___/___/___

Desenvolvimento de Habilidades Socioemocionais

O que são Habilidades Socioemocionais?

Habilidades socioemocionais são competências que envolvem o reconhecimento e a gestão das próprias emoções, o desenvolvimento de relacionamentos saudáveis e a capacidade de lidar com desafios e adversidades de maneira eficaz. Essas habilidades são essenciais para o bem-estar pessoal e social, e para o sucesso em diversas áreas da vida.

Principais Habilidades Socioemocionais:

1. Autoconsciência:

- Definição: Capacidade de reconhecer e compreender as próprias emoções, pensamentos e valores e como eles influenciam o comportamento.
- Importância: A autoconsciência permite que as pessoas tomem decisões mais conscientes e alinhadas com seus valores e objetivos.

2. Autocontrole:

- Definição: Capacidade de gerenciar as próprias emoções, especialmente em situações desafiadoras, e de manter o foco em objetivos a longo prazo.
- Importância: O autocontrole ajuda a evitar reações impulsivas e a lidar com o estresse de maneira mais saudável.

3. Empatia:

- Definição: Capacidade de compreender e se colocar no lugar dos outros, reconhecendo suas emoções e perspectivas.
- Importância: A empatia promove a conexão e o respeito nas relações interpessoais, facilitando a comunicação e a resolução de conflitos.



Criação de um Plano de Bem-Estar

Instruções:

- Peça aos alunos que criem um plano semanal de bem-estar, incluindo atividades físicas, alimentação saudável, tempo para descanso e práticas que promovam a saúde mental, como leitura, meditação ou hobbies.
- Cada aluno deve definir metas específicas para cada dia da semana, como "caminhar 30 minutos", "evitar fast food" ou "ler um capítulo de um livro".
- Ao final da semana, peça que reflitam sobre como se sentiram ao seguir o plano e o que poderiam melhorar.

**SEGUNDA
FEIRA**

**TERÇA
FEIRA**

**QUARTA
FEIRA**

**QUINTA
FEIRA**

Componentes Principais da Educação Financeira:

1. Orçamento: Criar e seguir um orçamento é a base da educação financeira. Um orçamento ajuda a controlar os gastos, garantindo que o dinheiro seja usado de forma eficaz e que haja espaço para poupança.
2. Poupança: Poupar regularmente é essencial para construir uma reserva financeira que possa ser usada em emergências ou para alcançar metas futuras. A educação financeira ensina como poupar de forma consistente e disciplinada.
3. Investimentos: Entender as opções de investimento disponíveis, como ações, títulos, fundos e imóveis, é importante para fazer o dinheiro crescer ao longo do tempo. A educação financeira ajuda a avaliar os riscos e benefícios de diferentes tipos de investimento.
4. Crédito e Dívida: Compreender como funcionam os créditos, empréstimos e juros é crucial para evitar dívidas excessivas e para usar o crédito de forma responsável.
5. Planejamento de Longo Prazo: A educação financeira também envolve o planejamento para o futuro, incluindo aposentadoria, compra de imóveis e educação dos filhos. Isso requer pensar em como os recursos serão acumulados e utilizados ao longo do tempo.

Dicas para Melhorar sua Educação Financeira:

- Crie um Orçamento Mensal: Anote todos os seus gastos e rendimentos para saber exatamente como seu dinheiro está sendo usado.
- Estabeleça Metas de Poupança: Defina objetivos específicos para poupar, como um fundo de emergência, uma viagem ou a compra de um bem.
- Evite Compras por Impulso: Antes de fazer uma compra, pergunte-se se realmente precisa daquele item e se ele cabe no seu orçamento.
- Pesquise Antes de Investir: Estude as opções de investimento e escolha aquelas que melhor se alinham aos seus objetivos e perfil de risco.
- Eduque-se Continuamente: Leia livros, participe de cursos e acompanhe notícias sobre finanças para manter-se informado e melhorar suas habilidades financeiras.



Debate sobre o Consumo Consciente

Instruções:

- Divida os alunos em grupos e peça que discutam os prós e contras do consumo de produtos descartáveis versus produtos reutilizáveis. Inclua temas como a produção de lixo, o impacto no meio ambiente e as alternativas sustentáveis disponíveis.
- Cada grupo deve apresentar suas conclusões à turma, propondo soluções práticas para reduzir o impacto ambiental através do consumo consciente.
- Após o debate, os alunos devem escrever uma reflexão sobre como podem aplicar o consumo consciente em suas vidas diárias.

Produtos descartáveis

Prós _____

Contras _____

Produtos Reutilizáveis

Prós _____

Contras _____

Conclusões

Agora que tal adquirir todo **material completo com um desconto imperdível?**

Clique no botão abaixo para comprar o nosso material completo com 240 páginas de Projeto de Vida 6° ao 9° ano Fundamental 2

de **R\$ 97** por apenas **R\$ 45,90**

ADQUIRIR AGORA

