# SP FAZ ESCOLA CADERNO DO ALUNO

3ª SÉRIE • ENSINO MÉDIO

4º BIMESTRE



# SP FAZ ESCOLA CADERNO DO ALUNO

3ª SÉRIE ENSINO MÉDIO

**4º BIMESTRE** 

#### Governo do Estado de São Paulo

Governador Rodrigo Garcia

Secretário da Educação **Hubert Alquéres** 

Secretária Executiva **Ghisleine Trigo Silveira** 

Chefe de Gabinete Fabiano Albuquerque de Moraes

Coordenadora da Coordenadoria Pedagógica Viviane Pedroso Domingues Cardoso

Presidente da Fundação para o Desenvolvimento da Educação Nourival Pantano Junior

# CARO (A) ALUNO (A)

Você está recebendo conjuntos de atividades ligadas a diversas Áreas de Conhecimento. Essas atividades são uma pequena parcela do vasto campo de saberes ao qual estamos inseridos e pretendem proporcionar algumas experiências ligadas a habilidades que envolvem as práticas sociais que nos rodeiam.

Lembre-se de que é importante acompanhar as explicações de seus professores, trocar ideias, fazer perguntas, fazer anotações, não guardar dúvidas, ajudar e pedir ajuda aos colegas, organizar-se para fazer as atividades e manter-se sempre em dia com os estudos.

Isso significa que é necessário interagir, ler, observar, escutar, analisar, comparar, experimentar, refletir, calcular, tomar decisões. Essas e outras ações fazem parte de nosso cotidiano.

Um longo caminho já foi percorrido e esse material é mais uma ferramenta para auxiliá-lo em sua jornada.

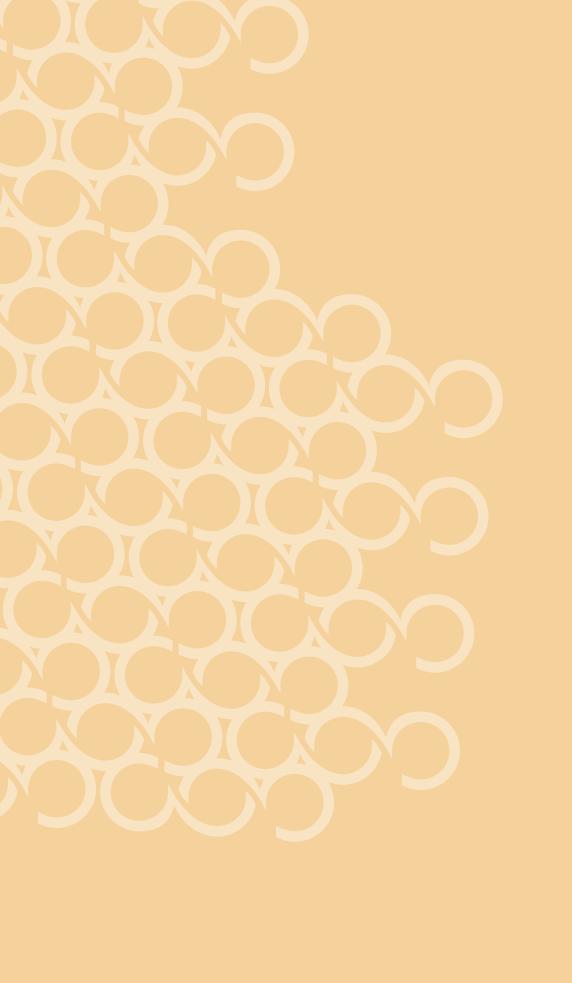
Bons Estudos!

Coordenadoria Pedagógica Secretaria da Educação do Estado de São Paulo

# **SUMÁRIO**

Tecnologia e Inovação	5
Curta-metragem	
Programação e Computação Física	12
Computação Física: semáforo com Arduino	18
Projeto de Vida	. 25
Situação de Aprendizagem 1 Visão do Trabalho: Mercado de trabalho – Primeiros passos	27
Situação de Aprendizagem 2 Ambiente de Trabalho	32
Situação de Aprendizagem 3 Contratos de trabalho	35
Situação de Aprendizagem 4 Habilidades profissionais	37
Situação de Aprendizagem 5 O currículo é a primeira impressão	40
Situação de Aprendizagem 6 Desafio dos Superpoderes!	43
Anotações	47





#### **CURTA-METRAGEM**

Há tempos a *internet* deixou de ser um mundo à parte para integrar a vida de mais da metade da população mundial. Conectadas cada vez mais cedo e por mais tempo, todas as gerações encontram na rede inúmeros recursos para aprendizagem, entretenimento, comunicação, informação, trabalho ou expressão. E o melhor: além de consumidores, alguns também passaram a ser produtores de conteúdo, a partir de recursos e ferramentas para exercer a criatividade e encontrar novas formas de expressão.

No entanto, o mundo *online* não oportuniza somente coisas positivas, também tem aspectos que precisam ser considerados para não cair em armadilhas e se colocar em risco. Por isso é importante se conscientizar e explorar esse ambiente de forma segura, reflexiva e ética, garantindo o nosso bem-estar e o dos outros. É preciso aprender sobre nós mesmos e como devemos nos comportar por trás das telas.

# ATIVIDADE 1 – COM GRANDE PODER VEM UMA GRANDE RESPONSABILIDADE

Você sabia que existe o **Dia da Internet Segura**? Conhecido internacionalmente como **Safer Internet Day,** o evento é celebrado todos os anos em mais de 140 países, entre eles o Brasil. Desde 2004, quando começou, ganha relevância ao organizar atividades de conscientização para o uso seguro, ético e responsável da *internet*. E ganha, também, adeptos em todos os continentes. Na edição de 2020, o tema foi **"Unidos para uma internet mais positiva".** 

Mas afinal que importância esta data tem (ou deveria ter) no calendário das pessoas, grupos, empresas, instituições públicas e privadas? Por que essa mobilização mundial em torno de algo tão **presente** em nosso cotidiano como a *internet*? Será que não basta para os usuários saberem se **conectar e navegar**?

Liste pelo menos 3 motivos para se ter um Dia da *Internet* Segura em todo o mundo. E, se você fosse o organizador da edição do ano que vem, qual seria o seu tema?

# ATIVIDADE 2 – MUITO PRAZER, EU SOU UM INTERNAUTA...

Registre a seguir qual seu perfil de internauta.
O Unicef – Fundo das Nações Unidas para a Infância, elaborou um <i>quiz</i> divertido que te ajuda a descobrir seu perfil. Acesse e pense nas situações apresentadas. Registre seu resultado
e depois junte-se a um colega para discutirem o assunto.
Fonte: INTERNET SEM VACILO. Disponível em: <a href="https://quiz.tryinteract.com/#/unicef/1">https://quiz.tryinteract.com/#/unicef/1</a> .  Acesso em: 28 abr. 2020.
ATIVIDADE 3 – TODO MUNDO TEM O QUE APRENDER!
Após descobrir qual seu perfil de internauta, reflita se você precisará repensar alguns comportamentos!
De acordo com dados do relatório Digital 2019 Q4 Global Digital Statshot – produzido pela We Are Social e Hootsuite, mais de 4,4 bilhões de pessoas no mundo acessam a internet para realizar as mais diversas atividades, desde pesquisar, se informar, assistir vídeos, falar com amigos, participar de redes sociais, fazer compras, procurar trabalho, trabalhar, ensinar, aprender, etc.
Justamente por esse motivo, falar sobre <b>segurança na rede</b> é urgente e super importante, seja na escola, em casa ou com os amigos: a <i>internet</i> é resultado do que fazemos com ela e cada um tem de aprender a usá-la de maneira responsável exercendo sua cidadania ao utilizar esse recurso incrível que surgiu há 30 anos. Uma forma de começar é levar para a <i>internet</i> os bons comportamentos que temos fora dela. Pense nisso!
Em grupo, discuta com seus colegas os perfis de internauta do <i>quiz</i> : <b>inocente, corujão, fora da lei, bobo da corte e sábio.</b> Se precisarem, voltem às perguntas do quiz. O que esses perfis consideram para serem classificados dessa maneira?

No quadro a seguir, identifiquem o tipo de internauta de acordo com o perfil descrito:

Você adora zoar nas redes sociais! Brincar é legal, mas tome cuidado! Ao espalhar piadas de gosto duvidoso e provocar internautas, amigos e conhecidos, você pode se tornar um grande mala! E ninguém gosta de gente assim, né?	
Você está sempre prestando atenção no que seus irmãos e familiares publicam. E não perde a chance de fazer comentários íntimos e piadas internas nas postagens. Corta essa! Intimidade não é para ser compartilhada com todos. E muito menos com quem você nem conhece direito! Uma atitude dessas pode ser constrangedora não apenas para a vítima da brincadeira, mas para todos os envolvidos.	
Você é um ninja! Presta toda a atenção do mundo para que sua imagem não seja prejudicada na rede: é cuidadoso com o que posta e não deixa suas informações públicas em sites e redes sociais. E ainda dá dicas de segurança e comportamento online aos seus amigos.	
Você acredita que tudo na internet é inofensivo, comenta sua vida com desconhecidos, compartilha informações e acha legais todos os amigos virtuais, que nunca viu pessoalmente. Para piorar, acha que pais e responsáveis não devem se intrometer na sua vida <i>online</i> .	
Você acha que a <i>internet</i> é um mundo sem regras, principalmente quando o assunto é <i>downloads</i> . Baixa músicas e filmes e não se importa. E acaba buscando isso em sites nada confiáveis. Atenção! Além de perigar encher seu computador de vírus sinistros, você está fazendo pirataria, que é crime!	

#### ATIVIDADE 4 – CAMPANHA POSITIVA

Você deve conhecer muita gente que se enquadra em cada um dos perfis de internauta apresentados pelo Unicef. Agora você entende que faz sentido as campanhas do Dia da *Internet* Segura? Em duplas, registrem os argumentos para que esse evento continue a acontecer.

l					

Seu professor irá organizá-los para assistirem vídeos publicados por *youtubers*, com os seguintes temas centrais:

- Privacidade
- Busca com segurança
- Preconceito e intolerância
- Relacionamento
- Sexting

	Discutam cada um dos vídeos e pensem sobre situações que já presenciaram ou se envol-
ver	am.

Para conhecer sobre o assunto e argumentar com seus colegas, leia o guia publicado pelo UNICEF, **Internet sem vacilo**.

Discutam sobre como não ser um *cyberchato*, como proteger sua privacidade *online* e a dos amigos também, como tratar as amizades e os relacionamentos que começam *online*, como mandar bem em buscas *online* e como não ser preconceituoso e intolerante na *internet*.

Em seguida, compartilhem com a turma seus registros.

Fonte: Unicef. Internet sem vacilo. Disponível em: <a href="https://www.unicef.org/brazil/sites/unicef.org.brazil/files/201902/br\_guia\_internet\_sem\_vacilo.pdf">https://www.unicef.org/brazil/sites/unicef.org.brazil/files/201902/br\_guia\_internet\_sem\_vacilo.pdf</a> Acesso em: 27 abr.2020.

# ATIVIDADE 5 – COMO TRANSFORMAR A INTERNET NUM LUGAR MAIS BACANA?

Você está vendo quanta coisa está envolvida mundo da world wide web (o famoso www), mais conhecida como **internet**? E está se dando conta de que, assim como tantos outros recursos, a *internet* pode ser usada para o bem ou para o mal? Não há dúvida de que, mesmo sendo um benefício incrível para a humanidade, oferecendo oportunidades ilimitadas de comunicação e comércio, aprendizado e liberdade de expressão, a *internet* pode ameaçar nosso bem-estar, minando o tecido social e até mesmo a ordem política quando poucos sábios fazem uso dela. **Por isso, o seu papel para ajudar a mudar este cenário é primordial**.

### ATIVIDADE 6 - UM, DOIS, TRÊS, GRAVANDO!

A partir do que estudaram sobre *internet* segura, vocês vão produzir um curta-metragem, que em geral têm no máximo 15 minutos. Considerem todas as discussões e os compartilhamentos de outros colegas para que possam fazer uma produção que trate do assunto com seriedade.

Essa produção deverá ser realizada em grupos e para isso precisam se organizar para elaborar um roteiro para o curta-metragem.

– O vídeo deverá ter, no mínimo, 1 minuto e, no máximo, 3 minutos (esse tempo poderá ser discutido com sua turma e o professor). Por isso, é uma tarefa que requer cuidado e empenho para garantir a criação para uma *internet* segura!

#### Orientações importantes:

#### Por onde começar?

Antes de apertar o *play* e sair gravando, é preciso traçar uma 'estratégia de comunicação'. O nome pode parecer complicado, mas a explicação é bem simples: é necessário montar um roteiro básico para que sua mensagem seja comunicada da melhor maneira possível — e isso vale para a preparação de qualquer tipo de mídia, curta-metragem, *podcast*, *vlog* e até mesmo um simples cartaz.

Para isso, uma dica é refletir sobre as seguintes perguntas:

- Para quem eu quero transmitir minha mensagem? (audiência)
- O que eu quero que o meu público saiba? (mensagem principal)
- O que eu quero que meu público sinta ou faça? (tom)
- De que eu preciso para transmitir minha mensagem? (material)

As respostas para essas perguntas vão te ajudar a decidir, por exemplo, se vai adotar uma linguagem mais formal ou informal; e se vai usar somente sua imagem ou também outras. Cuidado com as licenças de uso e as autorizações necessárias para filmar outras pessoas!

Depois de criar os seus vídeos durante a aula, vocês vão apresentar as produções para sua turma, por isso o tempo deve ser respeitado!

Os curta-metragens têm diversos níveis de complexidade e podem ser bem sofisticados. Nesse momento, vamos optar pela forma mais simples, que é filmar na escola com os aparelhos celulares.

Claro, vocês poderão planejar outras produções com temas variados e quem sabe até organizar um festival de curta-metragens na sua escola! Para compartilhar nas redes sociais, atente-se para as regras para publicação. Verificada todas as regras e se seu grupo estiver em acordo com as normas façam a postagem, afinal, todos queremos (e devemos) aprender a ser sábios na internet. #internetsemvacilo.

# PROGRAMAÇÃO E COMPUTAÇÃO FÍSICA

Inteligência artificial, automóveis autônomos, drones, impressora 3D, realidade virtual, roupas e eletrodomésticos inteligentes são assuntos que certamente você já ouviu falar, certo? Mas, você deve estar se perguntado: o que tem esses temas a ver com nossas próximas aulas? A resposta é: tudo! Todas essas inovações tecnológicas têm como base para o seu funcionamento linguagem de programação. E é isso que você vai aprender em nossos próximos projetos. É claro que aqui você será apresentado apenas a uma introdução básica sobre o assunto, porém, nada impede que você avance e se aprofunde nesse extraordinário e abrangente campo de estudos. Vamos nessa?

Scratch: computação criativa



Adaptado de http://scratch.mlt.edu/ideas

O Scratch é uma linguagem de programação baseada em blocos. Ele é muito fácil de aprender porque não tem nenhum tipo de código complicado. Cada bloco representa um diferente comando e, ao juntarmos os blocos, criamos um programa. Simples assim! Veja um exemplo de um programa no Scratch feito com apenas dois blocos de código:

No *Scratch* você será desafiado a criar e não apenas utilizar o computador. Vai cooperar e colaborar com os colegas nos projetos e, também, irá personalizá-lo dando ênfase nas coisas e assuntos que mais lhe interessam. Dito de outro modo, o projeto vai ter seu toque.

**Atores:** Geralmente começamos escolhendo os objetos ou atores (*sprites*) que irão participar de nosso projeto. O *Scratch* tem uma vasta coleção de atores e objetos prontos, mas você também pode criar os seus ou importá-los da web. No *Scratch*, atores são quaisquer objetos que apresentem alguma ação no projeto. Eles podem fazer uma grande variedade de ações, como girar, mudar de cor e tamanho, mover-se, desaparecer, emitir um som, etc. Nós damos vida a eles ao criarmos um conjunto de instruções chamadas de scripts.



Adaptado de https://scratch.mlt.edu/ideas

**Scripts:** São feitos de grupos de blocos que você pode arrastar com um mouse e juntá-los como peças de um quebra-cabeça na Área de *Scripts*. Os blocos vêm com instruções inscritas,

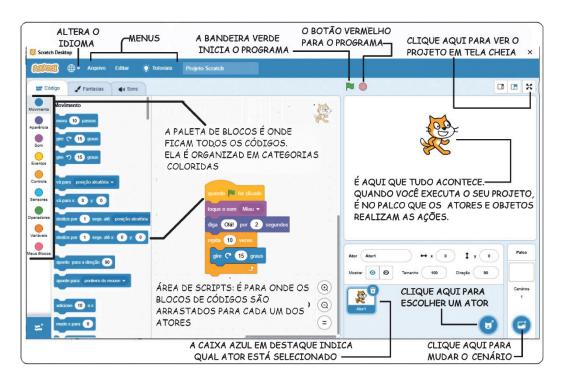
facilitando a compreensão, e cada cor representa um tipo de código. Por exemplo, a cor azul representa **Movimento**, a lilás **Som**, a verde **Operadores** e assim por diante.



Adaptado de https://scratch.mlt.edu/ideas

#### Juntando Tudo

Um projeto no *Scratch* é composto por atores, scripts e sons que trabalham juntos para criar uma ação no palco. Uma vez que você construiu um ou vários scripts, basta clicar na bandeira verde para executar o programa. Vamos conhecer os recursos básicos da interface do *Scratch*.



Adaptado de https://scratch.mlt.edu/ideas

## ATIVIDADE 1 - PARA PRATICAR: CARTÕES DE PROGRAMAÇÃO

Abaixo, seguem pequenos cartões-tutoriais do que nós podemos fazer no Scratch.

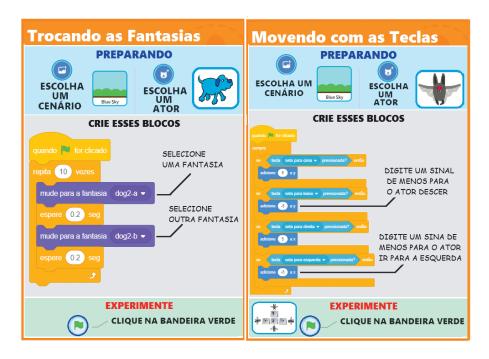
Você vai construir o seu primeiro programa! Para isso, siga o passo a passo a partir das indicações a seguir. Você pode alterar os blocos e mudar a programação, afinal de contas, aqui você é o programador!



Adaptado de https://scratch.mlt.edu/ideas



Adaptado de https://scratch.mlt.edu/ideas



Adaptado de https://scratch.mlt.edu/ideas

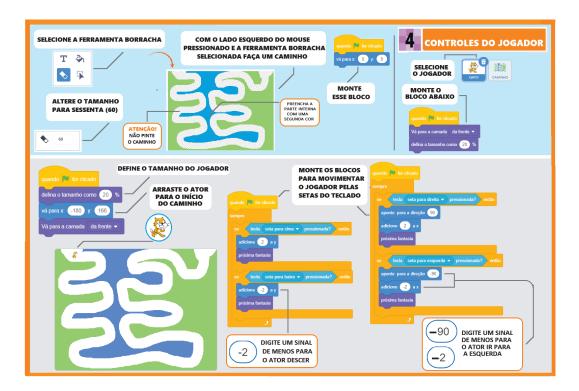
## ATIVIDADE 2 - CRIAÇÃO DE UM GAME

O *Scratch* é um software para criar jogos. Ao criar um jogo, é preciso ter claro o objetivo para então planejar os comandos. O primeiro jogo que você vai criar terá como objetivo levar o jogador até o final do caminho sem sair da trilha.

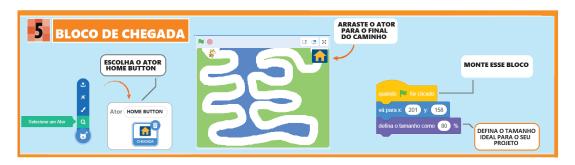
Vá em **Arquivo** e abra um novo projeto e siga o tutorial:



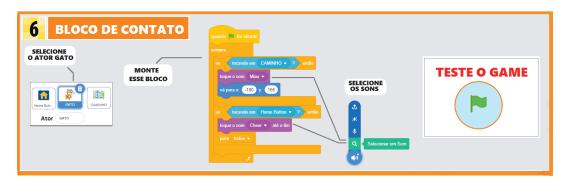
Adaptado de https://scratch.mlt.edu/ideas



Adaptado de https://scratch.mlt.edu/ideas



Adaptado de https://scratch.mlt.edu/ideas



Adaptado de https://scratch.mlt.edu/ideas





Adaptado de https://scratch.mlt.edu/ideas

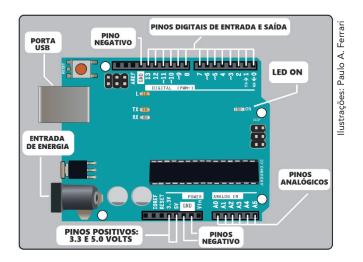
Compartilhe sua experiência com seus colegas. Você conseguiu criar esse jogo? Alterou algum comando? Seguiu todos os passos?

Depois do jogo criado, troque com um colega e veja se ele consegue jogar. Você também pode testar o jogo de outro colega.

# COMPUTAÇÃO FÍSICA: SEMÁFORO COM ARDUINO

Até aqui você criou programas na tela do computador. Agora vamos partir para projetos em que o computador se comunicará com o mundo físico. Para isso usaremos o Arduino e um programa chamado S4A (*Scratch* for Arduino). O Arduino é uma plaquinha muito simples de usar. Ele é capaz de "sentir" o ambiente através de suas entradas por meio de diferentes sensores, processar esses dados e afetar o seu entorno controlando e "agindo" sobre o ambiente. Já o S4A nos permite programar no Arduino como se estivéssemos no *Scratch*.

Veja as principais partes do Arduino:



**LED ON**: indica que o Arduino está ligado.

**ENTRADA DE ENERGIA:** possibilita ao Arduino ser alimentado por uma fonte de energia externa de até 12 volts.

**PINOS ANALÓGICOS:** esses pinos fazem a leitura de valores analógicos.

**PINOS DIGITAIS DE ENTRADA E SAÍDA:** esses pinos são usados para detectar o mundo exterior (ENTRADA) ou controlar coisas (SAÍDA).

**PORTA USB:** tem duas finalidades, permite a comunicação entre o Arduino e o computador ao mesmo tempo em que o alimenta com energia (5 volts).

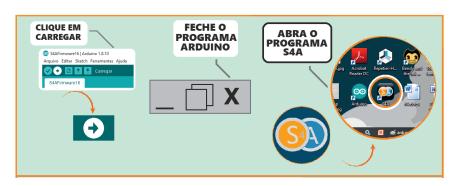
**SAÍDAS POSITIVA/NEGATIVA:** fornece energia para os componentes ligados ao Arduino (sensores, LEDs, motores etc.).

### ATIVIDADE 1 – SEMÁFORO CONTROLADO PELO ARDUINO

Vamos agora fazer as conexões necessárias para construirmos um semáforo de *LED* com Arduino e o S4A.



Adaptado de https://scratch.mlt.edu/ideas



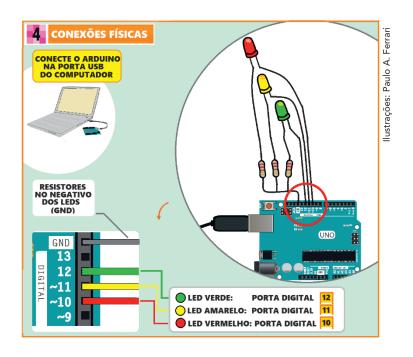


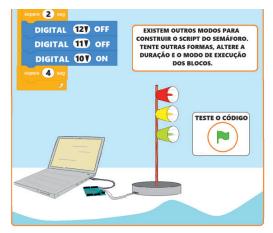


Com o S4A aberto e a placa Arduino conectada no computador, vamos construir as ligações físicas. Iremos precisar dos seguintes materiais e componentes:

Componentes e materiais				
03 LEDs (vermelho, amarelo e verde)	Cabo flexível			
03 resistores (330 ohms)	Material reciclável/cola/tesoura/fita adesiva			
01 Arduino UNO	Computador e cabo USB A-B			

Agora, com as conexões feitas e a estrutura de seu projeto pronta, vamos passar para a construção dos blocos de programação no S4A.



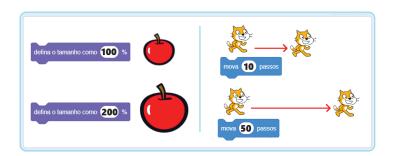




Adaptado de https://scratch.mlt.edu/ideas

#### ATIVIDADE 2 - O QUE É UMA VARIÁVEL?

Uma váriável é um tipo de bloco no *Scratch* que guarda em seu interior dados que mudam conforme o usuário insere novos dados dentro dele. Pense numa variável como uma caixa onde nós podemos guardar dados dentro e, essses dados, podem ser alterados sempre que for necessário. O S4A já vem com diversas variáveis prontas. Veja o exemplo abaixo do bloco **mova**, na paleta **Movimento**, e do bloco **defina o tamanho**, da paleta **Aparência**:



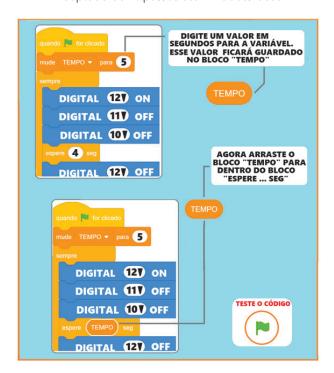
Adaptado de https://scratch.mlt.edu/ideas

Basta mudar o valor da distância dentro do bloco que o gato se move ou a maçã altera seu tamanho. Mas o S4A é muito mais versátil: ele também permite criar nossas próprias váriáveis. E é isso que nós faremos agora. Vamos criar uma variável para controlar o tempo de duração de todos os LEDs ao mesmo tempo.

## ATIVIDADE 3 – CRIAÇÃO DE UMA VARIÁVEL NO S4A



Adaptado de https://scratch.mlt.edu/ideas



Adaptado de https://scratch.mlt.edu/ideas

É claro que você pode criar mais de uma variável. Por exemplo, em um semáforo comum, a luz amarela sempre tem uma duração menor do que a luz verde e a vermelha. Tente criar outra variável para controlar somente a luz amarela. Boa programação!

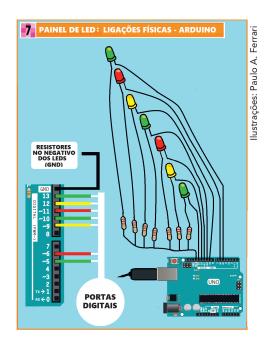
Ao finalizar sua criação, compartilhe com outros colegas, cada um testando a criação um do outro.

#### ATIVIDADE 4 – PROJETO: PAINEL LUMINOSO COM LED

Vamos construir um painel luminoso com LED. Construa com seu grupo a estrutura do painel usando criatividade e material reciclável.

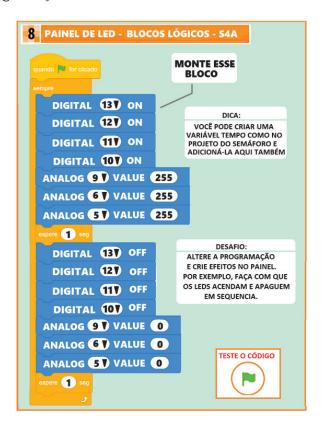
Para iluminação vamos utilizar sete portas digitais do S4A. Três delas (portas 5, 6 e 9) podem se comportar como portas analógicas. Observe que elas apresentam um sinal de acento til (~) em frente delas. É preciso que você entenda que, diferente das portas digitais que aceitam somente dois estados (ligado ou desligado), as portas analógicas trabalham com valores que começam em zero (desligado) e vão até 255 (ligado). Mas isso é assunto que veremos no futuro. Por enquanto, vamos fazer as ligações físicas e, depois, montar os blocos.

Componentes e materiais			
07 LED (vermelho, amarelo e verde)	Cabo flexível		
07 resistores (330 ohms)	Material reciclável/cola/tesoura/fita adesiva		
01 Arduino UNO e Cabo USB A-B	Computador		



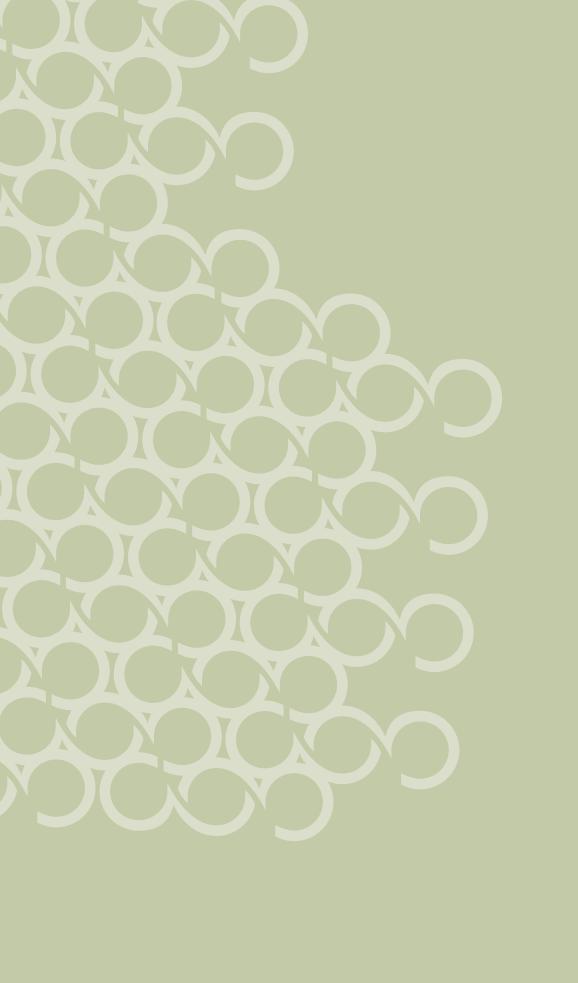
Adaptado de https://scratch.mlt.edu/ideas

No bloco montado abaixo as luzes acendem todas juntas por um determinado tempo e depois apagam. O desafio para você e seu grupo é modificar o código para fazê-las piscarem em sequência. Boa programação!



Adaptado de https://scratch.mlt.edu/ideas





#### Situação de Aprendizagem 1

#### VISÃO DO TRABALHO: MERCADO DE TRABALHO - PRIMEIROS PASSOS

#### Competências socioemocionais em foco:

curiosidade para aprender, imaginação criativa e assertividade

Caro(a) estudante!

Está chegando a reta final do ano, e após o término do Ensino Médio você estará provavelmente com "um pé" no mercado de trabalho e projetando a continuação dos seus estudos. No bimestre anterior, você viu temas como suas escolhas, sua história e possibilidades.

Agora, nesta reta final, é o momento de colocar essas escolhas em prática! E neste bimestre, você terá a oportunidade de compreender um pouco mais sobre os ambientes de trabalho, os tipos de contratação, as habilidades profissionais e, finalmente, como você deve montar o seu currículo.

Bons estudos!

Ao final dos blocos das atividades, é esperado que você seja capaz de:

- Reconhecer e desenvolver a proatividade e dedicação no mundo do trabalho.
- Refletir sobre o valor do primeiro emprego e de uma trajetória inicial para uma carreira de sucesso.
- **Analisar** contextos e desenvolver soluções adequadas para problemas enfrentados com base na realidade.
- Compreender que existem diferentes ambientes de trabalho.
- **Desenvolver** habilidades para se relacionar com a diversidade de pessoas e de responsabilidades no ambiente profissional.
- Refletir sobre a adequação de vestimenta ao ambiente de trabalho.
- **Conhecer** os direitos e deveres do trabalhador, as formas de contrato de trabalho, as leis trabalhistas e as garantias para o trabalhador no mercado de trabalho brasileiro.

Elaborado pelos autores

#### - Visão do trabalho

Estudante, reúna-se com seus colegas e com o(a) seu(sua) professor(a) numa roda de conversa para juntos, dialogarem sobre as profissões nas diversas áreas de trabalho (educação, saúde, tecnologia, artes, esporte, administração, segurança pública, meio ambiente, finanças, comunicação, agropecuária, direito, indústria, comércio, turismo, metalurgia, áreas de serviços às famílias etc.), para que você conheça bem as diferenças entre elas e quais são os caminhos para se chegar lá.

Em seu Diário de Práticas e Vivências, registre as informações que venham a enriquecer o seu conhecimento.

Além do diálogo sobre as profissões, seu(sua) professor(a) ampliará a discussão trazendo outras temáticas que poderão te ajudar na hora de dar o primeiro passo em relação ao mundo do trabalho. Posteriormente, você poderá pesquisar outras informações sobre como se inserir e ampliar os horizontes diante das oportunidades no mercado de trabalho. Toda essa busca por informações oportuniza a mobilização da curiosidade para aprender. Você se lembra dessa competência socioemocional? Ela consiste no desenvolvimento de uma atitude investigativa, questionadora e que te possibilite aprender sobre novas realidades. Reflita:

- O que costuma despertar sua curiosidade durante a realização de uma pesquisa?
- Ao pesquisar, você busca uma compreensão profunda sobre o tema? Quais são os benefícios de mergulhar em uma pesquisa?

Depois, participe de uma leitura compartilhada junto com os seus colegas e o(a) professor(a), do texto "Visão do trabalho" para complementar o diálogo realizado:

#### Visão do trabalho



O primeiro emprego é um passo importante na vida de cada pessoa, pois ele é a porta de entrada para o mundo adulto!

Você se lembra de como foi seu primeiro dia na escola?

Desafiador, não é mesmo?

O primeiro dia de trabalho também traz novidades e desafios importantes para a sua carreira.

Ao buscar uma vaga em um estágio, por exemplo, demonstre sua vontade de trabalhar e aprender — afinal, o primeiro emprego será uma escola.

Ali, você terá contato com outros profissionais, aprenderá como é o clima organizacional, como responder a superiores e como estar em contato diário com colegas.

Abaixo, há questões para que você possa refletir sobre a organização do mundo do trabalho. Fique atento(a) a todas as considerações de seus colegas para ver se elas combinam com as suas.

- 1. Todas as profissões retratadas na atividade anterior possuem o mesmo ambiente de trabalho e a mesma forma de contrato profissional? Por quê?
- 2. Quais habilidades você considera que são essenciais para uma boa atuação profissional em qualquer ambiente de trabalho? Por quê?

#### - Mercado de trabalho: Primeiros passos

Agora, reunido(a) em roda de conversa com os seus colegas e o(a) professor(a), discutam sobre a conquista do primeiro emprego.

Pergunte para seu(sua) professor(a) como foi a sua primeira experiência no mercado trabalho.

Ouça os relatos de seus colegas que também já ingressaram num emprego. Se você também tiver vivido este momento, participe da discussão contando como foi a sua experiência.

Participe ativamente da discussão. Mesmo que você ainda não tenha tido a oportunidade de trabalhar, faça perguntas para saber mais e, junto com os seus colegas, poder refletir a respeito de alguns pontos que ambientam o mundo profissional e como reagir diante deles.

Por exemplo, será provável que no primeiro emprego vocês vivenciem situações envolvendo:

- Contato com outros profissionais;
- Clima organizacional;
- Relação com superiores;
- Convivência com colegas de trabalho;
- Pontualidade;
- Interesse em aprender;
- Questionamentos e dúvidas;
- Comprometimento com as responsabilidades da ocupação.

Agora, em grupos, registrem em seus Diários de Práticas e Vivências o que sabem e as dúvidas sobre o primeiro emprego.

Depois, compartilhem os registros com os demais grupos para trocas de conhecimentos e coleta de mais informações.

Bom trabalho e ótimas descobertas!

Na atividade a seguir, participe de uma leitura compartilhada:

#### Proatividade: um pré-requisito para o sucesso

Proatividade é uma habilidade sempre requerida nas descrições de vagas de emprego.

É a habilidade de antecipar um problema ou realizar uma ação antes que o problema aconteça. É possível desenvolver essa habilidade ao se manter uma postura que busque manter uma atitude positiva diante dos desafios.

#### Pessoas proativas:

- Enxergam além do problema e propõem soluções criativas;
- Executam as tarefas sem precisar de ordens para tal;
- Entregam resultados para além do básico;
- Otimizam o tempo e se organizam para executar suas tarefas;
- Se adaptam a mudanças;
- Cumprem metas.

É importante demonstrar responsabilidade e determinação, maneiras de agir de modo proativo, e desenvolver ações que colaborem com a organização de maneira cuidadosa, bem informada e profissional. Entende-se então que, desde os primeiros passos, é importante procurar uma postura que inspire confiança e parceria na realização de projetos.

É importante também lembrar que, no ambiente profissional, geralmente se responde a um superior, e é preciso sempre consultar a gestão para garantir a adequação das ideias ao momento que a organização vive, além de entender a possibilidade, a viabilidade e a pertinência das ações que se quer desenvolver no cenário em que se encontra.

Agora que já discutiram mais sobre a proatividade, chegou a hora de você pensar sobre um problema real, e propor uma solução para ele.

Você e seus colegas devem selecionar coletivamente um problema que identificam na rotina ou no ambiente escolar e que está ao alcance de todos para ajudar a resolvê-lo.

Depois, é preciso estruturar o raciocínio, de forma que a reflexão leve à ação. Para isso, siga as cinco etapas abaixo e anote suas ideias e as da turma:

Conhecer o problema	Sintetizar as impressões	Criar hipóteses	Fazer uma escolha	Testar
Levantar todas as ideias sobre o tema.	Resumir em poucas palavras qual é o principal problema.	Levantar ideias sobre como atuar para solucionar o problema.	Definir e consolidar uma ideia para ser colocada em prática na resolução da questão.	Nos próximos dias, colocar em prática a solução proposta e avaliar sua validade.

Aproveite essa parte da atividade para pensar "fora da caixa"! Mobilize a competência socioemocional "imaginação criativa" e crie novas ideias para fazer as coisas. Reflita: você tem facilidade para gerar novas ideias? Caso sim, que dicas pode dar aos seus colegas? Caso não, quais são seus maiores desafios na hora de inovar?

Reflita também sobre algumas questões práticas que podem afetar a aplicação da ideia:

Qual é a justificativa para atuar sobre o problema levantado?	Quais benefícios a ação sobre o problema pode trazer para o coletivo?	Há custos ou recursos necessários para a aplicação da solução?

Para ser compreendido(a), você vai precisar comunicar e justificar suas opiniões, necessidades e sentimentos no momento de compartilhar as respostas dadas para as perguntas anteriores. É hora de mobilizar a competência socioemocional "assertividade"!

Para finalizar as atividades, use a lista abaixo para marcar aquilo que você é capaz de fazer após as atividades vistas:

#### Lista:

- Reconhecer a importância de ter proatividade e dedicação no mundo do trabalho.
- Desenvolver estratégias que colaborem para a postura proativa no ambiente de trabalho.
- Refletir sobre o valor do primeiro emprego e de uma trajetória inicial para uma carreira de sucesso.
- Analisar contextos e desenvolver soluções para problemas enfrentados com base na realidade.

#### Situação de Aprendizagem 2

#### AMBIENTE DE TRABALHO

Competências socioemocionais em foco: imaginação criativa e curiosidade para aprender

Estudante, reúna-se com seus colegas e com o(a) seu(sua) professor(a) numa roda de conversa para, juntos, realizarem uma leitura compartilhada e dialogarem sobre algumas atitudes comportamentais dentro de um ambiente de trabalho.

#### Ambiente de trabalho

- Por que certas profissões exigem o uso de uniforme?
- E por que algumas pedem vestimentas formais, enquanto outras permitem que os profissionais se apresentem com roupas mais casuais?
- Qual é a relação entre apresentação pessoal e conduta no ambiente de trabalho?

Reflitam acerca do fato de que apresentar-se adequadamente é importante na atuação profissional. Mas não só a adequação de vestimentas faz parte dessa apresentação pessoal, comportamentos também.

Em um ambiente hospitalar, por exemplo, a depender do cargo, há a necessidade de usar uniformes ou roupas com proteção, como jalecos e roupas cirúrgicas.

Além disso, é necessário prezar pelo silêncio e dar atenção aos enfermos e seus acompanhantes, que, geralmente, encontram-se em situações de preocupação.

Já em escritórios, tanto a vestimenta como as preocupações dependem de cada ambiente específico. Há aqueles mais formais e tradicionais, e outros mais informais e inovadores.

Com base em seu **Projeto de Vida**, e usando materiais e linguagens diversas, como recortes de revistas e desenhos, pense a respeito da profissão que você gostaria de exercer no futuro e planeje, em folhas de papel sulfite:

- O ambiente em que você trabalhará;
- As roupas adequadas à sua atuação profissional;
- As preocupações de atitude específicas da profissão.

Depois de pensar na ideia, compartilhe com os seus colegas a sua visão de apresentação pessoal e de ambiente em que atuará profissionalmente.

Aproveite esse momento para também observar se você exercitou a imaginação criativa. Essa competência socioemocional consiste em gerar novas formas de fazer as coisas. Reflita: houve representações novas que demonstraram no ambiente de trabalho, as roupas e as atitudes específicas da profissão de forma interessante? Você acredita que inovou ao criar seu desenho ou mural de montagem? Como?

#### - Código de vestimenta: vestir-se também é agir profissionalmente.

Estudante, participe da discussão desta atividade, reunindo-se com os seus colegas e o(a) professor(a) numa roda de para falar sobre as questões abaixo:

- 1. Por quê que até hoje, mesmo em um país tropical, profissões e cargos de maior prestígio se caracterizam por uma vestimenta formal, tal qual ternos entre os homens e salto alto entre as mulheres?
- 2. Qual seria o objetivo dessas restrições da indumentária e que modificações podemos observar nas práticas de vestimenta conforme o avanço de ambientes de trabalho mais abertos e inovadores?
- 3. Esses avanços se refletem também na maneira como as relações interpessoais se constroem no ambiente profissional?
  - Agora, participe da leitura compartilhada sobre código de vestimenta:

#### A imagem pessoal nas atitudes

Em ambientes de trabalho, muitas vezes a forma de se vestir também é uma maneira de respeitar o ambiente de trabalho e as exigências da profissão. **Dress code**, ou "código de vestimenta", é uma orientação que ordena e padroniza a apresentação visual em cada ambiente, de acordo com as necessidades do contexto. Por exemplo, em alguns ambientes, as regras de mercado exigem o uso de equipamentos de segurança. Em algumas profissões, o uso de uniforme auxilia na identificação do profissional no ambiente público, como para policiais e agentes de segurança.

Em empresas, é possível que o código de vestimenta varie de acordo com a área de atuação e a personalidade do empreendimento.

Em bancos, é comum o uso de vestimentas mais formais e de uma apresentação pessoal mais elaborada. Já em comércios de beira de praia, as vestimentas de um gerente de banco seriam inadequadas, e é mais comum encontrar funcionários vestindo roupas leves e descontraídas.

Elaborado pelos autores.

Para a próxima atividade, forme pequenos grupos com os seus colegas para, juntos, refletirem a respeito das mudanças na vestimenta em sala de aula. Registrem suas respostas em seus Diários de Práticas e Vivências.

- Há algumas décadas, como era o uniforme escolar e a apresentação dos professores?
- Como costumava ser o tratamento entre estudantes e funcionários da escola e como ele é hoje?

Para finalizar as atividades, use a lista abaixo para marcar aquilo que você é capaz de fazer após as atividades vistas:

#### Lista:

- Compreender que existem diferentes ambientes de trabalho.
- Desenvolver habilidades para se relacionar com a diversidade de pessoas e de responsabilidades no ambiente profissional.
- Refletir sobre a adequação do dress code ao ambiente de trabalho.
- Analisar contextos profissionais e atuar neles de maneira adequada.

Você ficou instigado(a) a explorar as curiosidades dos diferentes ambientes de trabalho? Quer saber mais sobre possíveis conflitos entre código de vestimenta e estilo pessoal? Ficaram dúvidas? Pense, junto com seus colegas e professor(a), em caminhos para dar continuidade ao estudo dos temas abordados. Quando aprofundamos nossa compreensão, desenvolvemos a competência socioemocional "curiosidade para aprender".

#### Situação de Aprendizagem 3

#### **CONTRATOS DE TRABALHO**

Competências socioemocionais em foco: curiosidade para aprender

Estudante, reúna-se com o(a) seu(sua) professor(a) e seus colegas numa roda de conversa para discutir sobre as relações trabalhistas no Brasil.

Abaixo há algumas questões que ajudarão na discussão

- Você já possui a sua carteira de trabalho?
- Você sabe como ela colabora na formalidade e na regularização das relações de trabalho?

Em seguida, todos os estudantes irão se organizar em **três grupos** para dialogarem e pesquisarem mais acerca das relações e dos contratos de trabalho.

Os grupos desenvolverão atividades com informações diferentes a respeito de contratos de trabalho e formas de contratação. Em cada uma das atividades, vocês poderão anotar em tópicos, nos seus Diários de Práticas e Vivências, os pontos que considerarem mais importantes.

Ao final, os grupos farão a consolidação das informações coletadas e irão compartilhar com todos os estudantes, apresentando as experiências adquiridas.

#### **Grupo 1 -** Formas de contrato de trabalho:

Este grupo, irá buscar por informações de leitura acerca das formas de contrato de trabalho:

- a) CLT;
- b) Autônomo;
- c) Cooperado;
- d) Trabalhador por tempo determinado;

Depois, discutam as vantagens e desvantagens que considerarem mais comuns ou mais interessantes.

#### Grupo 2 - Informalidade e irregularidades:

Muitas vezes, quando não há regularização do trabalho, o trabalhador pode se encontrar em situações de risco, com a ausência de garantias ou condições salubres de trabalho.

Diante do exposto, este grupo irá simular um diálogo entre um **trabalhador informal**, como, por exemplo, um vendedor ambulante, e um **jornalista que pesquisa a situação desses trabalhadores**.

Depois, levantem sugestões que poderiam melhorar a situação-problema.

#### Grupo 3 - As mudanças após a reforma trabalhista:

Este grupo irá buscar informações acerca das novidades implementadas pela reforma trabalhista e discutir a questão:

"Quais as vantagens e desvantagens das mudanças implementadas?"

Para finalizar as atividades, use a lista abaixo para marcar aquilo que você é capaz de fazer após as atividades vistas:

#### Lista:

- Conhecer os direitos e deveres do trabalhador.
- Informar-se sobre as formas de contrato de trabalho no Brasil.
- Refletir sobre as leis trabalhistas e as garantias para o trabalhador no mercado de trabalho brasileiro.
- Analisar contextos profissionais e o papel de cada um na organização do mercado de trabalho.

Ter atitude investigativa é importante para o seu desenvolvimento pessoal e profissional, não é mesmo? Então, durante a realização desta atividade, busque novas informações e tire suas dúvidas quando não encontrar determinada resposta. Dessa forma, você desenvolve a curiosidade para aprender. Quando temos essa competência socioemocional mais desenvolvida, demonstramos abertura a todo tipo de novas ideias e temas, adquirindo, assim, mais conhecimentos. Reflita:

- Você costuma estar interessado(a) apenas nas coisas que gosta ou consegue explorar outros temas?
- De que maneira você pode expandir seus interesses e desenvolver a curiosidade para aprender?

## Situação de Aprendizagem 4

#### HABILIDADES PROFISSIONAIS

Competências socioemocionais em foco: respeito, empatia e assertividade

Ao final desta atividade, é esperado que você seja capaz de:

- Reconhecer a importância da resiliência e da dedicação no mundo do trabalho;
- Identificar as competências comportamentais para se inserir no mercado de trabalho;
- Refletir sobre as habilidades pessoais e como elas podem contribuir para o ambiente de trabalho;
- Analisar a si mesmo(a) para agir em busca da ampliação e consolidação das habilidades pessoais.

Junto com os seus colegas e o(a) professor(a), realizem a leitura compartilhada do texto sobre habilidades profissionais e façam uma autoavaliação, dando pontos de um a cinco em cada um dos itens apresentados:

#### Habilidades técnicas e interacionais

No mundo do trabalho, são exigidas múltiplas habilidades dos trabalhadores. As habilidades técnicas são aquelas adquiridas pela formação acadêmica, na sala de aula, em livros ou em outros cursos, e que podem ser adquiridas por meio do estudo de conteúdos relacionados à profissão escolhida.

Já as habilidades interacionais são aquelas mais subjetivas, que indicam a maneira como um(a) trabalhador(a) se comporta e se relaciona com os outros.

Atualmente, devido aos avanços tecnológicos, muitas das habilidades técnicas podem ser desenvolvidas ou apoiadas por máquinas.

Já as habilidades interacionais continuam a ser relevantes para a seleção e manutenção de funcionários em uma empresa, já que podem influenciar no desenvolvimento e nos resultados da empresa.

São exemplos de habilidades interacionais: atitude, comunicação, resolução de conflitos, criatividade, pensamento crítico, empatia, ética, liderança e trabalho em equipe.

Elaborado pelos autores

Estudante, ao fim da leitura, faça duplas ou trios com colegas com quem tenha mais afinidade, que conheçam quais são os seus pontos fortes e que possam dar atenção ao desenvolvimento pessoal e profissional de cada um desses pontos.

Você e seus colegas poderão, com respeito e intencionalidade na melhoria de cada ponto, avaliar se as notas atribuídas por vocês estão corretas e o que poderia ser reconsiderado.

Durante esse momento, é importante que você mobilize as competências socioemocionais respeito, empatia e assertividade. Para isso, considere as seguintes dicas:

• Exercite o respeito tratando os colegas com tolerância. Descarte qualquer possibilidade de dizer coisas maldosas ou ofensivas que possam intimidar ou ferir seus colegas.

- Na hora de conhecer as avaliações, seja empático(a), buscando se colocar no papel do(a) colega. Escolha palavras e argumentos que permitam com que o(a) outro(a) se sinta bem e motivado(a).
- Você pode concordar ou não com as notas atribuídas. Ao conhecê-las, pratique a assertividade apresentando e justificando suas opiniões.

Depois, escolha aquela que coletivamente consideraram como a habilidade mais importante da lista e indique três ações que podem ser tomadas para desenvolver essa habilidade.

Vocês poderão discordar na escolha, já que algumas habilidades podem ser mais adequadas a determinadas profissões.

#### - Resiliência: uma habilidade necessária no mundo do trabalho

Dentre as habilidades interacionais, a **resiliência** é uma das habilidades de maior destaque.

O dicionário Houaiss indica a resiliência como uma das capacidades de se recobrar com facilidade ou adaptar-se à mudanças ou à má sorte. Isso quer dizer que o indivíduo resiliente é capaz de superar momentos difíceis e, no mundo do trabalho, mostra-se uma pessoa que consegue trabalhar sob pressão ou em ambientes em que há muitas mudanças em curto espaço de tempo, ou seja, se a pessoa dá conta de se adaptar.

Tanto no ambiente de estudo como no ambiente de trabalho, essa habilidade – resultado de aprendizagens e experiências ao longo da vida – é importante para superar adversidades.

Considere que a resiliência é, portanto, uma habilidade que pode ser aprendida. Ela não é apenas a superação de um acontecimento ruim, mas o aprendizado que decorre da experiência de ter passado por situações adversas.

Estudantes, observem as situações abaixo e descrevam atitudes resilientes para lidar com elas:

O que é possível aprender, a partir desses acontecimentos, para crescer e se desenvolver emocionalmente?

1.	Receber uma nota baixa em uma prova.							

۷.	um que parece não ser compatível com você.
3.	Trabalhar um dia todo em uma posição de pressão por resultados, mesmo enfrentando muitos problemas pessoais fora do ambiente profissional.
	Para finalizar as atividades, use a lista abaixo para marcar aquilo que você é capaz de fazer

### Lista:

após as atividades vistas:

- Reconhecer a importância da resiliência e da dedicação no mundo do trabalho.
- Identificar as competências comportamentais para se inserir no mercado de trabalho.
- Refletir sobre as habilidades pessoais e como elas podem contribuir para o ambiente de trabalho.
- Analisar a si mesmo(a) para agir em busca da ampliação e consolidação das habilidades pessoais.

## Situação de Aprendizagem 5

## O CURRÍCULO É A PRIMEIRA IMPRESSÃO

Competências socioemocionais em foco: curiosidade para aprender e organização

Estudante, nesta atividade, você, seus colegas e o(a) seu(sua) professor(a) irão compartilhar uma leitura sobre currículo.

Em seguida, vocês discutirão a respeito da idoneidade de se elaborar um currículo.

## O que é um currículo?

O currículo é um documento que reúne as características pessoais e de formação do(a) estudante e/ou trabalhador(a). Esse documento traz também experiências profissionais e pessoais, como trabalhos voluntários e experiências anteriores, se houver, por exemplo. Esse documento deve estar sempre atualizado. Um bom currículo deve:

- **Ser objetivo** coloque apenas as informações que permitam avaliar suas entregas e sua experiência;
- Apresentar o seu objetivo profissional de forma curta e simples, indique o que você deseja. Por exemplo, atuar na área administrativa.
- **Estar bem formatado** seu currículo será lido pelo(a) entrevistador(a), por isso, facilite a leitura dessa pessoa. O espaçamento e a fonte (tipo da letra) devem permitir uma leitura confortável, e o texto não deve apresentar erros de português e/ou digitação;
- Ter conteúdo: apresente suas experiências, da mais recente para a mais antiga, e sua formação, que são informações fundamentais. Jamais coloque experiências que você não teve. Caso você tenha participado de trabalhos voluntários, não deixe de registrálos, pois eles ajudam a perceber seu comprometimento, direcionamento de ações que mais gosta, responsabilidade, entre outros aspectos que podem ser interessantes para o(a) seu(sua) entrevistador(a) e para a empresa. Os trabalhos informais como babá, ajudante (de feiras, de buffet infantil, escritório etc.) também podem constar no seu currículo; nesses casos, é importante sempre ter um contato de referência, como telefone e/ou e-mail, para que o(a) contratante possa entrar em contato, caso seja necessário.

"O único lugar onde o sucesso vem antes do trabalho é no dicionário" - Essa frase, atribuída ao famoso cientista alemão Albert Einstein demonstra que para se alcançar o sucesso são necessários o esforço e a dedicação, enfim, o trabalho.

Para conseguir ingressar e conquistar uma boa posição no mercado de trabalho, além desses fatores, é preciso também construir uma boa imagem pessoal, e um recurso para você construir essa imagem é o seu currículo, que é a sua carta de apresentação em um processo seletivo e muitas vezes, é a sua primeira marca pessoal. Por isso, é crucial que esse documento seja bem elaborado e bem apresentado.

Trate o seu currículo com carinho e dedique tempo para realizá-lo.

Atente-se para o uso correto da Língua Portuguesa e seja honesto(a). Não escreva sobre qualificações que você ainda não tem ou experiências que não existiram, pois elas podem ser testadas pelo(a) empregador(a), e isso pode comprometer sua reputação naquele lugar.

Já na entrevista, não diga que tem determinada competência ou experiência se não tiver, mas se mostre disponível para aprender. Por exemplo, se você não fala inglês e vai se candidatar a uma vaga que exige inglês básico, diga ao(à) entrevistador(a) que você ainda não tem, mas está se preparando e estudando para ter.

Usar vestimentas adequadas de acordo com o perfil da empresa e a ocasião é importante. Na dúvida, ir com uma roupa social e neutra é uma boa dica.

Seja educado(a), pontual e evite comportamentos inadequados, como sentar-se de forma inapropriada, falar gírias e cometer erros de português – isso prejudica a sua marca pessoal.

Demonstrar ter iniciativa e vontade de aprender será positivo, e algumas organizações incentivam os estudos e até pagam parte do curso, caso o(a) candidato(a) atenda aos outros requisitos.

Após a leitura e discussão, seu(sua) professor(a) mostrará exemplos de currículos. Mas, para isso, se organize com seus colegas em grupos para poderem apreciar e avaliar elementos que mudarem nos currículos, com base nas recomendações:

- As bordas não devem ter imagens;
- Foto somente se o processo seletivo pedir;
- Não é necessário colocar Curriculum Vitae em latim;
- Uma boa escolhe de fonte é a Time News Roman ou Arial, tamanho 12;
- Não é necessário colocar o nome dos pais;
- Evitar usar e-mails não profissionais;
- Evitar erros de português;
- Colocar data de formação;
- Escrever nível de idiomas Exemplo: Inglês Intermediário;
- No caso de não ter experiência profissional, colocar "Em busca do 1º emprego".

Depois, seu(sua) professor(a) irá mostrar para vocês o modelo de um currículo adequado para ser apresentado ao mercado de trabalho, e vocês terão a oportunidade de ver a diferença dos modelos vistos anteriormente.

A aprendizagem de novas informações e conteúdos relacionados ao currículo e entrevistas trouxe a oportunidade de mobilizar a curiosidade para aprender. Essa competência socioemocional é importante para que você tenha uma mente investigativa, consiga buscar informações e mantenha uma paixão pela aprendizagem, exploração intelectual e compreensão. Reflita: o desenvolvimento da curiosidade para aprender pode ser um aliado para alcançar seus objetivos profissionais? Como?

Em seguida, vocês receberão uma folha de papel sulfite e, nela, vocês irão desenvolver o seu currículo, baseado no último modelo apresentado pelo(a) seu(sua) professor(a).

Caso você queira elaborar o seu currículo pelo computador, é válido também.

Ao término, troquem seus currículos entre vocês para que juntos possam apreciar o currículo do outro e fazer sugestões para que esteja adequado a uma apresentação ao mercado de trabalho.

Essa atividade possibilita o exercício da organização, pois será necessário ordenar as novas ideias aprendidas para trabalhar de forma eficiente. Para mobilizar essa competência socioemocional, liste alguns exemplos práticos de como você pode praticar a organização na hora de desenvolver seu próprio currículo.

Para finalizar as atividades, use a lista abaixo para marcar aquilo que você é capaz de fazer após as atividades vistas:

#### Lista:

**Observar** comportamentos que desalinham com a imagem a ser passada, além de serem capazes de modificá-los.

**Desenvolver** a importância de obter uma marca pessoal.

Elaborar um currículo claro e conciso que contribua para um bom desempenho no processo seletivo.

## Situação de Aprendizagem 6

#### **DESAFIO DOS SUPERPODERES!**

Competências socioemocionais em foco:	
	toconfiança e organização.

## MISSÃO 9: DE ONDE VIEMOS? PARA ONDE VAMOS?

Retome seu Diário de Práticas e Vivências, conforme solicitado pelo(a) professor(a). Faça uma leitura atenta e cuidadosa do seu **Plano de Desenvolvimento Pessoal** para depois discutir algumas questões com seus colegas de trio.

Reúna-se em trios, de preferência com os mesmos colegas das missões anteriores. Se não for possível trabalhar com os mesmos colegas, não se preocupe. Todos os colegas da turma podem colaborar uns com os outros. Esse processo não deve ser solitário, mas sim, colaborativo e divertido!

## Sugestões de questões para a leitura do Plano de Desenvolvimento Pessoal:

- a) Como foi criar um Plano de Desenvolvimento Pessoal para registrar as ações necessárias para seu desenvolvimento socioemocional?
- b) Como você usou esse plano? Conseguiu mantê-lo atualizado? Se não, qual foi sua principal dificuldade?
- c) O que você aprendeu fazendo registros de seus aprendizados e desafios no Plano de Desenvolvimento Pessoal e no Diário de Práticas e Vivências?
- d) Você utilizou as duas competências socioemocionais escolhidas como desafio pela turma em outras atividades/outras matérias? Dê exemplos.
- e) Você exercitou as competências socioemocionais desenvolvidas fora da escola? Em quais situações?

#### MISSÃO 10: ONDE ESTAMOS?

Chegou	0	grande	momento:	olhar	para	dentro	е	verificar	seu	estágio	atual	de
desenvolvime	nto	nas com	petências so	ocioem	ociona	ais ao Ior	ngo	do ano.				

Siga as orientações do(a) professor(a) para o preenchir	mento das rubricas das competências
socioemocionais	(completar com as CSE
priorizadas de acordo com cada ano/série)	

## MISSÃO 11: VIVENDO O PRESENTE, OLHANDO O FUTURO

Nas missões 9 e 10, você, junto com seus colegas de trio e individualmente, analisou as principais conquistas e os aprendizados mais importantes. Agora é o momento de comemorar, e muito, cada vitória alcançada – da mais singela, à mais importante! E, em meio às comemorações, aproveitar para refletir sobre o que a experiência trouxe de bom para a vida!

#### Passo 1: Reflexão individual e em trios

É importante que você reflita sobre seu processo de desenvolvimento socioemocional ao longo do ano. A proposta é que você responda individualmente às questões abaixo em seu Diário de Práticas e Vivências.

- a) Como você avalia a experiência de participar de vários momentos de diálogos com seus colegas e professores sobre o desenvolvimento de competências socioemocionais?
- b) Quais foram os sentimentos mais fortes que marcaram a sua participação nessa jornada de desenvolvimento socioemocional?
- c) Qual foi a principal ação que você passou a praticar agora que está atento(a) sobre as suas competências socioemocionais?
- d) Sempre buscamos passar a ideia de que "você não está sozinho(a)" e mostrar a importância da colaboração... Mas você se sentiu sozinho(a) em algum momento?
- e) Avalie seu papel, o papel dos seus colegas e do(a) professor(a) de Projeto de Vida:
  - Seu papel Qual foi sua maior contribuição para o seu trio? Em que essa contribuição foi importante ao longo da realização das conversas de *feedback*? E ao longo das aulas que não eram especificamente do Desafio dos Superpoderes, você contribuiu com os colegas do seu trio?
  - O papel dos colegas de trio Seus colegas tentaram ajudá-lo(a)? Eles lhe trataram com respeito? Mostraram interesse e atenção quando vocês conversaram nos momentos de feedback? Buscaram compartilhar ideias e sugestões para o desenvolvimento de competências socioemocionais ao longo das aulas?
  - O papel do(a) professor(a) Como foi sua interação com seu(sua) professor(a) de Projeto de Vida? O que foi mais positivo? O que precisa ser melhorado?
- f) Como foi participar de cada missão do Desafio dos Superpoderes? Qual foi a missão mais interessante? Por quais razões?
- g) Você considera que o desenvolvimento socioemocional pode ser importante para a sua vida de estudante, na sua relação com familiares e colegas e na sua forma de ser e estar no mundo? Por quê?
- h) As competências socioemocionais podem ser como "superpoderes" que lhe ajudam a se aproximar da realização de sonhos e projetos de vida? Se sim, por quê? Se não, por quê?

Respondeu às questões? Agora é hora de compartilhar suas impressões com os colegas de trio. Se vocês não tiverem tempo de conversar sobre todas as questões, busquem começar pelas questões "d" e "e" sobre colaboração e o papel de cada um (o seu, o deles e o do(a) professor(a)).

## Passo 2: Construção individual da linha do tempo

Você sabe o que é uma linha do tempo? Siga as instruções do(a) seu(sua) professor(a) para construir uma que tenha a sua cara, que consiga retratar como foi seu desenvolvimento socioemocional ao longo do ano.

- Dê asas a sua imaginação criativa!
- Use as rubricas das competências socioemocionais, seu Plano de Desenvolvimento Pessoal e Diário de Práticas e Vivências como fontes de informações.
- Busque se lembrar de momentos que foram importantes para você:

## Alguns exemplos:

- Primeira aula em que o(a) professor(a) apresentou o conceito de competências socioemocionais.
- Dia em que você exercitou uma competência socioemocional e não perdeu a paciência com seu irmão mais velho ou mais novo.
- A importância de algumas competências em momentos difíceis, como o de isolamento e distanciamento social durante a pandemia do COVID-19.
- A utilidade de algumas competências socioemocionais na época de provas.

A linha do tempo deverá apresentar ações do passado, atividades e aprendizados do presente e fazer uma projeção de desenvolvimento para o futuro.

## Passo 3 – Reflexão sobre a linha do tempo e feedback coletivo

Finalizada a produção da linha do tempo, fique atento(a) às orientações do(a) professor(a) para a conversa de *feedback* coletivo.

Lembre-se das dicas de feedback presentes no Caderno do Estudante do 2º bimestre.

PARABÉNS! Você chegou ao final do Desafio dos Superpoderes! Como deve ser bom olhar para trás e ver o quanto foi possível se desenvolver e contribuir para o desenvolvimento socioemocional dos colegas. Esse é o momento de reconhecer cada conquista, e também os erros e desafios que foram vistos como oportunidades de aprendizado. Cada passo no seu desenvolvimento pessoal é importante, aqui é para vida!

Comemore bastante! Você e seus colegas de escola viverão novas aventuras no próximo ano! O desenvolvimento socioemocional, assim como o Projeto de Vida, não acaba e não tem idade! A jornada de desenvolvimento pessoal continua, na escola e fora dela!

## Dicas úteis para a conversa de feedback

Aproveite o exercício de feedback para praticar competências socioemocionais como o respeito, a
empatia e a assertividade. Caso você não entenda o que significa alguma dessas competências,
peça ao(à) professor(a) que explique o que é e como pode ser praticada.

### Exemplos:

Respeito – trate seu(sua) colega da mesma forma que gostaria de ser tratado(a), não use palavras que possam ofender.

Empatia – busque entender as necessidades e sentimentos dos colegas, ser atencioso(a) e trazer elementos na sua fala que possam apoiar o desenvolvimento deles(as).

Assertividade – converse com os(as) colegas abertamente sobre pontos que podem ser melhorados, trazendo sugestões de como essa melhoria pode ser alcançada.

 Quando algo que o seu ou a sua colega fizer a incomodar ou trazer alegria, converse com ele ou ela sobre o modo como aquilo foi feito ou o ato/ação em si. Isso melhora sua comunicação e ajuda seu(sua) amigo(a) a se desenvolver.

Exemplo: Um estudante indicou em seu plano a seguinte ação para desenvolver a competência socioemocional tolerância ao estresse: "quando eu ficar estressado(a) por ter pouco tempo para terminar uma atividade, vou observar como estou me sentindo, respirar fundo e organizar os sentimentos e pensamentos. Isso evita que eu perca mais tempo preocupado(a) sobre o que tenho que fazer do que realmente fazendo a tarefa".

Nesse exemplo, o foco será em como a pessoa agiu quando teve pouco tempo para terminar uma atividade. Ao dar o *feedback*, você não deve dizer "nossa, você é muito estressado(a)!", mas sim perguntar "como você agiu nas últimas vezes que teve pouco tempo para realizar uma tarefa?"

- Ofereça sugestões que possam ajudar seu(sua) colega a se desenvolver. Não julgue; quando você indicar algum ponto que precisa ser melhorado, faça uma sugestão de como seu ou sua colega pode agir para desenvolver melhor determinada competência.
  - Continuando o exemplo anterior sobre como desenvolver tolerância ao estresse, Não fale "você continua sem paciência nenhuma", faça uma sugestão: "quando você perder a paciência nessa situação, que tal você respirar fundo e acreditar que você é capaz de fazer a tarefa?"
- Tenha atenção durante a conversa, busque ouvir com cuidado o que seu(sua) colega está falando. Evite qualquer distração, não fuja do tema da conversa.
  - Exemplo: esse não é o momento para conversar sobre o resultado do jogo de futebol ou qualquer outra coisa. Esse é o momento de olhar nos olhos dos colegas do seu trio, falar e escutar com cuidado.
- Use exemplos concretos. Peça e ofereça exemplos de como você agiu.
   Exemplo: conte passo a passo do que você fez em uma situação relacionada ao desenvolvimento da competência escolhida, descrevendo com detalhes.

# **ANOTAÇÕES**

#### SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

#### COORDENADORIA PEDAGÓGICA - COPED

Coordenador

Caetano Pansani Siqueira

Diretora do Departamento de Desenvolvimento Curricular e de Gestão Pedagógica – DECEGEP Valéria Arcari Muhi

Diretora do Centro de Ensino Médio - CEM Ana Joaquina Simões Sallares de Mattos Carvalho

Diretora do Centro de Anos Finais do Ensino Fundamental - CEFAF Patrícia Borges Coutinho da Silva

Assessoria Técnica

Bruno Toshikazu Ikeuti, Isaque Mitsuo Kobayashi e Danielle Christina Bello de Carvalho

#### TECNOLOGIA E INOVAÇÃO **SEDUC**

Arlete Aparecida Oliveira de Almeida – Centro de Inovação; Camila Aparecida Carvalho Lopes – Centro de Inovação; Liliane Pereira da Silva Costa – Centro de Inovação; Bruna Waitman Santinho – Assessora do Programa INOVA; Debora Denise Dias Garofalo – Assessora de Tecnologia e Inovação; Prof<sup>®</sup> Paulo Adriano Ferrari – EE Dr. Carlos Augusto de Freitas Vallalva Júnior – DER Sul 1; EducaMídia, programa de educação midiática do Instituto Palavra Aberta.

#### PROJETO DE VIDA

Bruna Waitman Santinho – SEDUC/COPED/ Assessora da Educação Integral Cassia Moraes Targa Longo – SEDUC/COPED/CEART Claudia Soraia Rocha Moura – SEDUC/COPED/CEM/PEI Helena Claudia Soares Achiles - SEDUC/COPED/DECEGP Instituto Ayrton Senna Instituto de Corresponsabilidade pela Educação Instituto PROA Parceiros da Educação - Nadir do Carmo Silva Campelo Simone Cristina Succi – SEDUC/EFAPE

Walter Aparecido Borges – SEDUC/EFAPE

Rodiclay Germano – Ilustrações

Impressão e Acabamento Imprensa Oficial do Estado S/A – IMESP

#### Projeto Gráfico

Fernanda Buccelli e Ricardo Ferreira

Diagramação, Tratamento de Imagens e Colaboradores: Aline Navarro; Ana Lúcia Charnyai; Dulce Maria de Lima Pinto; Fátima Regina de Souza Lima; Isabel Gomes Ferreira; Leonídio Gomes; Marcelo de Oliveira Daniel; Maria de Fátima Alves Consales; Marilena Camargo Villavoy; Marli Santos de Jesus; Paulo César Tenório; Ricardo Ferreira; Rita de Cássia Diniz; Robson Minghini; Sandra Regina Brazão Gomes; Selma Brisolla de Campos; Teresa Lucinda Ferreira de Andrade; Tiago Cheregati e Vanessa Merizzi.



**GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO** Secretaria da Educação