

## LOCALIZE ESTE OBJETO!



### Ano/Série:

8º ano  
Ensino Fundamental Anos  
Finais.



### Jornada:

Cuidar hoje para ter amanhã.



### Sequência didática:

Sequência didática 2  
Planejar para conquistar.



### Etapa em que é proposto:

Explorar - Grandes ideias  
vêm de grandes  
observadores.  
Página 19 a 21.

## COMO USAR?

*A atividade a seguir é uma proposta para o desenvolvimento de práticas que auxiliem no aperfeiçoamento de habilidades, de forma facilitada, quase como um hack, que usa recursos disponíveis para alcançar práticas indispensáveis!*

- **Apresentar, ou disponibilizar para que os estudantes analisem, os cards impressos deste objeto de aprendizagem. Em seguida, realizar a leitura do card de introdução. Feita a leitura, avançar para o próximo passo.**
- **Realizar a leitura da frente do primeiro card de conteúdo: Disciplina.**
- **Finalizar a leitura e questionar os estudantes o que poderia vir a ser o *hack* dessa característica. Após cada um ter compartilhado sua percepção, avançar para o próximo passo.**
- **Realizar a leitura do verso do primeiro card de conteúdo: Disciplina.**
- **Finalizar a leitura e questionar os estudantes acerca de suas opiniões sobre este *hack*.**
- **Realizar os passos anteriores até o último card. Em seguida, avançar para as próximas experiências de aprendizagem propostas na mesma sequência didática.**

Apoio

Logo  
parceiro

Parceria



MINISTÉRIO DA  
EDUCAÇÃO

Realização





## DISCIPLINA

A palavra disciplina muitas vezes nos lembra de regras e obrigações, não é mesmo? Mas você sabia que disciplina, na verdade, tem mais a ver com ser fiel ao seu desenvolvimento?

Sim, a disciplina é o ato de se comprometer com algum objetivo e com a regularidade de fazer algo para alcançá-lo. Dessa forma, ela está conectada com o que você deseja e com o seu compromisso consigo mesmo.

***Hack:* Você já desistiu de alguma coisa porque não conseguia fazê-la com regularidade? Seja aprender violão, seja desenhar, seja dançar... todo aprendizado e objetivo leva tempo e prática para ser alcançado.**

Para mudar esse panorama de desistências e inconstâncias, é necessário começar com pequenos costumes. Esta é sua primeira prática: Pegue uma folha de papel e escolha um símbolo de sua preferência, o qual pode ser estrela, coração, bolinhas... Seu objetivo é fazer pequenas formas na folha até preenchê-la completamente. Faça isso em intervalos de tempo e, se forem regulares, melhor ainda! Tente criar o hábito de preencher um pouco todo dia, utilizando a mesma caneta, sentado no mesmo lugar e fazendo o mesmo símbolo! Isso, aos poucos, poderá lhe ensinar sobre comprometimento e regularidade de forma menos complicada.



## CONSTÂNCIA

Constância significa resistência, insistência e obstinação. Muitos objetivos são alcançados não pelo desejo de a pessoa fazer todas as tarefas relacionadas, mas pela sua teimosia de não desistir do processo!

Pode parecer estranho, mas um plano requer um pouco de persistência e de resistência contra contratempos que podem aparecer.

***Hack:* Às vezes estamos obstinados a fazer algo, só que aparece uma festa, um jogo legal, um episódio daquela série... e desistimos do nosso planejamento. Por isso, precisamos aprender a teimar contra os distratores!**

Vamos começar com tarefas mais simples! Há algo que você precise ou queira fazer e não consegue manter o hábito? Seja arrumar a cama, seja passar protetor solar, seja tomar um copo de água antes do café da manhã... Pegue uma dessas tarefas e resista contra todos os imprevistos para fazê-la todos os dias! Vá registrando seu progresso. No início pode parecer difícil manter esse pequeno ato, mas depois se torna parte da sua rotina e pode trazer ótimos resultados!





## CRENÇA POSITIVA

Nossos pensamentos têm o poder de mudar a forma como enxergamos o mundo! E quando o assunto é alcançar um objetivo, pensamentos negativos não contribuem muito com a nossa interpretação dos acontecimentos, o que pode dificultar o processo.

Pensar positivamente e acreditar no sucesso dos nossos planos é fundamental para continuarmos, pois só investimos naquilo que acreditamos funcionar.

***Hack:* No meio de um plano, por vezes, desistimos ao pensarmos “hummm, isso não vai dar certo”, mesmo sem antes tentar! Assim, além de “chutarmos o balde”, criamos uma noção negativa dos nossos objetivos ou de nós mesmos.**

Comece a ver o lado bom das coisas!

Uma tarefa que pode lhe auxiliar a desenvolver crenças positivas é pensar nas boas possibilidades que os momentos e acontecimentos podem ocasionar. Por exemplo: o lanche que sempre como (ou tomo) está em falta, então isso pode ser uma oportunidade de eu experimentar novas coisas! Se aquele lanche é comprado, é uma oportunidade de eu economizar. Ou: Acredito que vou tirar uma boa nota na prova, porque me esforcei de acordo com o que estava ao meu alcance. Ver a vida com leveza e dar uma chance para os acontecimentos melhora a sua relação com os planejamentos e o futuro.



## ACOMPANHAMENTO

Acompanhar nosso desenvolvimento é algo de suma importância para nos aprimorarmos ainda mais no que gostamos, e com o planejamento não é diferente. Após muita ação, é necessário acompanhar os resultados e perceber as mudanças ocorridas.

**Hack: Você já parou para pensar no quanto você desenvolveu sua escrita nos últimos anos? Ou outras melhorias em relação a habilidades que você possui? O que o auxiliou nesse processo? Alguma coisa atrapalhou o seu desenvolvimento?**

A proposta agora é fazer uma reflexão, pois refletir é essencial para desenvolver uma ação orientada.

Pense consigo mesmo:

Nos últimos tempos eu melhorei (habilidade ou prática que você está desenvolvendo)?

Pense no que o auxiliou e no que o atrapalhou nesse processo. O que poderia mudar? Como você se sente ao ver sua desenvoltura?

Anote suas impressões em um papel e volte daqui a um tempo para lê-las novamente!



## ADEQUAÇÃO

As coisas estão em constante mudança. Você de um mês atrás não é o mesmo de hoje! Mudamos todos os dias ao errarmos, aprendermos e termos contato com experiências novas. E como o planejamento faz parte de nossas ideias e vontades, ele também pode mudar!

***Hack:* Mudanças são necessárias para alinharmos nossos pensamentos e ações. Se algo está dando resultados diferentes do que queremos, alguma coisa precisa ser ajustada...**

Há alguma coisa em seu dia a dia que precisa e que pode ser modificada com pequenas ações? Experimente formas distintas de agir, por exemplo.