



Projeto de Vida



PARA COMEÇAR

Caro(a) estudante,

Bem-vindo(a) a 2ª série! Agora, você está bem na metade Ensino Médio. Durante a 1ª série, você vivenciou muitas novidades: conheceu mais professores, novos colegas e disciplinas. Junto com tudo isso, também deve ter feito descobertas e pensado sobre seus sonhos. Em pouco tempo, você estará mais próximo de terminar os seus estudos na educação básica.

Uma das novidades para este ano são os dois tempos por semana que teremos para falar do seu Projeto de Vida (PV). Fique tranquilo(a): haverá tempo para entender sobre o que se trata. No Acolhimento, você já deve ter descoberto um pouco e, nos próximos dias, saberá muito mais. Resumindo: PV, ao longo da 2ª série, vai lhe incentivar a se organizar para viver os últimos anos da educação básica, além de começar a tirar do papel metas importantes para organizar a vida depois do fim dela.

No primeiro bimestre, além de entender mais sobre PV, você irá refletir sobre tudo que aprendeu em situações desafiadoras e se preparar para estar forte diante das mudanças que a vida reserva.

Para que tudo corra bem, é preciso que você se comprometa a estar envolvido(a) nas atividades e participe de forma protagonista. Você conhece essa palavra? É um bom começo para falar de PV. Ser protagonista é ocupar o principal papel na sua vida! É quando você escuta as pessoas ao seu redor e, depois, consegue tomar a decisão do que fazer sozinho(a), reunindo tudo que aprendeu. Dá para ser protagonista na escola, em casa, no bairro, em uma partida de futebol etc.

E, por falar em escola, estudar é o principal caminho para a realização de seus sonhos. O que acontece durante as aulas, nos intervalos, quando você conversa com seus colegas, com seus professores e muito mais, contribui para que você aprenda coisas diferentes e importantes para seu futuro e presente. Em várias atividades, você será convidado(a) a prestar atenção nisto: como o que acontece na escola lhe ajuda a chegar mais perto do que sonha.

Antes de partirmos para as atividades, um lembrete importante: PV não é só sobre o futuro. É sobre o agora. Tem a ver com a maneira como você toma as suas decisões e faz os seus planos para atingir o que espera para seu futuro. Dessa forma, este Caderno pretende apoiar e complementar as aulas de Projeto de Vida. Além disso, em alguns momentos, vai te ajudar a perceber que o que você aprende em outras aulas tem a ver com o seu Projeto de Vida.

Vamos começar? Para isso, há um primeiro passo importante: criar o seu Diário de Práticas e Vivências.

Coordenadoria Pedagógica
Secretaria da Educação do Estado de São Paulo

ORIENTAÇÕES PARA CRIAÇÃO E PREENCHIMENTO DO DIÁRIO DE PRÁTICAS E VIVÊNCIAS

Neste Caderno que você tem em mãos, existem espaços para ler orientações, anotar respostas, ideias e outras coisas que forem criadas ao longo das aulas de PV. Quando terminar o bimestre, no entanto, é hora de se preparar para receber o Caderno para os próximos meses.

Um lembrete importante: guarde este Caderno sempre com você.

Ele é parte da sua jornada!

Ainda não falamos sobre isso, mas você já deve imaginar que Projeto de Vida não é algo que se encerra no final de um bimestre ou até de um ano escolar. Ele continua acontecendo mesmo quando você termina o Ensino Médio. Afinal, estamos falando dos sonhos, das metas e do futuro.

Por isso, além dos Cadernos de cada bimestre, que tal criar um companheiro que esteja com você ao longo de toda a sua vida? Trata-se do Diário de Práticas e Vivências.

Se você já teve um diário, sabe mais ou menos como funciona. É aquele livro ou caderno onde você escreve sobre o que de mais importante acontece na sua vida. Em geral, é um caderno com a sua cara. Em algumas épocas, você pode sentir vontade de anotar coisas nele todos os dias. Em outras, uma vez por semana. Tudo depende do momento que você estiver vivendo.

O Diário de Práticas e Vivências fará esse papel para tudo que você experimentar e que estiver relacionado ao seu Projeto de Vida. Você pode fazer anotações nele durante as aulas (de PV ou qualquer outra), em intervalos ou até na sua própria casa. Fique à vontade para recheá-lo de planos, recortes, fotos, desenhos etc!

Então, para começar, vamos montar este Diário? Você pode usar:

- Um caderno, um fichário ou um punhado de folhas sulfite;
- Revistas e jornais;
- Tesouras;
- Cola;
- Fotos;
- Canetas;
- Lápis coloridos;
- Fita crepe;
- O que mais se relacionar com os seus sonhos!

Agora, o exercício é deixar o Diário com a sua cara! Faça desenhos, colagens e escritos que te representem, que se conectem com os seus sonhos. Quando terminar, escreva o seu nome na primeira página. Coloque a data também. Você vai gostar de lembrar quando criou seu primeiro diário. Primeiro, aliás, porque como o Projeto de Vida está sempre em construção, certamente você precisará fazer novas versões no futuro. Por isso, é fundamental que volte a ele sempre para relembrar seus passos, suas vitórias e seus desafios.

Com o Diário pronto, troque ele com um(a) colega. Escreva uma mensagem curta nas primeiras páginas com desejos daquilo que você gostaria que ele(a) conquistasse por meio dos seus sonhos. Pegue de novo o seu material e veja o que está escrito.

Lembre-se de sempre colocar a data em que você realizou as atividades e/ou registros.

Traga sempre esse material com você.

Abuse de sua criatividade. Construa um diário com sua cara!

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM:

O PROJETO DE VIDA DE CADA UM

Competências socioemocionais em foco: empatia, organização, iniciativa social.

FICHA 1 - ENTREVISTAS

Na sua turma, existem muitos sonhos e projetos de vida! Você já teve a oportunidade de conversar sobre isso com os seus colegas? Sabe com o que eles sonham e como estão se organizando para chegar lá? A proposta da atividade de hoje é justamente criar a oportunidade para vocês tratarem do tema.

Você vai conversar com cinco deles. Escolha interagir com quem você conhece menos. Esta é uma chance de você conhecer mais outros(as) estudantes com quem ainda não conversou tanto. Em cada uma das entrevistas, é importante que você ouça com cuidado. Isso passa por não interromper a fala do(a) colega e estar aberto(a) para o que ele(a) tem para te contar. Caso você tenha dicas ou sugestões para dar, faça isso, ao final.

ENTREVISTA 1	
PERGUNTAS	RESPOSTAS
Qual é o seu nome e idade?	
Me conte alguma coisa especial sobre o seu Projeto de Vida.	
O que você quer aprender este ano que vai contribuir com seu Projeto de Vida?	
Quais ações você pretende realizar ainda este ano para chegar mais perto dos seus sonhos?	

ENTREVISTA 2	
PERGUNTAS	RESPOSTAS
Qual é o seu nome e idade?	
Me conte alguma coisa especial sobre o seu Projeto de Vida.	
O que você quer aprender este ano que vai contribuir com seu Projeto de Vida?	
Quais ações você pretende realizar ainda este ano para chegar mais perto dos seus sonhos?	

ENTREVISTA 3	
PERGUNTAS	RESPOSTAS
Qual é o seu nome e idade?	
Me conte alguma coisa especial sobre o seu Projeto de Vida.	
O que você quer aprender este ano que vai contribuir com seu Projeto de Vida?	
Quais ações você pretende realizar ainda este ano para chegar mais perto dos seus sonhos?	

ENTREVISTA 4	
PERGUNTAS	RESPOSTAS
Qual é o seu nome e idade?	
Me conte alguma coisa especial sobre o seu Projeto de Vida.	
O que você quer aprender este ano que vai contribuir com seu Projeto de Vida?	
Quais ações você pretende realizar ainda este ano para chegar mais perto dos seus sonhos?	

ENTREVISTA 5	
PERGUNTAS	RESPOSTAS
Qual é o seu nome e idade?	
Me conte alguma coisa especial sobre o seu Projeto de Vida.	
O que você quer aprender este ano que vai contribuir com seu Projeto de Vida?	
Quais ações você pretende realizar ainda este ano para chegar mais perto dos seus sonhos?	

Situação de Aprendizagem:

DESAFIO DOS SUPERPODERES!

Competências socioemocionais em foco: tolerância à frustração, entusiasmo, foco, determinação, interesse artístico e respeito.

MISSÃO 1: DESCOBRINDO “SUPERPODERES”

Provavelmente, em algum momento de sua vida, você já imaginou como seria se tivesse superpoderes. Ser invisível, ter a força de um gigante, correr mais rápido que o vento ou conseguir ler mentes são poderes que vemos nos filmes de super-heróis. Se você pudesse escolher ter superpoderes, quais teria?

Saindo do mundo da imaginação dos super-heróis, saiba que você tem os seus próprios poderes. Isso quer dizer que você tem qualidades e valores que o(a) tornam único(a) e especial. Ninguém no mundo é igual a você! Para pensar e compreender quais são os seus poderes, é preciso pensar sobre si mesmo(a).

Para descobrir mais sobre suas qualidades, faça este rápido exercício. Em 5 minutos, preencha a tabela a seguir. Se precisar copie o quadro no seu Diário e adicione mais linhas.

Eu sou bom(boa) em	Eu preciso aprender a	Eu tenho medo de	Eu me animo quando	Eu não gosto de

Como foi? Converse com um(a) colega sobre o que foi mais fácil e o que foi mais difícil.

O que você acaba de fazer é um exercício de **autoconhecimento**. Assim como conhecemos outras pessoas – nossos familiares, amigos e professores – também temos que conhecer a nós mesmos! E isso nunca acaba. Por incrível que pareça, estamos sempre descobrindo coisas sobre como somos, como nos sentimos quando alguma situação específica acontece etc.

Para terminar esta missão, considerando o que indicou na tabela anterior, pense em 3 superpoderes que você já tem! Vale de tudo: saber guardar um segredo, conseguir manter seu armário organizado, manter a calma quando alguma coisa te chateia etc.

Anote seus superpoderes no seu Diário de Práticas e Vivências.

MISSÃO 2: NOMEANDO COMPETÊNCIAS

Agora que você está se conhecendo melhor, é hora de falar das **competências socioemocionais** que são como "poderes" para apoiá-lo(a) nos desafios do dia a dia, conforme seu(sua) professor(a) explicou. Elas dizem respeito a como pensamos, sentimos, decidimos e agimos. Essas competências nos ajudam a aprender a superar obstáculos no dia a dia e a não desistir diante do primeiro problema. E desenvolver tudo isso na escola é uma grande chance!

Atenção, estudante!

Competências socioemocionais não são superpoderes. Este é só um jeito de começarmos a discussão sobre o assunto, que vai durar até o final do Ensino Médio. E só para lembrar, as competências socioemocionais podem ser desenvolvidas de forma intencional e com o apoio da escola.

Você já reparou que, às vezes, conseguimos contar histórias em que usamos alguma destas competências, mas não encontramos a palavra exata para dizer o seu nome? Por exemplo, como chamar aquilo que nos fez ter coragem para conversar pela primeira vez com um(a) outro(a) estudante que não conhecíamos no começo do ano? Ou, como se referir ao que não deixou você desistir de tentar passar de fase no *videogame*, mesmo depois de ter perdido muitas vezes seguidas?

Para lhe ajudar nesta missão, o(a) seu(sua) professor(a) vai espalhar pela sala tarjetas de cores diferentes. Nas tarjetas de uma cor, você encontrará o nome de competências. Nas de outra cor, estão as descrições dessas palavras. A sua tarefa e a de seus(suas) colegas é fazer a conexão entre os nomes das competências e suas explicações.

Assim que formarem todos os pares de tarjetas e discutirem com seu(sua) professor(a), criem um mural em um lugar bem visível na sala. Como o(a) professor(a) contou para vocês, ao longo deste ano, a ideia é que desenvolvam mais cada um desses "poderes"!

Aqui, neste Caderno, você sempre vai encontrar, no início das atividades, quais são as competências que serão desenvolvidas a cada encontro. Assim, você pode ir se conhecendo melhor e aprendendo sempre mais!

MISSÃO 3: IDENTIFICANDO MINHAS COMPETÊNCIAS

Agora que você já entendeu o que é se conhecer, é hora de partir para ação! A missão 3 é um verdadeiro exercício de olhar para si mesmo(a) e buscar exemplos de como você age no seu dia a dia!

HORA DA REFLEXÃO! COMO PENSO, SINTO, AJO E DECIDO?

Confira o "Caderno de Respostas" que está ao final deste material e siga as orientações do(a) professor(a)!

Obs: este exercício que você acaba de fazer tem como objetivo lhe ajudar a se conhecer mais, assim como permitir que o(a) seu(sua) professor(a) acompanhe o seu desenvolvimento. Não é uma avaliação com respostas certas ou erradas ou a qual será atribuída uma nota.

MISSÃO 4: ONDE ESTAMOS E PARA ONDE QUEREMOS IR!

Até agora, você:

- (1) Refletiu sobre o seu desenvolvimento nas competências socioemocionais;
- (2) Conversou sobre suas respostas com seu(sua) professor(a) e colegas;
- (3) Escolheu, juntamente com a turma, as duas competências socioemocionais que são o desafio de desenvolvimento coletivo.

HORA DA AÇÃO! CONSTRUINDO UM PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL.

Para seguir em frente neste desafio, que é um verdadeiro "jogo da vida", escreva em seu Diário de Práticas e Vivências um plano de desenvolvimento pessoal para conseguir trabalhar as competências escolhidas como desafio pela turma.

Passo 1: Indique, pelo menos, um(a) colega da turma que pode apoiar você no desenvolvimento de cada uma dessas duas competências. Converse com esse(a) colega para pedir o apoio dele(a)!

Passo 2: Planeje, pelo menos, uma ação que você deverá praticar para conseguir desenvolver cada uma das duas competências.

Lembre-se de manter o seu Diário de Práticas e Vivências sempre atualizado!
Registre nele suas ideias, percepções, experiências, desejos, vitórias... Faça dele o seu melhor amigo!

Situação de Aprendizagem 3.1:

CAPACIDADE DE ADAPTAÇÃO: EU E O MUNDO EM TRANSFORMAÇÃO

Competências socioemocionais em foco: tolerância a frustração, foco e determinação.

ATIVIDADE EM GRUPO: TUDO ESTÁ EM TRANSFORMAÇÃO

Estamos vivendo transformações muito intensas e rápidas nos últimos anos! Pense que seus avós se comunicavam usando cartas e não tiveram telefones, não usavam cartão de crédito e demoravam muito mais para receber uma notícia.

Para descobrir mais sobre as mudanças que aconteceram nas últimas décadas, que tal conversar com professores, vizinhos e parentes mais velhos? Tente trocar ideias com pessoas de diferentes idades. Pergunte para cada um dos entrevistados o que acham que as mudanças trouxeram de melhorias para suas vidas e quais os novos desafios que surgiram com elas. Anote no quadro a seguir as suas principais descobertas!

O que descobri com pessoas da minha família:

O que descobri com meus professores:

O que descobri com meus vizinhos:

Como você deve ter percebido, as transformações têm sempre lados positivos e outros negativos.

A seguir, preencha o quadro com algumas das mudanças que você identificou nas conversas. De acordo com a sua visão de mundo, cite alguns dos desafios e das oportunidades que caracterizam cada uma delas. A primeira linha apresenta um exemplo para te inspirar.

Transformação	Desafio	Possibilidades
Avanço da tecnologia	Compartilhamento de <i>fake news</i> , ansiedade provocada pela quantidade de informações que recebemos	Acesso rápido a notícias e informações, trocas entre pessoas de diferentes culturas

1. Sobre as transformações mencionadas na questão anterior, qual delas traz, na sua visão, os maiores desafios? Justifique sua resposta.
2. Sobre a resposta que você deu à questão anterior, quais são as suas opções para lidar com o impacto dessa mudança sobre você?

Situação de Aprendizagem 3.2:

CAPACIDADE DE ADAPTAÇÃO: EU E O MUNDO EM TRANSFORMAÇÃO

Competências socioemocionais em foco: tolerância a frustração, foco e determinação.

ATIVIDADE INDIVIDUAL: ENTRE EM AÇÃO

Na última atividade, falamos sobre as mudanças que aconteceram nas últimas décadas. Conversando com pessoas que viveram estas transformações, você deve ter percebido que elas tiveram que se adaptar. E você, já teve que lidar com alguma mudança na vida? Provavelmente sim! Seja uma mudança de escola, de cidade, a chegada de uma pessoa nova na sua rotina etc. Escolha uma e anote no quadro a seguir. De preferência, selecione um evento que se relaciona com seu projeto de vida!

Uma mudança que ocorreu na minha vida e que gerou a necessidade de eu me adaptar foi:

Para lidar com uma mudança enfrentamos diversas etapas.

A seguir, você irá conhecer 4 delas. Pensando na transformação que elencou no início da atividade, indique um exemplo para cada uma das zonas descritas.

- **Zona de Conforto:** Refere-se ao período em que tudo está sob o seu controle pessoal e, por isso, não ocasiona nenhuma dificuldade de adaptação. É quando tudo está indo bem.

Exemplo considerando a minha experiência:

- **Zona de Acomodação ou Adaptação:** Refere-se ao momento em que a mudança de fato aconteceu e exige um processo de aceitação da sua parte. É quando você percebe que a realidade atual precisa ser bem aceita por você mesmo e, para isso, é necessário

fazer algo diferente, mesmo que gere certo desconforto para você. Geralmente essa fase é dolorosa e acompanhada por certo sofrimento.

Exemplo considerando a minha experiência:

- **Zona de Superação:** Refere-se ao momento em que você encara de fato a mudança e procura agir de alguma maneira sobre ela. É quando você começa a testar a sua capacidade de adaptação, sem se sentir travado pelo medo.

Exemplo considerando a minha experiência:

- **Zona de Inovação ou de Realização:** Refere-se à exploração máxima da sua capacidade de adaptação. É quando você é capaz de ajustar harmoniosamente algumas situações instáveis ao que você precisa. Esse estágio de superação traz grande satisfação pessoal, felicidade e realizações.

Exemplo considerando a minha experiência:

PROCESSO DE ADAPTAÇÃO¹:



¹ Imagem inspirada no vídeo "Te atreves a sonhar?", de Matti Hemni. Disponível em https://www.youtube.com/watch?v=i07qz_6Mk7g, acessado em 14/11/2019.

2. Descreva, em um parágrafo, uma pessoa que você considera bem-sucedida. Em seguida, preencha a "equação do sucesso" com os valores, habilidades, competências e atitudes que enxerga nela. Mas atenção: não vale repetir os elementos da equação anterior!

<p>A pessoa que escolhi é _____</p> <p>porque _____</p>

Sucesso

Lembre-se: não existe uma única "equação" para o sucesso. Cada uma vai entender quais são os elementos que fazem parte da sua, a depender dos seus sonhos e projetos futuros. Aproveite para conversar com seus colegas e descobrir quais são as "equações" deles.

Situação de Aprendizagem 5:

MEUS DESAFIOS EM QUADRINHOS

Competências Socioemocionais em foco: Tolerância a frustração, foco e interesse artístico.

A proposta é que você pense em uma experiência desafiadora que viveu, preferencialmente, esse ano. Volte ao mural da sala onde você e seus colegas colocaram, no começo do bimestre, a definição de "tolerância à frustração". Reflita como você exercitou essa competência na situação da qual lembrou.

Agora, represente-a por meio de uma história em quadrinhos. É importante que a história conte como essa superação se relaciona com seu projeto de vida e por que ela é importante.

As questões abaixo podem te ajudar a pensar na experiência que será contada:

- Qual foi a situação desafiadora que você conseguiu superar?
- Por que ela era desafiadora para você?
- Por que você considerava importante lidar com essa situação de forma positiva?
- Como conseguiu superá-la?
- Qual foi o resultado positivo disso para a sua vida?

Já conseguiu imaginar qual história quer contar? Então aqui vão algumas orientações para produzir sua história em quadrinhos:

- Divida a folha A4 em quatro quadros. A história pode ter de quatro a doze quadros;
- Elabore um breve roteiro antes de iniciar os desenhos. Isso te ajudará a organizar as ideias, a prever quantos quadros serão necessários para contar a história e também a definir qual será o conteúdo de cada quadro;
- Formule algumas perguntas básicas para estruturar o roteiro e construir uma história com começo, meio e fim:

Quem são os personagens?

O que aconteceu?

Por quê?

Como a situação se desdobrou?

Quando aconteceu?

Onde aconteceu?

- Transforme as propostas em quadrinhos!



Caderno de Respostas



DIÁLOGOS SOCIOEMOCIONAIS – CADERNO DE RESPOSTAS¹

Nome da escola:		Professor(a):		Turma:	
Seu nome:		Data de Nasc.: ___/___/___			

INSTRUÇÕES

Abaixo, você verá um exemplo prático para ajudá-lo(a) a entender como responder as atividades propostas, por meio das rubricas que representam os degraus de desenvolvimento de determinada competência. Para que seja realmente fácil de entender, este exemplo **NÃO** é sobre uma rubrica competência socioemocional, mas sim sobre uma competência simples do nosso dia-a-dia: cuidar dos nossos dentes ou o quão bem você pode cuidar dos seus dentes todos os dias. Leia o seguinte texto que descreve a competência e sua importância:

Cuidar dos seus dentes envolve aprender uma série de comportamentos e práticas específicas: como usar uma escova de dentes limpa e pasta de dentes, reservar um tempo para escová-los todos os dias e aprender a usar o fio dental. Esta competência é importante,

pois dentes saudáveis e limpos ajudam a comer melhor e a desfrutar da nossa comida. Além disso, evita infecções, nos auxilia a nos mantermos saudáveis e as pessoas gostam de um belo sorriso!

Agora, vamos analisar esta rubrica:

Comece com a leitura do degrau 1: Este nível descreve garotas e garotos que ainda não desenvolveram a habilidade de cuidar de seus dentes: “Eu nunca escovo meus dentes”. Em seguida, leia o degrau 4, que é o nível mais alto e descreve garotas e garotos que escovam seus dentes e usam fio dental pelo menos duas vezes ao dia. Logo após, leia os degraus 2 e 3: muitas pessoas escovam os dentes uma vez ao dia, sendo assim, elas estariam no degrau 2; já o degrau 3 representa aquelas que escovam os dentes duas vezes ao dia, mas sem fio dental, e é por esse motivo que nesse caso, o degrau 3 vem antes do degrau 4.

Eu nunca escovo meus dentes	<input type="radio"/>	Degrau 1
-----------------------------	-----------------------	----------

Entre os degraus 1 e 2 (Mais do que o degrau 1, mas não chega ao degrau 2)	<input type="radio"/>	Degrau 1-2
--	-----------------------	------------

Eu escovo meus dentes uma vez ao dia.	<input type="radio"/>	Degrau 2
---------------------------------------	-----------------------	----------

Entre os degraus 2 e 3 (Mais do que o degrau 2, mas não chega ao degrau 3)	<input type="radio"/>	Degrau 2-3
--	-----------------------	------------

Eu escovo meus dentes duas vezes ao dia.	<input type="radio"/>	Degrau 3
--	-----------------------	----------

Entre os degraus 3 e 4 (Mais do que o degrau 3, mas não chega ao degrau 4)	<input type="radio"/>	Degrau 3-4
--	-----------------------	------------

Eu escovo meus dentes e uso fio dental pelo menos duas vezes ao dia.	<input type="radio"/>	Degrau 4
--	-----------------------	----------

Além desses 4 degraus, alguns garotos e garotas estão em situações intermediárias entre as apresentadas nos degraus 1, 2, 3 e 4. Por exemplo, pense em quem escova seus dentes algumas vezes, mas

não todos os dias. O degrau 1 não seria o mais adequado, pois eles escovam seus dentes com mais frequência do que “nunca”. No entanto, o degrau 2 seria muito alto porque esses garotos e garotas

¹ Este instrumento foi desenvolvido pelo Instituto Ayrton Senna (IAS) com base em evidências científicas, sendo testado e validado psicometricamente neste formato, incluindo as instruções e as rubricas. O IAS não se responsabiliza pelo uso inadequado ou alteração de qualquer de suas partes, que poderá acarretar na perda desta validade psicométrica.

não escovam seus dentes todos os dias. Portanto, essa situação indica uma posição entre os degraus 1 e 2, ou seja, mais do que 1, mas não chega ao degrau 2.

Da mesma forma, onde poderiam se encaixar na rubrica as garotas e garotos que escovam seus dentes duas vezes ao dia, mas usam fio dental só uma vez ao dia? Neste caso, o degrau 4 seria muito alto (inclui usar fio dental duas vezes ao dia), mas o degrau 3 seria muito baixo (não inclui nenhum uso de fio dental). Nessa situação, o que melhor os/as representa é o degrau 3-4, que está entre os degraus 3 e 4.

Carlos nunca escova seus dentes	<input type="radio"/> Degrâu 1
---------------------------------	--------------------------------

Entre os degraus 1 e 2 (Mais do que o degrau 1, mas não chega ao degrau 2)	<input type="radio"/> Degrâu 1-2
--	----------------------------------

Carlos escova seus dentes uma vez ao dia.	<input type="radio"/> Degrâu 2
---	--------------------------------

Entre os degraus 2 e 3 (Mais do que o degrau 2, mas não chega ao degrau 3)	<input type="radio"/> Degrâu 2-3
--	----------------------------------

Carlos escova seus dentes duas vezes ao dia.	<input type="radio"/> Degrâu 3
--	--------------------------------

Entre os degraus 3 e 4 (Mais do que o degrau 3, mas não chega ao degrau 4)	<input type="radio"/> Degrâu 3-4
--	----------------------------------

Carlos escova seus dentes e usa fio dental pelo menos duas vezes ao dia.	<input type="radio"/> Degrâu 4
--	--------------------------------

Agora, pode checar sua resposta:

Resposta adequada para Carlos: Degrâu 3

A resposta correta, no caso de Carlos, é o degrau 2-3 (entre os degraus 2 e 3), uma vez que ele não chega a escovar seus dentes duas vezes ao dia, mas às vezes o faz.

Experimente você mesmo.

Agora pense onde VOCÊ se encaixaria na rubrica. É importante que você responda de acordo com o degrau em que você considera

Verificando se você entendeu como usar a rubrica.

Agora é sua oportunidade de praticar usando a rubrica! Aqui está um exemplo de um garoto, Carlos. Assinale abaixo o degrau que melhor representa a situação de Carlos preenchendo completamente o espaço compreendido pelo círculo correspondente à sua resposta:

- a. Carlos escova seus dentes uma vez por dia, mas às vezes ele escova duas vezes ou até três vezes.

que está, não onde você ou outros gostariam que você estivesse. Leia o degrau 1 novamente e, em seguida, o degrau 4. Depois, leia os degraus 2 e 3. Desses 4, selecione os dois que você acha que mais tem a ver com você. Agora decide, você acha que é melhor representado por um deles (por exemplo, degrau 3), ou pelo nível intermediário entre eles (como o degrau 3-4, por exemplo)? Assinale abaixo a opção que você escolheu preenchendo completamente o espaço compreendido pelo círculo correspondente à sua resposta:

Eu nunca escovo meus dentes	<input type="radio"/> Degrâu 1
-----------------------------	--------------------------------

Entre os degraus 1 e 2 (Mais do que o degrau 1, mas não chega ao degrau 2)	<input type="radio"/> Degrâu 1-2
--	----------------------------------

Eu escovo meus dentes uma vez ao dia.	<input type="radio"/> Degrâu 2
---------------------------------------	--------------------------------

Entre os degraus 2 e 3 (Mais do que o degrau 2, mas não chega ao degrau 3)	<input type="radio"/> Degrâu 2-3
--	----------------------------------

Eu escovo meus dentes duas vezes ao dia.	<input type="radio"/> Degrâu 3
--	--------------------------------

Entre os degraus 3 e 4 (Mais do que o degrau 3, mas não chega ao degrau 4)	<input type="radio"/> Degrâu 3-4
--	----------------------------------

Eu escovo meus dentes e uso fio dental pelo menos duas vezes ao dia.	<input type="radio"/> Degrâu 4
--	--------------------------------

Agora, se você tiver alguma dúvida sobre como responder as rubricas, pergunte ao aplicador. Se não houver dúvidas, AGUARDE AS INSTRUÇÕES ANTES DE CONTINUAR RESPONDENDO.

Foco consiste em "atenção seletiva" — isto é, a capacidade de selecionar um objetivo, tarefa ou atividade e então direcionar toda nossa atenção apenas para a tarefa "selecionada" e nada mais. Quando estamos altamente focados, somos capazes de nos concentrar e evitar distrações. Permanecer focado é especialmente difícil quando a tarefa em que estamos trabalhando não é muito interessante para nós, ou repetitiva ou desafiadora.

1. **Por que isso é importante?** Foco é uma habilidade importante porque nos ajuda a prestar atenção e a nos concentrar na

tarefa ou atividade programada para agora, e que precisamos terminar e ignorar todas as outras distrações. Sem foco, podemos perder a noção do que estamos fazendo e esquecer o que as pessoas nos dizem.

2. **Rubrica:** De uma forma geral, **como você autoavalia seu Foco?** Leia a seguir as descrições de cada degrau de desenvolvimento desta habilidade:

Acho difícil prestar atenção e focar nas coisas que faço. Me distraio com muitas outras coisas.	<input type="radio"/> Degráu 1
---	--------------------------------

Entre os degraus 1 e 2	<input type="radio"/> Degráu 1-2
------------------------	----------------------------------

Consigo me concentrar por algum tempo nas coisas que faço, mas depois me distraio. Acho difícil manter o foco.	<input type="radio"/> Degráu 2
--	--------------------------------

Entre os degraus 2 e 3	<input type="radio"/> Degráu 2-3
------------------------	----------------------------------

Consigo evitar distrações e manter o foco nas coisas que faço. Não me distraio facilmente.	<input type="radio"/> Degráu 3
--	--------------------------------

Entre os degraus 3 e 4	<input type="radio"/> Degráu 3-4
------------------------	----------------------------------

Consigo prestar muita atenção e ignorar as distrações. Eu me mantenho focado nas coisas importantes, mesmo se forem difíceis. Nada me distrai depois de ter começado.	<input type="radio"/> Degráu 4
---	--------------------------------

3. Agora, **assinale abaixo a opção de degrau que melhor te representa**, preenchendo completamente o espaço compreendido pelo círculo correspondente à sua resposta. Ela deve

ser preenchida na caixa "Aplicação 1", caso seja a primeira vez que você responde, na "Aplicação 2", caso seja a segunda vez, e assim sucessivamente.

APLICACÃO 1 (1º bimestre)	APLICACÃO 2 (2º bimestre)	APLICACÃO 3 (3º bimestre)	APLICACÃO 4 (4º bimestre)
Data da Aplicação: ____/____/____ <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	Data da Aplicação: ____/____/____ <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	Data da Aplicação: ____/____/____ <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	Data da Aplicação: ____/____/____ <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4
4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos: _____ _____ _____	4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos: _____ _____ _____	4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos: _____ _____ _____	4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos: _____ _____ _____

Respeito é tratar outras pessoas, mais velhas e mais jovens, com bondade, consideração, lealdade e tolerância — ou seja, a forma como gostamos de ser tratados. Significa mostrar o devido respeito aos sentimentos, desejos, direitos, crenças ou tradições dos outros. Existem muitas maneiras de desrespeitar alguém, como não ouvir, dizer coisas maldosas e ofensivas, gritar, intimidar ou ferir. Às vezes, o respeito nos obriga a controlar impulsos agressivos ou egoístas, por que não queremos ferir os direitos ou sentimentos de outra pessoa.

1. **Por que isso é importante?** Respeito é uma habilidade importante porque nos ajuda a conviver com os outros. Se tratamos

alguém com respeito, evitamos ferir seus sentimentos e interferir negativamente em seus objetivos e planos. Ele é uma via de mão dupla: se tratamos os outros com respeito, será mais provável sermos tratados do mesmo modo também. Respeito mútuo torna muito mais fácil a convivência e nos mantém longe de conflitos e problemas!

2. **Rubrica:** De uma forma geral, **como você autoavalia seu Respeito?** Leia a seguir as descrições de cada degrau de desenvolvimento desta habilidade:

Me envolvo facilmente em discussões e posso acabar desafiando ou ofendendo os outros.

Degrau 1

Entre os degraus 1 e 2

Degrau 1-2

Tento evitar discussões e ofender os outros, mas algumas vezes é difícil me segurar para não xingá-los.

Degrau 2

Entre os degraus 2 e 3

Degrau 2-3

Geralmente, consigo respeitar os outros e tratá-los como eu gostaria de ser tratado(a). Evito entrar em discussões ou ofender os outros.

Degrau 3

Entre os degraus 3 e 4

Degrau 3-4

Respeito os outros e trato bem as pessoas. Sou educado (a) e respeitoso (a), mesmo quando sou desafiado (a) ou quando os outros se comportam mal.

Degrau 4

3. Agora, **assinale abaixo a opção de degrau que melhor te representa**, preenchendo completamente o espaço compreendido pelo círculo correspondente à sua resposta. Ela deve

ser preenchida na caixa "Aplicação 1", caso seja a primeira vez que você responde, na "Aplicação 2", caso seja a segunda vez, e assim sucessivamente.

APLICAÇÃO 1 (1º bimestre)		APLICAÇÃO 2 (2º bimestre)		APLICAÇÃO 3 (3º bimestre)		APLICAÇÃO 4 (4º bimestre)	
Data da Aplicação: ____/____/____							
DEGRAU	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1-2	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2-3	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 3-4	<input type="radio"/> 4
4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:		4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:		4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:		4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:	
_____		_____		_____		_____	
_____		_____		_____		_____	
_____		_____		_____		_____	
_____		_____		_____		_____	

Interesse artístico diz respeito a valorizar, admirar e apreciar o design, as produções artísticas e ver beleza em todas as suas formas. Podemos usar nossa imaginação e habilidades criativas para produzir ou vivenciar arte em muitos domínios diferentes, tais como visual (pintura, fotografias, grafite, vídeos), verbal (histórias, poemas, drama), musical (uma música, um rap, tocar bateria, dança) e muitas outras maneiras (arquitetura, desenho industrial - como o design de um telefone celular).

1. **Por que isso é importante?** Porque nos ajuda a valorizar e expressar arte com nossas emoções e ações. Com Interesse

artístico, podemos apreciar diferentes manifestações da atividade humana, como música, teatro, pintura etc. e nos sentir motivados para praticá-las da maneira que gostamos. Aprender arte é nos expressar, conectarmos com outros e nos divertir!

2. **Rubrica:** De uma forma geral, **como você autoavalia seu Interesse artístico?** Leia a seguir as descrições de cada degrau de desenvolvimento desta habilidade:

Não presto muita atenção à arte. Não tenho muito interesse nas atividades ligadas à arte.	<input type="radio"/> Degrau 1
---	--------------------------------

Entre os degraus 1 e 2	<input type="radio"/> Degrau 1-2
------------------------	----------------------------------

Algumas manifestações de arte me interessam, mas não todas. Quando alguém me explica, ou faz algo artístico, posso gostar ou até mesmo participar.	<input type="radio"/> Degrau 2
--	--------------------------------

Entre os degraus 2 e 3	<input type="radio"/> Degrau 2-3
------------------------	----------------------------------

Apreço diferentes manifestações de arte e participe de atividades artísticas. Acho a arte bonita.	<input type="radio"/> Degrau 3
---	--------------------------------

Entre os degraus 3 e 4	<input type="radio"/> Degrau 3-4
------------------------	----------------------------------

Me conecto com a arte. Aprecio sua beleza. Gosto de praticá-la e me expressar por meio dela. Acho que isso enriquece minha vida.	<input type="radio"/> Degrau 4
--	--------------------------------

3. Agora, **assinale abaixo a opção de degrau que melhor te representa**, preenchendo completamente o espaço compreendido pelo círculo correspondente à sua resposta. Ela deve

ser preenchida na caixa "Aplicação 1", caso seja a primeira vez que você responde, na "Aplicação 2", caso seja a segunda vez, e assim sucessivamente.

APLICÇÃO 1 (1º bimestre)	APLICÇÃO 2 (2º bimestre)	APLICÇÃO 3 (3º bimestre)	APLICÇÃO 4 (4º bimestre)
Data da Aplicação: ____/____/____ DEGRAU 1 1-2 2 2-3 3 3-4 4	Data da Aplicação: ____/____/____ DEGRAU 1 1-2 2 2-3 3 3-4 4	Data da Aplicação: ____/____/____ DEGRAU 1 1-2 2 2-3 3 3-4 4	Data da Aplicação: ____/____/____ DEGRAU 1 1-2 2 2-3 3 3-4 4
4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos: _____ _____ _____	4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos: _____ _____ _____	4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos: _____ _____ _____	4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos: _____ _____ _____

Tolerância à frustração é a habilidade de desenvolver estratégias eficazes para regular o sentimento de raiva e irritação, mantendo a tranquilidade e serenidade perante as frustrações, evitando assim o mau humor, fácil perturbação ou instabilidade.

1. **Por que isso é importante?** Sem tolerância à frustração, tentemos a nos sentir irritados e chateados, ou mesmo explodir

de raiva porque não podemos fazer ou ter o que queremos. Ela nos ajuda a permanecer em equilíbrio, relaxados e aproveitar!

2. **Rubrica:** De uma forma geral, **como você autoavalia sua Tolerância à frustração?** Leia a seguir as descrições de cada degrau de desenvolvimento desta habilidade:

Quando fico irritado(a), perco rapidamente a paciência e fico bravo(a).	<input type="radio"/> Degrau 1
---	--------------------------------

Entre os degraus 1 e 2	<input type="radio"/> Degrau 1-2
------------------------	----------------------------------

Quando fico irritado(a), entendo como me sinto, mas ainda tenho dificuldade de controlar minhas emoções.	<input type="radio"/> Degrau 2
--	--------------------------------

Entre os degraus 2 e 3	<input type="radio"/> Degrau 2-3
------------------------	----------------------------------

Quando fico irritado(a), encontro uma maneira de controlar meus sentimentos e reações sozinho(a) ou com ajuda dos outros.	<input type="radio"/> Degrau 3
---	--------------------------------

Entre os degraus 3 e 4	<input type="radio"/> Degrau 3-4
------------------------	----------------------------------

Lido bem com situações irritantes. Consigo controlar minhas emoções e manter a calma.	<input type="radio"/> Degrau 4
---	--------------------------------

3. Agora, **assinale abaixo a opção de degrau que melhor te representa**, preenchendo completamente o espaço compreendido pelo círculo correspondente à sua resposta. Ela deve

ser preenchida na caixa "Aplicação 1", caso seja a primeira vez que você responde, na "Aplicação 2", caso seja a segunda vez, e assim sucessivamente.

APLICACÃO 1 (1º bimestre)	APLICACÃO 2 (2º bimestre)	APLICACÃO 3 (3º bimestre)	APLICACÃO 4 (4º bimestre)																																																																
Data da Aplicação: ____/____/____ <table border="1"> <tr> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>3-4</td> <td>4</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1	2	3	3-4	4				Data da Aplicação: ____/____/____ <table border="1"> <tr> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>1-2</td> <td>2</td> <td>2-3</td> <td>3</td> <td>3-4</td> <td>4</td> <td colspan="1"></td> </tr> </table>	<input type="radio"/>	1	1-2	2	2-3	3	3-4	4		Data da Aplicação: ____/____/____ <table border="1"> <tr> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>1-2</td> <td>2</td> <td>2-3</td> <td>3</td> <td>3-4</td> <td>4</td> <td colspan="1"></td> </tr> </table>	<input type="radio"/>	1	1-2	2	2-3	3	3-4	4		Data da Aplicação: ____/____/____ <table border="1"> <tr> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>1-2</td> <td>2</td> <td>2-3</td> <td>3</td> <td>3-4</td> <td>4</td> <td colspan="1"></td> </tr> </table>	<input type="radio"/>	1	1-2	2	2-3	3	3-4	4																						
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																												
1	2	3	3-4	4																																																															
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																												
1	1-2	2	2-3	3	3-4	4																																																													
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																												
1	1-2	2	2-3	3	3-4	4																																																													
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																												
1	1-2	2	2-3	3	3-4	4																																																													
4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos: _____ _____ _____ _____	4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos: _____ _____ _____ _____	4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos: _____ _____ _____ _____	4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos: _____ _____ _____ _____																																																																

Determinação diz respeito a objetivos, ambição e motivação para trabalhar duro – é sobre fazer mais do que apenas o mínimo que se espera. Quando temos determinação, estabelecemos padrões elevados e trabalhamos intensamente para fazer progressos. Isso significa nos motivar e colocar todo o tempo e esforço que pudermos.

1. **Por que isso é importante?** Determinação é uma habilidade importante porque nos ajuda a nos forçar a trabalhar com objetivos difíceis e fazer um excelente trabalho! Sem

Tenho dificuldades para me motivar e estabelecer objetivos e metas. Faço o mínimo que preciso, só o suficiente para não ter problemas.

Degrau 1

Entre os degraus 1 e 2

Degrau 1-2

Consigno apenas estabelecer objetivos e metas que não de mandam esforço e me contento com o que quer que aconteça. Sei que poderia fazer mais ou melhor se realmente me esforçasse.

Degrau 2

Entre os degraus 2 e 3

Degrau 2-3

Estabeleço objetivos e metas difíceis que demandem esforço para cumprir. Dedico tempo e esforço necessários.

Degrau 3

Entre os degraus 3 e 4

Degrau 3-4

Sei como estabelecer objetivos e metas que realmente me desafiem. Eu me esforço até o limite. Sempre tento dar o melhor de mim.

Degrau 4

determinação podemos não nos sentir motivados a fazer nada além da obrigação, a fim de evitar problemas, ou nos sentimos satisfeitos trabalhando com metas muito fáceis. Ela faz com que você salte muito alto para conseguir o que quer, mesmo se for difícil chegar lá!

2. **Rubrica:** De uma forma geral, **como você autoavalia sua Determinação?** Leia a seguir as descrições de cada degrau de desenvolvimento desta habilidade:

3. Agora, assinale abaixo a opção de degrau que melhor te representa, preenchendo completamente o espaço compreendido pelo círculo correspondente à sua resposta. Ela deve

ser preenchida na caixa "Aplicação 1", caso seja a primeira vez que você responde, na "Aplicação 2", caso seja a segunda vez, e assim sucessivamente.

APLICAÇÃO 1 (1º bimestre)	APLICAÇÃO 2 (2º bimestre)	APLICAÇÃO 3 (3º bimestre)	APLICAÇÃO 4 (4º bimestre)																																																																
Data da Aplicação: ____/____/____	Data da Aplicação: ____/____/____	Data da Aplicação: ____/____/____	Data da Aplicação: ____/____/____																																																																
<table border="1"> <tr> <td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> </tr> </table>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1	2	3	4	1	2	3	4	<table border="1"> <tr> <td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> </tr> </table>	<input type="radio"/>	1	2	3	4	1	2	3	4	<table border="1"> <tr> <td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> </tr> </table>	<input type="radio"/>	1	2	3	4	1	2	3	4	<table border="1"> <tr> <td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> </tr> </table>	<input type="radio"/>	1	2	3	4	1	2	3	4																					
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																												
1	2	3	4	1	2	3	4																																																												
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																												
1	2	3	4	1	2	3	4																																																												
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																												
1	2	3	4	1	2	3	4																																																												
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																												
1	2	3	4	1	2	3	4																																																												
4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:	4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:	4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:	4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:																																																																
_____	_____	_____	_____																																																																
_____	_____	_____	_____																																																																
_____	_____	_____	_____																																																																
_____	_____	_____	_____																																																																

OBJETIVOS. 5. Agora que você já se autoavaliou e também já conversou com seu(sua) professor(a) e com seus colegas sobre suas competências, **assinale abaixo uma ou duas competências escolhidas para serem acompanhadas mais de perto e melhoradas**, porque elas têm mais a ver com situações nas quais você gostaria de se sentir ou reagir

melhor, ou com seus objetivos e metas de vida, ou seja, aquelas competências que vocês acham que podem ajudá-los mais a alcançar seus objetivos. Lembrem-se de assinalar **apenas uma ou duas competências** e de **revisitar periodicamente, ao longo do período letivo, as suas repostas a respeito delas** para acompanhar seu desenvolvimento:

Iniciativa Social	<input type="radio"/>
Autoconfiança	<input type="radio"/>
Entusiasmo	<input type="radio"/>
Tolerância à frustração	<input type="radio"/>
Assertividade	<input type="radio"/>
Tolerância ao estresse	<input type="radio"/>
Foco	<input type="radio"/>
Empatia	<input type="radio"/>
Interesse artístico	<input type="radio"/>
Responsabilidade	<input type="radio"/>
Imaginação criativa	<input type="radio"/>
Respeito	<input type="radio"/>
Organização	<input type="radio"/>
Curiosidade para aprender	<input type="radio"/>
Confiança	<input type="radio"/>
Persistência	<input type="radio"/>
Determinação	<input type="radio"/>

Por que você escolheu essas competências?

Este instrumento foi desenvolvido pelo Instituto Ayrton Senna (IAS) com base em evidências científicas, sendo testado e validado psicometricamente neste formato, incluindo as instruções e as rubricas. O IAS não se responsabiliza pelo uso inadequado ou alteração de qualquer de suas partes, que poderá acarretar na perda desta validade psicométrica.