



VOL.
2

7º
ANO

ATIVIDADES PROPOSTAS

Material complementar do Documento Orientador para Escolas
de Tempo Integral das Redes Municipais do Estado do Ceará



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

PAIC
INTEGRAL



Atividades propostas – 7º ano

Material complementar do Documento
Orientador para Escolas de Tempo Integral das
Redes Municipais do Estado do Ceará

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C387a Ceará, Secretaria da Educação do.

Atividades propostas 7º ano vol. 2- material complementar do documento orientador para Escolas de Tempo Integral das Redes Municipais / Secretaria da Educação do Ceará. – Fortaleza: SEDUC, 2025.

80 p.: il.

ISBN 978-85-8171-718-0

ISBN 978-85-8171-717-3 (E-book)

1. Projeto Caminhar. 2. Atividades propostas. 3. Competências Socioemocionais. 4. Educação Integral. I. Coordenadoria de Cooperação com os municípios para a Aprendizagem na Idade Certa – COPEM. II. Título.

CDD 370

FICHA TÉCNICA



Governador

Elmano de Freitas da Costa

Vice-Governadora

Jade Afonso Romero

Secretária de Educação

Eliana Nunes Estrela

Secretária Executiva de Cooperação com os Municípios – COPEM

Emanuelle Grace Kelly Santos de Oliveira

Coordenadora de Cooperação com os Municípios para Desenvolvimento da Aprendizagem na Idade Certa – COPEM

Cristiane Cunha Nóbrega

Articuladora de Cooperação com os Municípios para Desenvolvimento da Aprendizagem na Idade Certa – COPEM

Lorena Cristina de Queiroz Forte

Célula de Fortalecimento da Gestão Municipal e Planejamento de Rede – CEMUP

Orientadora

Ana Michele da Silva Cavalcanti
de Menezes

Equipe CEMUP

Alexandra Carneiro Rodrigues
Alípio José de Souza Pacheco Filho
Andressa Lino de Souza Mota
Fernando Hélio dos Santos Costa
Gustavo Henrique Viana Lopes
Joana D'arc Maia Feitosa Correia
Leide Ana Rabelo Magalhães
Maria Angélica Sales da Silva
Nathanael Rodrigues de Almeida Júnior
Paulo Felipe Saraiva Barbosa
Raphaela Queiros Nogueira
Vandenberg Barroso Monteiro Junior

Consultora CEMUP – Tempo Integral

Dulcimar Portocarrero Pinheiro

Assessoria Técnica



Especialista

Cynthia Sanches

Revisão Vernacular

Maria Rita Camarini

Design

Vitória Bernardes

ÍNDICE GERAL

Apresentação	6
Projeto Caminhar	10
Como usar este material	11
Conheça a proposta de atividades	14
Estação 1 – Caminhar com propósito	16
Estação 2 – Quem sou e de onde venho?	22
Estação 3 – Valores para ser mais e conviver melhor	31
Estação 4 – <i>Bullying</i> não é brincadeira	38
Estação 5 – Corpo e mente em sintonia	45
Estação 6 – Entre nós: quem caminha comigo?	53
Estação 7 – Nosso caminhar: aprendizagens e transformações	60
Referências	66
Anexos	68
Anexo 1	69
Anexo 2	70
Anexo 3	72
Anexo 4	73
Anexo 5	74
Anexo 6	75
Anexo 7	76
Anexo 8	78
Anexo 9	80
Anexo 10	81

APRESENTAÇÃO

A adolescência é uma fase marcada por descobertas, desafios e construção de identidade. É nesse período de transição e autoconhecimento que o adolescente começa a se questionar sobre quem é, quem deseja ser e qual impacto quer gerar no mundo.

As mudanças próprias dessa fase implicam a compreensão do adolescente como um sujeito em desenvolvimento, dotado de singularidades e inserido em contextos identitários e culturais diversos, suscitando a importância de considerarmos suas necessidades no processo educativo.

A **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)**, alinhada ao princípio constitucional de educação como um direito de todos, propõe que a educação escolar vá além da transmissão de conteúdos. E, considerando o estudante como sujeito ativo em sua aprendizagem, sugerem-se as competências essenciais para a vida em sociedade, enfatizando a educação integral como uma abordagem que visa o desenvolvimento pleno dos estudantes, abrangendo não apenas os aspectos acadêmicos, mas também os **físicos, cognitivos, sociais, emocionais e culturais**.

A rede estadual do Ceará, sendo uma referência brasileira em educação integral, aposta no Programa de Aprendizagem na Idade Certa (**PAIC Integral**) como estratégia inovadora para consolidar a educação integral nos Anos Finais do Ensino Fundamental, em todos os municípios cearenses. Com o PAIC Integral, a rede estadual firma compromisso com a implementação inicial do tempo integral, em regime de colaboração com as redes municipais de ensino em seus processos educacionais.

Desse modo, ao aderir ao **PAIC Integral**, cada município passou a guiar suas propostas curriculares alinhadas ao Documento Curricular Referencial do Ceará (DCRC), buscando a promoção de uma educação integral nas suas escolas. E, nesse contexto, a Coordenadoria de Cooperação com os Municípios para Desenvolvimento da Aprendizagem na Idade Certa (COPEM/SEDUC) compromete-se a planejar e a desenvolver estratégias para apoiar a implementação de metodologias pedagógicas adequadas para que gestores, professores, famílias e comunidade estejam preparados para apoiar os adolescentes em sua formação plena.

Entre as metodologias propostas, o **Projeto Caminhar** foi pensado para ser desenvolvido durante o Ensino Fundamental – Anos Finais, com o objetivo de promover o desenvolvimento e o fortalecimento integrado de competências sociais e emocionais do estudante, as quais o apoiem na definição de seu percurso de vida, principalmente no que se refere à sua capacidade de criar relações e vínculos saudáveis consigo mesmo e com outras pessoas, com sua comunidade de entorno e com a sociedade.

Ao ser integrado ao currículo escolar, o **Projeto Caminhar** oferece aos estudantes mais do que um espaço para sonhar, criando oportunidades para que eles reflitam sobre suas escolhas, estabeleçam metas reais e desenvolvam habilidades possíveis para a sua formação integral. Tendo como referência as Competências Gerais da BNCC e as Competências Gerais do DCRC, o componente utiliza estratégias voltadas a instigar os estudantes a conhecer e valorizar a si próprios, a partir dos temas ligados a quatro eixos: Meus Saberes; Minhas Identidades, meus valores, minha saúde; Minhas relações; e Minhas contribuições.

→ A sugestão é que o percurso formativo do **Projeto Caminhar** se inicie a partir do eixo **Meus Saberes**, o qual objetiva resgatar a relevância e a essencialidade da escola na formação dos estudantes para suas vidas, promovendo vivências sobre ganhos dos usos e impactos dos saberes a partir das mais variadas situações reais.

→ O eixo **Minhas Identidades, Meus Valores, Minha Saúde** tem um olhar mais voltado para questões ligadas à saúde mental e física, com atividades individuais e coletivas, buscando desenvolver saberes ligados à identidade de gênero, étnico-racial e religioso, bem como os valores de cada estudante.

→ Já o eixo **Minhas Relações** busca propiciar momentos de reflexão e conscientização sobre as relações interpessoais dos adolescentes, para que compreendam a relevância, a influência e o impacto da qualidade das suas relações (família, amigos, colegas etc.) em suas vidas, não apenas nesse momento de transição, mas também no futuro.

→ O eixo **Minhas Contribuições** visa apoiar os adolescentes no desenvolvimento de saberes que lhes permitam compreender quais as contribuições que podem dar à sua comunidade e ao mundo, de maneira a ampliar suas próprias possibilidades e oportunidades de vida.

O Projeto Caminhar foi pensado para ser desenvolvido com o objetivo de promover o desenvolvimento e o fortalecimento integrado de competências sociais e emocionais do estudante, as quais o apoiem na definição de seu percurso de vida

O Projeto Caminhar oferece aos estudantes mais do
que um espaço para sonhar, criando oportunidades
para que eles reflitam sobre suas escolhas,
estabeleçam metas reais e desenvolvam habilidades
possíveis para a sua formação integral

No intuito de promover competências sociais e emocionais importantes para a formação integral dos adolescentes, buscou-se a adoção de estratégias específicas e intencionais, trazendo clareza sobre objetos de conhecimento e temáticas que se pretende desenvolver de maneira consistente e efetiva. As atividades propostas foram estruturadas para apoiar e inspirar os professores na condução de percursos voltados a fazer os estudantes vivenciarem e refletirem sobre vários objetos de conhecimento, sempre de forma positiva, construtiva, integrada, contextualizada e regionalizada.

Os percursos formativos do **Projeto Caminhar** foram planejados para cada ano dos Anos Finais do Ensino Fundamental, com o objetivo de acompanhar a trajetória dos estudantes de forma personalizada, valorizando seus talentos, suas paixões, seus compromissos e sua vocação. A proposta é que, à medida que os adolescentes avancem nas séries, eles possam desenvolver e organizar as bases de seu percurso de vida, fortalecendo a implementação de seus planos de maneira estruturada e consciente.

Esse processo considera aspectos fundamentais, como a participação ativa dos estudantes, a identificação com os objetos de conhecimento, a apropriação do aprendizado prático e o reconhecimento de suas conquistas. Além disso, que contemple o objetivo de seus saberes e a forma como se dedicar aos estudos, suas identidades, seus valores, sua saúde física e mental, suas relações interpessoais e contribuições possíveis para a comunidade e o mundo.

Não se pretende que esse material se encerre em si, mas que possa apoiar educadores na tarefa de fomentar reflexões profundas e vivências significativas dentro e fora da sala de aula, construindo um ambiente que valorize tanto o aprendizado acadêmico quanto o desenvolvimento pessoal e social dos estudantes.

Assim, o **Projeto Caminhar** busca oferecer uma formação integral que prepare os adolescentes para planejar e protagonizar seus próprios caminhos!

ÍNDICE

COMO USAR
ESTE MATERIAL

CONHEÇA A
PROPOSTA DE
ATIVIDADES

ESTAÇÃO 1 –
Caminhar com
propósito

ESTAÇÃO 2 –
Quem sou e de
onde venho?

ESTAÇÃO 3 –
Valores para ser mais e
conviver melhor

ESTAÇÃO 4 –
Bullying não é brincadeira

ESTAÇÃO 5 – Corpo e
mente em sintonia

ESTAÇÃO 7 –
Nosso caminhar:
aprendizagens e
transformações

ESTAÇÃO 6 –
Entre nós: quem
caminha comigo?

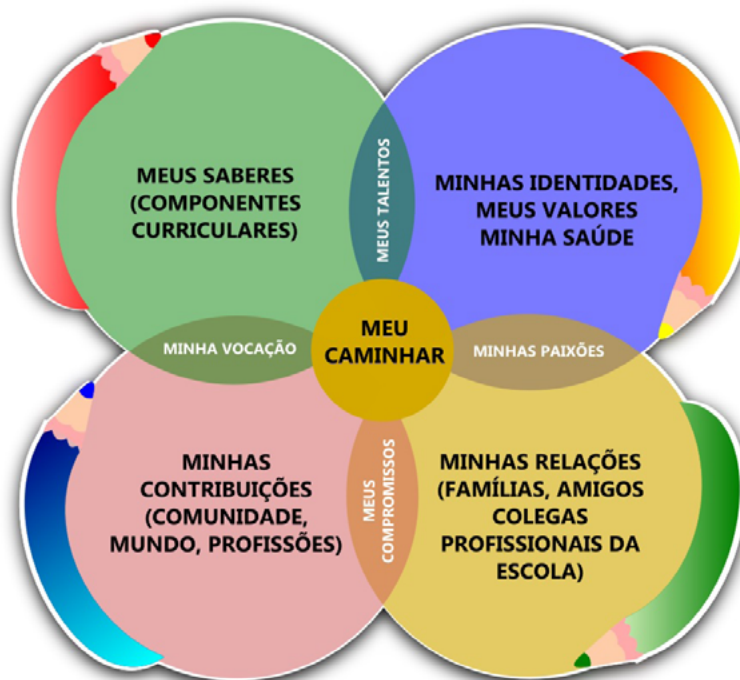
REFERÊNCIAS
E ANEXOS

PROJETO CAMINHAR

O **Projeto Caminhar** tem como objetivo promover o desenvolvimento e o fortalecimento integrado de competências sociais e emocionais nos estudantes dos Anos Finais do Ensino Fundamental, fortalecendo vínculos saudáveis consigo mesmos, com os outros e com a comunidade. O componente propõe uma construção contínua e contextualizada desses saberes, organizada em torno de quatro eixos centrais: *Meus Saberes*; *Minha Identidade*, *Meus Valores e Minha Saúde*; *Minhas Relações*; e *Minhas Contribuições*.

Inspirado no conceito japonês do Ikigai¹, o Projeto Caminhar é realizado semanalmente e busca articular reflexões, debates e planejamentos que ajudem os adolescentes a reconhecer seus talentos, suas paixões, seus compromissos e suas vocações. Cada eixo estimula dimensões diferentes do desenvolvimento pessoal: das aprendizagens escolares aplicadas à vida cotidiana até o cuidado com a saúde física e a saúde emocional, passando pelas relações interpessoais e pelo impacto das ações individuais no coletivo.

O projeto valoriza o protagonismo juvenil e incentiva os estudantes a se perceberem como agentes de transformação em seus contextos. Para aprofundar a proposta pedagógica, recomendamos a leitura do **Documento Orientador**, especialmente as páginas 40 a 61, que apresentam os fundamentos e as diretrizes do componente curricular.



Projeto Caminhar e seus Eixos (elaborado para este documento)

¹ GARCIA; MIRALLES; MENEZES, 2018.



COMO USAR ESTE MATERIAL

A proposta das atividades apresentadas neste documento foi desenvolvida com base no material “Sugestão de sequência didática – 7º ano – Material Complementar do Documento Orientador para Escolas de Tempo Integral das Redes Municipais do Estado do Ceará”.

Em consonância com o conceito do componente Projeto Caminhar, as sequências didáticas estão organizadas em **Estações**, e cada uma delas é composta de três **etapas**:



**ETAPA 1:
PRIMEIROS PASSOS**

O objetivo é trabalhar conhecimentos prévios, introduzir as temáticas, promover problematizações iniciais e mobilizar o engajamento dos estudantes.



**ETAPA 2:
NO CAMINHO**

O objetivo é guiar o desenvolvimento da atividade utilizando metodologias ativas, rotinas de pensamento e outras estratégias que promovam a reflexão crítica, a colaboração entre os pares e o protagonismo dos adolescentes.



**ETAPA 3:
PONTO DE CHEGADA**

O objetivo é estruturar um processo de avaliação formativa e dialógica que permita sistematizar os conhecimentos adquiridos e as competências em desenvolvimento, além de apresentar o que está por vir.

É importante ressaltar que as atividades apresentadas oferecem um caminho didático-pedagógico aos professores, sendo passíveis de recriações e adaptações conforme as necessidades de cada turma.

Cada Estação conta com um quadro organizador que resume as principais informações sobre a sequência didática, incluindo o eixo de trabalho, os objetivos da atividade e as competências do Documento Curricular Referencial do Ceará (DCRC) e da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) em destaque. Além disso, ao longo do desenvolvimento da sequência didática, você encontrará os seguintes **boxes** com as seguintes características:

SAIBA MAIS

Ampliação de conhecimentos e de repertório do(a) professor(a).

ATENÇÃO

Orientações para a mediação do(a) professor(a).

COMPETÊNCIA EM FOCO

Ressalta aspectos relacionados ao desenvolvimento das competências indicadas a fim de contribuir com maior intencionalidade nas ações.

AVALIAÇÃO EM PROCESSO

Orientações de estratégias de observação e coleta de evidências de aprendizagem e de avaliação formativa para tornar a aprendizagem cada vez mais visível e significativa.



PRÓXIMA ESTAÇÃO

Orienta a avaliação do trabalho docente e sinaliza o que será realizado na próxima Estação.





**CONHEÇA A PROPOSTA
DE ATIVIDADES**

A proposta de atividades deste caderno contém **7 (sete) estações**, contemplando a carga horária mínima de 22 aulas.

7º ANO		EIXOS			
Aula	Estação	S	I	C	R
1	Caminhar com propósito				
2	Quem sou eu e de onde venho?				
3					
4					
5					
6					
7					
8	Valores para ser mais e conviver melhor				
9					
10	Bullying não é brincadeira				
11					
12					
13					
14	Corpo e mente em sintonia				
15					
16					
17					
18	Entre nós: quem caminha comigo?				
19					
20	Nosso caminhar: aprendizagens e transformações				
21					
22					

LEGENDA DOS EIXOS



S → Meus Saberes



I → Minhas Identidades



C → Minhas Contribuições



R → Minhas Relações



ESTAÇÃO 1

CAMINHAR COM PROPÓSITO

ESTAÇÃO 1 – CAMINHAR COM PROPÓSITO



EIXOS	Meus Saberes Minhas Identidades, Meus Valores, Minha Saúde
INTERFACE ENTRE EIXOS	Meus Talentos
OBJETOS DO CONHECIMENTO	▶ Identificação pessoal com novos saberes. ▶ Empatia e cooperação.
OBJETIVOS	▶ Promover a reflexão sobre o percurso no primeiro semestre, a partir de experiências vividas no Projeto Caminhar e na escola de tempo integral. ▶ Reforçar práticas de escuta ativa e respeito mútuo, por meio da retomada da rotina de pensamento “Pare, Veja e Ouça”. ▶ Identificar necessidades e possibilidades de apoio para o segundo semestre, com base nas falas e percepções dos estudantes.
EXPECTATIVAS DE APRENDIZAGEM	Ao final desta sequência didática, os estudantes deverão saber expressar seus aprendizados até o momento no Projeto Caminhar e conhecer o percurso formativo do semestre.
COMPETÊNCIAS EM FOCO	Empatia e respeito
DURAÇÃO	1 aula
RECURSOS NECESSÁRIOS	Anexo 1



PREPARAÇÃO

Este é o momento de dar início a um novo ciclo de atividades do Projeto Caminhar. Para isso, a qualidade do acolhimento faz toda a diferença. Planeje essa retomada com atenção à ambiência da sala e, sobretudo, valorizando a presença única de cada estudante.

→ ETAPA 1: PRIMEIROS PASSOS

Acolha os estudantes com alegria propondo uma breve dinâmica, chamada “Caminhar com propósito”. Para isso, forme um círculo com todos os estudantes em pé.

ATENÇÃO

Se possível, é interessante organizar essa dinâmica em um espaço amplo ou área externa. Caso não seja viável, é possível adaptar o espaço da sala de aula, empurrando as mesas e as cadeiras. Neste caso, o ideal é organizar o espaço antes do início da aula, a fim de evitar dispersão.

Dê a seguinte comanda: *“Hoje, a gente vai caminhar com propósito. Vou dizer algumas frases e quem se identificar com elas, dá um passo para dentro do círculo. Depois, volta ao lugar. Prontos para se moverem e se reconhecerem?”*.

Utilize frases como:

- ▶ *Dê um passo se você aprendeu algo importante a respeito de si mesmo no semestre passado nas aulas do Projeto Caminhar.*
- ▶ *Dê um passo se você já ajudou alguém na escola.*
- ▶ *Dê um passo se você acha que ainda precisa trabalhar mais o respeito pelos colegas.*
- ▶ *Dê um passo se você sente que tem muito a aprender em relação à empatia.*
- ▶ *Dê um passo se você quer fazer a diferença na sua turma este semestre.*
- ▶ *Dê um passo se está animado para participar das aulas do Projeto Caminhar neste semestre.*
- ▶ *Dê um passo se deseja conhecer melhor seus colegas da turma.*

ATENÇÃO

Para que a dinâmica aconteça com mais leveza e engajamento, conduza as frases em um ritmo constante e ágil. Isso ajuda a manter a energia do grupo e evita que os estudantes racionalizem demais as respostas. A ideia é promover uma escuta sensível de si e do outro, sem julgamentos. Enfatize que vocês estão em um ambiente seguro, no qual todos devem se sentir à vontade para se expressar, sem julgamentos, seja em relação aos outros, seja a si mesmos.

Para finalizar a dinâmica, convide a turma a refletir, individualmente, a partir da seguinte pergunta: *“Qual passo você quer dar neste semestre?”*. Oriente que cada estudante compartilhe a sua resposta com uma palavra. Ao final, vocês podem escolher uma palavra que represente o desejo coletivo da turma.

→ ETAPA 2: NO CAMINHO

A seguir, com a turma já sentada, relembre o que foi feito na primeira aula do Projeto Caminhar: eles refletiram, a partir de uma rotina de pensamento chamada “Pare, Veja e Ouça”, para levantar suas dúvidas, fatos, certezas a respeito da escola de tempo integral e tiveram a oportunidade de conhecer os demais professores e outros profissionais da escola. Este também é um momento de acolhimento aos novos estudantes, que terão a oportunidade de conhecer e vivenciar a atividade.

SAIBA MAIS

Você já utilizou a rotina de pensamento “Pare, Veja e Ouça” no início do ano. Agora, no segundo semestre, ela pode ser ressignificada como uma oportunidade de reflexão sobre o caminho já percorrido e os próximos passos a trilhar.

Essa rotina, desenvolvida pelo **Project Zero** – grupo de pesquisa da Universidade de Harvard –, é uma das estratégias que tornam o pensamento visível e ajudam os estudantes a desenvolver autoconhecimento, escuta ativa e a reconhecer os apoios disponíveis na escola. Ao retomá-la, você reforça a ideia de que pensar o próprio percurso é parte essencial da aprendizagem.



Convide-os a retomar essa mesma rotina de pensamento, desta vez, com um novo olhar:

PARE: peça aos estudantes que escrevam, de forma individual, 3 percepções acerca do que mudou desde o início do ano. Pode ser algo que aprenderam, um desafio superado, uma mudança na rotina, um sentimento que surgiu ou até uma nova amizade.

VEJA: incentive os estudantes a refletir sobre “O que ou quem tem me ajudado nessa caminhada?”. Oriente-os a escrever os nomes de pessoas, estratégias, espaços ou atitudes que têm sido importantes para que se sintam apoiados e sigam em frente.

OUÇA: promova uma roda de conversa em que cada estudante possa compartilhar uma conquista pessoal ou uma lição aprendida no primeiro semestre. Estimule a escuta ativa e o respeito. Se preferir, organize a roda com um “objeto da fala” que circule entre os participantes.

ATENÇÃO

O objeto da fala é um recurso simbólico utilizado em rodas de conversa para organizar a escuta e garantir que todas as vozes possam ser ouvidas com respeito. Apenas a pessoa que estiver com o objeto em mãos tem a palavra, enquanto os demais escutam com atenção. Essa prática favorece um ambiente seguro de troca, promove a empatia e estimula o protagonismo dos adolescentes ao compartilhar suas experiências.

Você pode escolher um objeto significativo para o grupo, como uma pedra, um livro pequeno, um elemento do Projeto Caminhar ou algo criado pelos próprios estudantes. O importante é que ele represente o compromisso coletivo com a escuta ativa e o respeito às falas de cada colega.

Compartilhe com os estudantes o mapa de atividades, fazendo uma pequena explicação dos principais objetivos de cada uma delas.

MAPA DE ATIVIDADES

Estação 1 – Caminhar com propósito

Estação 2 – Quem sou e de onde venho?

Estação 3 – Valores para ser mais e conviver melhor

Estação 4 – *Bullying* não é brincadeira

Estação 5 – Corpo e mente em sintonia

Estação 6 – Entre nós: quem caminha comigo?

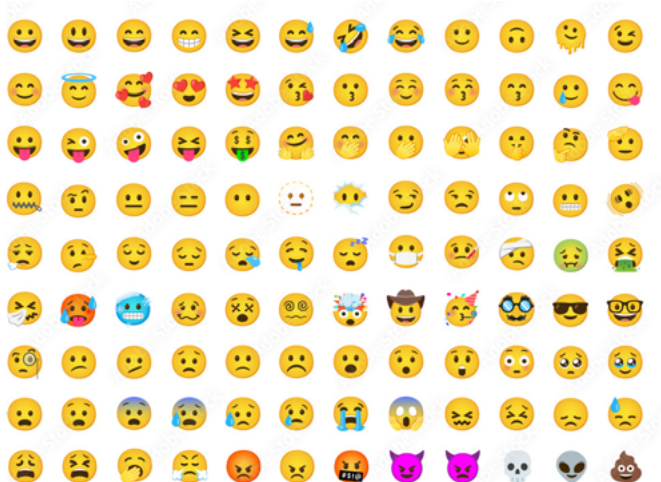
Estação 7 – Nosso caminhar: aprendizagens e transformações

→ ETAPA 3: PONTO DE CHEGADA

Para encerrar, entregue cópias do **Anexo 1**, fazendo uma leitura do mesmo. Certifique-se que todos entenderam que devem preencher esse documento com seus familiares e trazer no próximo encontro.

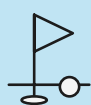
Peça aos estudantes que compartilhem como estão saindo da aula, utilizando *emojis* ou *memes* para tornar essa avaliação mais lúdica.

EMOJIS



MEMES

Em uma escala de chihuahua, como vc está hoje ?



PRÓXIMA ESTAÇÃO > ESTAÇÃO 2 – Quem sou e de onde venho?

Antes de terminar a aula, conte aos estudantes que o objetivo dos próximos encontros será investigar as raízes familiares e compreender mais a respeito de si mesmo!



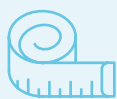
ESTAÇÃO 2
QUEM SOU E DE
ONDE VENHO?

ESTAÇÃO 2 – QUEM SOU E DE ONDE VENHO?



EIXOS	Meus Saberes Minhas Identidades, Meus Valores, Minha Saúde Minhas Relações
INTERFACE ENTRE EIXOS	Meus Talentos Minhas Paixões
OBJETOS DO CONHECIMENTO	▶ Repertório cultural, autoconhecimento e autocuidado a partir dos saberes da Educação Básica. ▶ Repertório cultural: conceito e tipos; identificação cultural enquanto gostos pessoais; ritmos de personalidade de cada um. ▶ Raças: características físicas de cada pessoa (cabelos, cor da pele, entre outras); origens históricas; discriminação étnico-racial, de gênero, de físico; racismo e ações estratégicas antirracistas; conceito de padrões de beleza e inteligência enquanto construção externa (TV, rádio e redes sociais virtuais); estereótipos e estética construídos, influenciados e manipulados; direito de ser diferente. ▶ Origem e tradições/cultura da família.
OBJETIVOS	▶ Ativar memórias afetivas e a curiosidade acerca da própria história. ▶ Promover o reconhecimento e a valorização das histórias familiares dos estudantes, incentivando a escuta ativa, o respeito às diferentes formações familiares e o sentimento de pertencimento. ▶ Investigar a origem étnico-racial e os movimentos migratórios das famílias, favorecendo o resgate de memórias e tradições que compõem a identidade individual e coletiva.
OBJETIVOS	▶ Construir um mapa afetivo coletivo, conectando as experiências familiares aos territórios de origem, de modo a representar visualmente a diversidade cultural presente na turma. ▶ Criar um artefato que simbolize um aspecto importante da sua herança familiar, refletindo suas origens e tradições.

EXPECTATIVAS DE APRENDIZAGEM	Ao final desta sequência didática, os estudantes deverão reconhecer as diferentes histórias e trajetórias de origem étnico-racial presentes em suas famílias e valorizar e respeitar a diversidade cultural e étnico-racial no processo de formação de identidade pessoal e coletiva.
COMPETÊNCIAS EM FOCO	Empatia e respeito, Compreensão histórica, Pensamento crítico
DURAÇÃO	6 aulas
RECURSOS NECESSÁRIOS	Anexo 1 e Anexo 2 Mapa-múndi e mapa do Brasil Cartolina e canetas coloridas Materiais variados para criar os artefatos



PREPARAÇÃO

Antes de iniciar a atividade, é importante ler atentamente os Anexos da proposta e se familiarizar com os objetivos de cada etapa. Também é essencial garantir que o ambiente da sala esteja preparado para acolher conversas sensíveis, reforçando com a turma os combinados de escuta respeitosa, valorização da diversidade e não julgamento das experiências compartilhadas. Esteja atento(a) aos relatos dos estudantes durante as rodas de conversa e, se surgirem situações delicadas, faça os devidos encaminhamentos com discrição e cuidado aos profissionais de referência da escola. Tenha em mente que o foco principal da proposta não está na coleta de informações, mas na valorização das histórias, no fortalecimento do pertencimento e no reconhecimento da diversidade como parte fundamental da identidade de cada estudante.

→ ETAPA 1: PRIMEIROS PASSOS

Promova uma roda de conversa, cujo objetivo será conversar a respeito das respostas das conversas realizadas com os familiares e/ou pessoas de convívio (**Anexo 1**). Abra espaço para quem quiser contar o que descobriu nessas conversas que foi mais surpreendente.

ATENÇÃO

Ao mediar a socialização das respostas, incentive um ambiente de escuta respeitosa e acolhedora, valorizando as diferentes formas de organização familiar e evitando julgamentos. Reforce que cada estudante tem vivências únicas e que não existe um "modelo ideal" de família. Esteja atento(a) a possíveis relatos delicados ou emocionais e acolha com empatia, sem pressionar ninguém a compartilhar mais do que se sente confortável. Utilize as respostas como ponto de partida para destacar valores, como respeito, pertencimento, diversidade e tradição, promovendo conexões entre as histórias e reflexões individuais e coletivas. Se perceber situações que exijam apoio emocional, encaminhe de forma discreta e cuidadosa aos profissionais de referência da escola.

Proponha à turma a criação de um **Mapa Afetivo das Famílias**. Para isso, organize grupos de até cinco estudantes e distribua uma cartolina e canetas coloridas para cada grupo. Oriente-os a compartilhar, entre si, as respostas colhidas nas conversas com os familiares, buscando identificar tradições, hábitos, histórias interessantes e divertidas e valores que representam suas famílias. A partir desse diálogo, os grupos devem criar um cartaz criativo e significativo que expresse as memórias e os aspectos culturais das famílias representadas no grupo, valorizando a diversidade e os pontos em comum.

Para dar continuidade, promova a apresentação dos cartazes elaborados, pedindo que ponham todos no centro da roda. Dê um tempo para a fruição das produções, de modo que a turma possa observar a diversidade e as similaridades presentes.

ATENÇÃO

Para o momento de fruição ser proveitoso, evite transformar a apresentação em uma exposição corrida. Valorize o tempo de observação silenciosa e individual antes de iniciar a conversa em grupo. Proponha que os estudantes observem com curiosidade e respeito os cartazes, buscando identificar pontos em comum e singularidades entre as famílias. Estimule comentários que reconheçam a riqueza das diferentes histórias e tradições, evitando julgamentos. Se necessário, retome os combinados de escuta ativa e fala respeitosa para garantir um ambiente acolhedor.

Finalize a roda de conversa incentivando a participação dos estudantes com perguntas, como:

- ▶ *O que chamou sua atenção nos cartazes das outras duplas ou grupos?*
- ▶ *Você encontrou algo parecido com as histórias/vivências de sua família?*
- ▶ *Alguma tradição ou história apresentada fez você lembrar de algo da sua própria vivência?*
- ▶ *Quais valores apareceram com maior frequência?*

- ▶ *Alguém trouxe algo que você nunca tinha ouvido falar antes? Como se sentiu ao conhecer?*
- ▶ *O que essas produções nos mostram a respeito da diversidade de experiências familiares?*

ATENÇÃO

Que tal fazer um registro fotográfico dos cartazes produzidos e da turma? Não se esqueça de guardar os cartazes, pois eles serão utilizados adiante.

Diga aos estudantes que eles, mais uma vez, vão assumir o papel de investigadores de suas raízes familiares. Explique que cada um irá pesquisar a origem étnico-racial de sua família, assim como os movimentos de migração vivenciados pelas gerações anteriores. Apresente o **Anexo 2**, leia as perguntas em voz alta e esclareça eventuais dúvidas. Oriente-os a conversar com seus familiares para preencher os quadros e destaque a importância de trazer o documento completo para a próxima aula do Projeto Caminhar.

ATENÇÃO

As atividades propostas nas etapas 1 e 2 envolvem um olhar para si e o compartilhamento com o outro, mobilizando aspectos cognitivos e emocionais dos estudantes. Por isso, é fundamental:

- ▶ **Manter a sequência:** as etapas foram pensadas de forma articulada; pular ou interromper alguma delas pode comprometer o envolvimento emocional dos estudantes e o sentido da proposta.
- ▶ **Planejar o tempo:** se perceber que não conseguirá finalizar a atividade conforme o planejado, reorganize o cronograma para retomá-la na próxima aula, garantindo a continuidade e a qualidade do processo.
- ▶ **Acolher os tempos do grupo:** cada turma pode reagir de maneira diferente. Respeite o ritmo dos estudantes, sem acelerar ou encurtar etapas importantes para a reflexão e a partilha.
- ▶ **Procurar apoio:** se sentir insegurança em conduzir alguma parte da proposta, converse com colegas ou com a equipe pedagógica da escola. Trocar experiências pode enriquecer sua prática.

LEMBRE-SE: o foco está na construção de um ambiente seguro e respeitoso, no qual cada estudante se sinta à vontade para se expressar e escutar o outro.

→ ETAPA 2: NO CAMINHO

Verifique quem trouxe o **Anexo 2** preenchido e retome os objetivos da pesquisa das raízes familiares. Em seguida, dê continuidade à construção do **Mapa Afetivo das Famílias**, utilizando um mapa do Brasil e/ou do mundo.

ATENÇÃO

Caso não haja um mapa físico na escola, você pode encontrar **nesse link** mapas digitais para projetar.



Oriente os estudantes a marcar os locais de origem de suas famílias com adesivos, fios, alfinetes ou notas adesivas, conforme as informações obtidas nas entrevistas. Valorize a diversidade cultural da turma, destacando a riqueza das diferentes histórias e trajetórias familiares.

Promova uma roda em que os estudantes compartilhem descobertas feitas nas conversas com suas famílias: curiosidades, tradições que não conheciam, histórias de migração ou deslocamento interno, etc. Estimule perguntas, como:

- ▶ *O que mais surpreendeu você nessa investigação?*
- ▶ *Que relação você vê entre as origens da sua família e quem você é hoje?*
- ▶ *Há relações entre os locais de origem da família e o que vocês trouxeram na atividade do Anexo 1?*
- ▶ *O que você descobriu que gostaria de compartilhar com a turma?*

AVALIAÇÃO EM PROCESSO

A avaliação ao longo desta Estação precisa considerar o envolvimento dos estudantes nas diferentes etapas, especialmente a disposição para compartilhar, escutar e refletir sobre as histórias familiares e as identidades étnico-raciais. Observe como cada estudante se engaja nas rodas de conversa, respeita a diversidade das experiências trazidas pelos colegas e contribui com suas próprias descobertas e percepções. Além disso, valorize a criatividade dos estudantes nos produtos elaborados e nas falas durante as apresentações. Esses elementos revelam compreensões sobre pertencimento, diversidade e identidade. Não se esqueça de registrar com fotografias os momentos significativos da atividade, como os cartazes, o Mapa Afetivo finalizado e a exposição dos artefatos. Esses registros visuais poderão compor o portfólio de trabalho da turma, servindo como memória do percurso e também como instrumento para futuras reflexões coletivas.

Para aprofundar a discussão acerca das origens familiares, pergunte à turma o que sabem do conceito de identidade étnico-racial. Escreva no quadro as respostas, valorizando os saberes prévios.

Após esse levantamento inicial, apresente o conceito de raça segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE): uma categoria socialmente construída a partir das relações sociais, e não um conceito de base biológica. Compartilhe os critérios que o IBGE estabelece para que uma pessoa se autodeclare nas categorias estabelecidas de raça/cor (branca, preta, amarela, parda e indígena):

- ▶ Cultura, tradição
- ▶ Traços físicos
- ▶ Origem familiar, antepassados
- ▶ Cor da pele
- ▶ Opção política/ideológica
- ▶ Origem socioeconômica ou de classe social

SAIBA MAIS

Segundo o IBGE, a pergunta do Censo a respeito de cor/raça *“não retrata apenas a “cor” ou apenas a “raça” da população, pois, além de existirem vários critérios que podem ser usados pelo informante para a classificação (origem familiar, cor da pele, traços físicos, etnia, pertencimento comunitário, entre outros), as cinco categorias estabelecidas na investigação (branca, preta, amarela, parda e indígena) podem ser entendidas pelo informante de forma variável”*.

Extraído do Censo Demográfico 2022 **[acesse aqui](#)**.



A partir do conceito de identidade étnico-racial, estimule os estudantes a reconhecer como as marcas dessas identidades aparecem no cotidiano familiar de cada um. Demonstre como, muitas vezes, nossa herança cultural e étnica aparece em coisas que parecem simples, como uma receita feita pela avó, uma música que sempre toca em festas, um jeito de se vestir, palavras que se usam em casa, crenças, danças, jeitos de cuidar, entre outros. Questione-os: *Quais valores, crenças ou costumes da sua família você percebe que têm relação com um grupo cultural ou étnico específico?*

Para encerrar a construção do **Mapa Afetivo das Famílias**, convide cada estudante a criar um *artefato cultural familiar*, ou seja, um objeto artístico ou simbólico que represente um aspecto da herança cultural de sua família — pode ser algo ligado à alimentação, à música, à linguagem, aos modos de cuidado, às crenças, às festas ou a qualquer outro elemento significativo que tenha sido registrado nas conversas anteriores.

ATENÇÃO

Esse artefato pode ser feito de forma manual ou artística: um desenho, uma colagem, uma miniatura, uma receita ilustrada, uma representação em machê (papel) ou argila, um bordado, um poema, uma música, uma foto com legenda explicativa — o importante é que traga uma memória, um costume ou um traço identitário que a família valoriza e reconhece como parte de sua história.

Faça as seguintes orientações aos estudantes:

- ▶ Usem como inspiração tudo o que foi discutido até aqui — os relatos da primeira conversa com familiares, as informações trazidas no **Anexo 2** e os elementos compartilhados nas rodas.
- ▶ Antes de começar, reflitam individualmente: o que minha família faz, acredita e valoriza que tem relação com suas raízes étnicas e culturais?
- ▶ O artefato pode ser criado individualmente ou em duplas/trios com afinidade e histórias que se cruzam.
- ▶ Cada artefato deve ser acompanhado de uma legenda ou de um breve texto explicativo, contando o que ele representa.

Ao final, proponha uma pequena exposição com os artefatos criados. Pode ser na própria sala ou em outro espaço da escola, onde os estudantes possam apresentar suas produções e contar um pouco a respeito do processo de criação e os significados por trás de cada objeto.

ATENÇÃO

Que tal propor a apresentação dos Mapas Afetivos das Famílias e dos artefatos produzidos na escola ou em algum outro local da comunidade? Converse com a turma e o coordenador pedagógico a respeito.

→ ETAPA 3: PONTO DE CHEGADA

Para encerrar, retome com a turma os principais passos realizados: as conversas e investigações das origens familiares e a criação dos **Mapas Afetivos das Famílias** e dos artefatos. Reforce que todos esses momentos ajudaram a compreender melhor a diversidade das famílias, a formação do povo brasileiro e as formas de identificação étnico-racial.

- ▶ *Abra um breve espaço para comentários finais com perguntas, como:*
- ▶ *O que você achou mais interessante ou inesperado em todo esse percurso?*
- ▶ *Que relações você consegue fazer entre a história da sua família e questões e situações históricas que você já aprendeu/estudou na escola/em outros componentes?*
- ▶ *O que mudou na forma como vê sua própria história e a dos outros?*
- ▶ *Houve algo que você descobriu e gostaria de continuar pesquisando?*

Encerre destacando que conhecer as próprias origens e respeitar as diferentes trajetórias é parte importante do nosso processo de construção de identidade. Diga que, ao longo do Projeto Caminhar, novas oportunidades surgirão para aprofundar esse olhar acerca de si, do outro e do mundo.



PRÓXIMA ESTAÇÃO > ESTAÇÃO 3 – Valores para ser mais e conviver melhor

Antes de terminar a aula, conte que, nos próximos encontros, eles irão retomar as reflexões sobre os valores trabalhados no semestre anterior e compreender como nossos valores estão conectados com os talentos e as habilidades que desenvolvemos ao longo da vida.



ESTAÇÃO 3

**VALORES PARA SER MAIS
E CONVIVER MELHOR**



ESTAÇÃO 3 – VALORES PARA SER MAIS E CONVIVER MELHOR

EIXOS	Minha Identidade, Meus Valores, Minha Saúde Minhas Relações Meus Saberes
INTERFACE ENTRE EIXOS	Minhas Paixões Meus Talentos
OBJETOS DO CONHECIMENTO	▶ Ética, moral e valores (humanos e de convivência): conceitos, tipos de valores, identificação dos valores em si, relevância deles na vida de cada um; <i>bullying</i> e respeito à diversidade; relevância/importância de todos no mundo. ▶ Autoconhecimento, identidade e alteridade: conceitos e identificação da vida real. ▶ Meus talentos, minhas paixões, eu no mundo. ▶ Empatia e cooperação a partir de relações sadias e propositivas. ▶ Identificação pessoal com novos saberes.
OBJETIVOS	▶ Retomar as reflexões a respeito dos valores trabalhados no semestre anterior e identificar novos valores importantes para a convivência e o crescimento pessoal. ▶ Compreender como esses valores estão conectados com seus talentos e habilidades. ▶ Exercitar a mentalidade de crescimento, o respeito às diferenças e o reconhecimento de si e dos outros como pessoas em constante desenvolvimento.
EXPECTATIVAS DE APRENDIZAGEM	Ao final desta sequência didática, os estudantes deverão ser capazes de reconhecer e valorizar diferentes valores humanos, compreendendo sua importância para a convivência e o crescimento pessoal, relacionar esses valores com seus próprios talentos, atitudes e competências, além de perceber que valores, competências e talentos podem ser desenvolvidos com prática e intenção ao longo da vida.
COMPETÊNCIAS EM FOCO	Autonomia e protagonismo, Ética e valores

DURAÇÃO

2 aulas

RECURSOS NECESSÁRIOS

Anexo 3, Anexo 4 e Anexo 5



PREPARAÇÃO

Nesta Estação, os estudantes vão refletir sobre valores, habilidades e saberes, reconhecendo seus pontos fortes e os aspectos que ainda desejam desenvolver. Para se preparar, revise os conceitos de empatia, respeito e tolerância, que serão retomados no início da atividade, para conduzir a conversa com clareza e sensibilidade. Pense em uma situação pessoal que ilustre a prática desses valores para compartilhar com a turma e, assim, estimular a participação dos estudantes. Reserve também um tempo para estudar brevemente o conceito de mentalidade de crescimento, de Carol Dweck, citado ao final da estação.

→ ETAPA 1: PRIMEIROS PASSOS

Inicie a aula com uma roda de conversa acolhedora e reflexiva, resgatando três valores que foram trabalhados intencionalmente em atividade anterior: a **empatia**, o **respeito** e a **tolerância**. Pergunte-lhes o que se recordam de cada conceito.

ATENÇÃO

A empatia, o respeito e a tolerância são valores fundamentais para a construção de uma convivência saudável. Esses temas foram abordados anteriormente em uma atividade que propôs a análise e a busca de soluções para diferentes situações-problema.

Antes de avançar para a nova proposta, pode ser necessário relembrar com a turma o significado de cada um desses conceitos:

- **Empatia** tem a ver com se colocar no lugar de outras pessoas, imaginar como a pessoa se sentiria ou o que pensaria em determinada situação. Envolve tentar compreender outras perspectivas e visões de mundo.
- **Respeito** é reconhecer e valorizar as diferenças, a dignidade e os direitos de outras pessoas. Envolve entender que cada pessoa tem seu próprio jeito de perceber o mundo, suas ideias, seus sentimentos e seus limites.

→ **Tolerância** é saber conviver com ideias, comportamentos, culturas e características diferentes das nossas, mesmo aquelas que não compreendemos ou não concordamos. Ser tolerante significa não julgar ou criticar alguém por suas escolhas, seus modos de vida ou suas crenças – considerando que elas respeitem os outros e não causem mal a outras pessoas.

Convide-os a pensar em situações concretas, vivenciadas por eles, dentro ou fora da escola, em que precisaram exercitar algum destes valores. Você pode utilizar algumas perguntas disparadoras para estimular o diálogo:

- ▶ *Recentemente, você viveu alguma situação de conflito em que precisou agir com empatia? Como foi? O que você sentiu?*
- ▶ *Teve de lidar com alguém que pensava e agia de forma muito diferente da sua? Como foi essa experiência?*
- ▶ *Em algum momento, sentiu que foi julgado ou tratado com falta de respeito? Como se sentiu e como lidou com isso?*
- ▶ *O que é mais difícil para você: ter empatia, respeitar opiniões diferentes ou ser tolerante com comportamentos com os quais não concorda? Por quê?*

ATENÇÃO

Em rodas de conversa como esta, que tratam de temas sensíveis e exigem um ambiente seguro para a expressão, a qualidade da mediação do professor faz toda a diferença. Antes de iniciar o diálogo, combine com a turma que este será um momento de escuta respeitosa, sem julgamentos ou interrupções. Reforce que ninguém é obrigado a compartilhar algo que não se sinta confortável em dizer.

Uma boa maneira de começar é o próprio professor compartilhar uma situação vivida, mostrando como também aprende e vivencia a empatia, o respeito e a tolerância. Isso pode ajudar a abrir espaço para que os estudantes se sintam mais à vontade para falar. Outra estratégia é utilizar o **objeto da fala**, recurso simbólico já proposto na Estação 1. O uso deste objeto reforça o cuidado com a escuta e a valorização das falas, além de ajudar os mais tímidos a se sentirem mais seguros.

Durante a conversa, evite correções ou julgamentos. Acolha as falas com escuta ativa e incentive a turma a enxergar os diferentes pontos de vista. Reforce que há aprendizados em todas as experiências compartilhadas.

→ ETAPA 2: NO CAMINHO

A partir das reflexões realizadas, proponha que os estudantes se reúnam em duplas ou quartetos para uma conversa a respeito de si mesmos e suas experiências. Esclareça que o objetivo é identificar outros valores importantes não somente para uma boa convivência, mas que também são importantes para o autodesenvolvimento de cada um como pessoa. Para isso, entregue uma cópia do **Anexo 3** para cada dupla/quarteto e estabeleça um tempo para que conversem e preencham o documento.

ATENÇÃO

Durante a realização desta atividade, circule pela sala para acompanhar as discussões, sem intervir diretamente. Alguns grupos podem ter dificuldade em identificar e nomear os valores; nesses casos, faça perguntas que estimulem a reflexão, tais como:

- ▶ *Quando você vê alguém fazendo algo bom para outra pessoa, sem esperar nada em troca, o que acha que essa atitude representa?*
- ▶ *O que significa ser alguém que ajuda os outros, mesmo sem ser pedido?*
- ▶ *Como você se sente quando alguém é gentil com você, mesmo sem ter motivos para ser?*
- ▶ *O que representa para você o ato de uma pessoa não ter medo de arriscar?*
- ▶ *Se uma pessoa enfrenta uma situação desafiadora, mas continua tentando, mesmo quando parece difícil, o que isso diz de sua forma de encarar os desafios?*

Alguns valores que podem surgir durante a discussão incluem: responsabilidade, solidariedade, perseverança, coragem, paciência, gratidão, honestidade, autoconfiança, entre outros. O objetivo não é buscar respostas “certas” nem “erradas”, mas sim permitir que os estudantes explorem e compartilhem seus próprios repertórios, enriquecendo o entendimento coletivo destes valores.

Após o preenchimento do **Anexo 3**, oriente as duplas/quartetos a discutir como os valores identificados se relacionam com seus próprios talentos e habilidades, ou seja, com aquilo em que cada um acredita ser bom ou com o que considera ser o seu melhor. Para isso, distribua cópias do **Anexo 4** para cada estudante responder individualmente.

ATENÇÃO

Continue circulando pelos grupos para verificar o entendimento de cada estudante da atividade. Embora ainda estejam reunidos em grupos, neste momento, cada um deve refletir sobre suas forças, suas qualidades e seus talentos e como eles se relacionam com os valores identificados.

É importante lembrar que alguns estudantes podem ter dificuldades em reconhecer seus próprios talentos, suas forças e qualidades. Nesse caso, incentive-os a identificar pequenas conquistas do dia a dia, como ajudar um colega, superar desafios ou aprender algo novo. O professor pode também estimular o grupo a compartilhar exemplos positivos de cada um, destacando habilidades e atitudes que passam despercebidas. A ideia é criar um ambiente acolhedor e de apoio, no qual cada estudante se sinta à vontade para reconhecer e valorizar suas qualidades, sem pressões nem julgamentos.

Realize uma nova roda de conversa, reunindo os estudantes em círculo. Convide-os a compartilhar suas descobertas com o grupo. Eles podem apresentar o valor que escolheram e explicar como ele se conecta com seus talentos e com o crescimento pessoal.

→ ETAPA 3: PONTO DE CHEGADA

Para concluir, esclareça que os valores estão intimamente ligados às competências. Para isso, reapresente as nove competências-chave que fazem parte do Projeto Caminhar (**Anexo 5**). Mostre que os valores orientam a realização de cada competência. Como exemplo, você pode ler o texto da competência “Participação Social” e pedir aos estudantes que identifiquem os valores presentes nela.

PARTICIPAÇÃO SOCIAL

Participar de forma ativa e responsável na comunidade, entendendo as diversas formas de engajamento social e os caminhos para a participação política, é fundamental para construir um futuro mais justo.

• PROJETO CAMINHAR •

ATENÇÃO

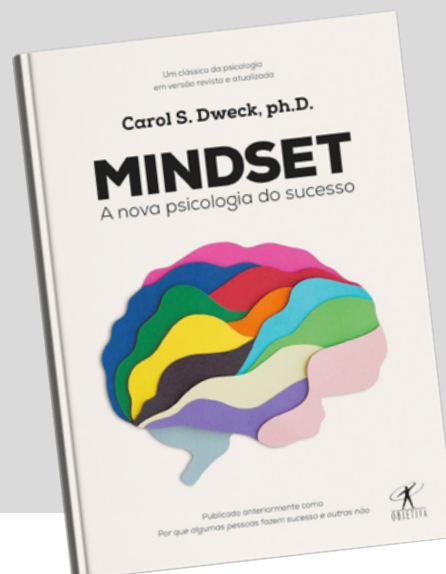
Alguns valores, como solidariedade e justiça, estão presentes no texto de definição da competência, sendo fundamentais para o desenvolvimento de uma participação ativa e responsável na comunidade. Os estudantes podem identificar outros valores, o importante é o entendimento de que quando falamos em exercitar a competência participação social, estamos falando em um tipo de participação intencional, baseada no respeito e no compromisso de contribuir para a mudança e o bem-estar coletivo.

Faça um fechamento que conecte o que foi vivenciado durante a atividade com o conceito de *mentalidade de crescimento*. Explique que tanto os talentos quanto as competências e os valores podem ser desenvolvidos e aprimorados ao longo do tempo, e que a prática constante é essencial para o crescimento pessoal. Ressalte que esta fase da adolescência que estão vivenciando é marcada pela necessidade de autoconhecimento e experimentação. Os valores e as competências trabalhados fortalecem a capacidade de tomar decisões ao longo da vida, além de ajudar no aprimoramento de talentos já existentes e no desenvolvimento de novos.

SAIBA MAIS

O conceito de mentalidade de crescimento foi desenvolvido pela psicóloga e pesquisadora Carol Dweck, da Universidade de Stanford, a partir de suas pesquisas a respeito de motivação e aprendizagem. Segundo ela, pessoas com mentalidade de crescimento acreditam que suas habilidades podem ser desenvolvidas com esforço, dedicação, estratégias adequadas e apoio. Diferente da mentalidade fixa — que vê a inteligência e o talento como qualidades inatas e imutáveis —, a mentalidade de crescimento promove a perseverança diante de desafios e valoriza o erro como parte do processo de aprender. Essa abordagem tem sido utilizada na educação para ajudar estudantes a desenvolver mais confiança em suas capacidades, além de incentivá-los a enfrentar dificuldades com mais persistência.

Saiba mais em: DWECK, Carol. *Mindset: A nova psicologia do sucesso*. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2017.



PRÓXIMA ESTAÇÃO > ESTAÇÃO 4 – *Bullying* não é brincadeira

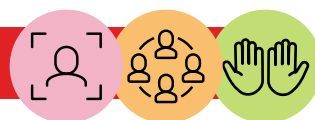
Antes de terminar a aula, conte que, na próxima Estação, os estudantes irão refletir sobre um tema muito relevante e que deve ser levado a sério: o *bullying* e seus impactos no clima escolar e na vida das pessoas.



ESTAÇÃO 4

BULLYING NÃO É BRINCADEIRA

ESTAÇÃO 4 – BULLYING NÃO É BRINCADEIRA



EIXOS	Minha Identidade, Meus Valores, Minha Saúde Minhas Relações Minhas Contribuições
INTERFACE ENTRE EIXOS	Minhas Paixões Meus Compromissos
OBJETOS DO CONHECIMENTO	▶ Ética, moral e valores (humanos e de convivência): conceitos, tipos de valores, identificação dos valores em si, relevância deles na vida de cada um; <i>bullying</i> e respeito à diversidade; relevância/importância de todos no mundo. ▶ Empatia e cooperação, a partir de relações saudáveis e propositivas. ▶ Resolução de problemas e desafios no mundo. ▶ Possibilidades de contribuições e mudanças.
OBJETIVOS	▶ Compreender o que é o <i>bullying</i>, seus impactos e a importância dos valores na convivência escolar. ▶ Desenvolver propostas de ação coletiva para prevenir e enfrentar situações de <i>bullying</i>, fortalecendo atitudes de respeito, empatia e apoio mútuo.
EXPECTATIVAS DE APRENDIZAGEM	Ao final desta sequência didática, os estudantes deverão saber identificar o que caracteriza o <i>bullying</i> e compreender seus impactos emocionais e sociais, além de refletir sobre os valores necessários para uma convivência respeitosa e empática e criar propostas coletivas para promover um ambiente escolar mais seguro e acolhedor.
COMPETÊNCIAS EM FOCO	Ética e valores, Empatia e respeito, Resolução de problemas
DURAÇÃO	4 aulas
RECURSOS NECESSÁRIOS	Anexo 6



PREPARAÇÃO

É importante garantir um ambiente de respeito e confiança, no qual todos os estudantes se sintam seguros para se expressar e compartilhar experiências sem medo de julgamentos. Reforce a ideia de que o *bullying* é um tema sério, mas que o espaço deve ser acolhedor e aberto à troca de ideias. Encoraje a escuta empática e respeitosa durante as atividades em grupo. Caso algum estudante traga experiências pessoais, conduza a conversa com cuidado e sensibilidade, assegurando que todos se sintam respeitados e apoiados.

→ ETAPA 1: PRIMEIROS PASSOS

Inicie a aula com um aquecimento para o tema que será trabalhado nesta Estação. Para isso, organize os estudantes em grupos de 4 a 5 integrantes e entregue a cada um situação-problema do **Anexo 6**, envolvendo diferentes tipos de interações, como: apelidos pejorativos, exclusão de colegas, empurrões ou agressões físicas e piadas ofensivas. Oriente que cada grupo leia a situação com atenção e discuta, anotando as respostas para as seguintes perguntas:

- ▶ *Isso é bullying? Por quê?*
- ▶ *Que valor está sendo violado nessa situação?*
- ▶ *Como a pessoa vítima desta situação pode ter se sentido?*

ATENÇÃO

Incentive que os estudantes dialoguem e justifiquem suas respostas com base no que já sabem ou acreditam ser correto. Circule entre os grupos para apoiar a conversa e estimular a participação de todos.

Após a discussão em grupos, convide os estudantes a compartilhar suas reflexões de forma respeitosa, ouvindo e aprendendo uns com os outros. Peça a cada grupo que apresente o que foi discutido, contando qual era a situação-problema e como responderam às perguntas propostas. Garanta que o espaço seja acolhedor e seguro para que todos se sintam confortáveis para falar. Durante as apresentações, atue como mediador, fazendo perguntas provocadoras para aprofundar o debate, como:

- ▶ *Você já viu algo parecido acontecer na escola?*
- ▶ *Já tentou intervir? Como foi?*
- ▶ *Por que você acha que esse tipo de situação acontece?*

Finalize este momento explicando o que caracteriza o *bullying* e qual é a diferença dele para outros tipos de violência e assédio. Neste sentido, é interessante destacar que, ainda que a situação-problema 3 seja um relato de violência, poderia não ser caracterizada como *bullying* por ter sido pontual, não recorrente.

SAIBA MAIS

O *bullying* é uma violência que acontece entre pares, ou seja, entre as próprias crianças e adolescentes, de forma repetida e constante. Muitas vezes, familiares e professores não conseguem identificar quando o *bullying* está acontecendo, porque pode ser confundido com brincadeira ou a “zoeira” comum da adolescência. Mas o *bullying* pode ter impactos muito sérios na saúde mental dos adolescentes e, por isso, deve ser um foco de atenção dos adultos. Saiba mais no vídeo **“O que é o *bullying* e como ele ocorre”**, com a doutora em educação Thais Bozza.



→ ETAPA 2: NO CAMINHO

Apresente um vídeo que traz relatos de jovens que sofreram *bullying* e outras violências durante o período em que estavam na escola e os efeitos disso na forma como se viam, se relacionavam com os outros e com a escola. Essa é uma forma interessante de desenvolver a empatia, ao propor que os estudantes se coloquem no lugar deste jovens. Uma sugestão é o vídeo **“Você sofria *bullying* na escola?”**, do canal Mescla.

ATENÇÃO

O vídeo traz relatos bastante pungentes, o que vai causar sensações e sentimentos diversos como incômodo, identificação ou constrangimento, por exemplo. Durante ou após a exibição do vídeo, é possível que os estudantes tragam relatos pessoais de situações de sofrimento, exclusão ou violência. Esteja atento e acolha essas falas com respeito e sensibilidade, sem expor os estudantes. Lembre-se também de que nem toda situação difícil vivida na escola é *bullying*. Além disso, existem formas de violência que têm suas próprias características e precisam ser nomeadas corretamente, como o racismo, a LGBTQIA+fobia, o sexismo, o capacitismo, entre outras. Caso surjam relatos de situações graves ou que envolvam discriminação, acolha e encaminhe conforme os protocolos de proteção da escola.

A partir do vídeo, proponha a reflexão:

- ▶ *Você se identifica com alguma fala do vídeo? Por quê?*
- ▶ *Quais valores e atitudes precisam ser mais praticados na escola para que o bullying diminua/não aconteça?*

Peça que cada estudante escreva um valor ou atitude em uma nota adesiva e cole em um cartaz ou no quadro. Na sequência, organize os estudantes em grupos e proponha uma construção colaborativa de ações concretas que possam ajudar a combater o *bullying*. Oriente os grupos a pensar e a registrar ideias de ações que podem ser realizadas:



1. na sala de aula



2. em outros espaços da escola



3. envolvendo as famílias

Estimule-os a criar pelo menos uma ação simples, viável e possível de ser feita juntos. Para organizar as ideias, cada grupo pode utilizar cartolinas ou montar slides e apresentar suas propostas de forma visual. Avise que, no próximo encontro, cada grupo fará a apresentação de sua ideia em até 2 minutos.

COMPETÊNCIA EM FOCO: RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Nesta atividade, os estudantes exercitam a competência de identificar e resolver problemas sociais, ao refletirem sobre o *bullying* e pensarem em soluções para enfrentá-lo. A proposta de criar ações práticas estimula o uso de métodos e estratégias para analisar as situações que ocorrem no cotidiano escolar e planejar formas de intervir de maneira consciente e colaborativa. Aprender a reconhecer um problema, entender suas causas e consequências e propor ações possíveis é essencial para a formação de cidadãos críticos e atuantes. Ao trabalhar coletivamente para pensar soluções viáveis e significativas, os estudantes desenvolvem a capacidade de intervir de maneira eficaz em seu meio social, fortalecendo valores, como empatia, respeito e responsabilidade.

→ ETAPA 3: PONTO DE CHEGADA

Após o trabalho em grupo, organize uma galeria de propostas: cada grupo deverá apresentar sua ação em até dois minutos. Depois de todas as apresentações, os colegas poderão demonstrar apoio às ideias usando emojis desenhados em notas adesivas, adesivos ou pequenos símbolos, colando nas cartolinas ou mostrando nos slides. Vale destacar que é importante que estas ideias sejam postas em prática. Por isso, mobilize os estudantes, estabeleça combinados e acompanhe de perto os resultados destas ações.

Para encerrar esta Estação e consolidar aprendizados, proponha a construção coletiva de um mapa mental. Utilize o quadro, uma cartolina grande ou, se possível, uma ferramenta digital, como o Canva. No centro do mapa, escreva ***“Nosso compromisso contra o bullying”*** e, a partir dele, desenhe cinco ramos principais:

- ▶ *O que é bullying?*
- ▶ *O que causa em quem sofre?*
- ▶ *Que valores podemos praticar para evitar o bullying?*
- ▶ *O que podemos fazer para combater o bullying?*
- ▶ *Como pedir ajuda e oferecer apoio?*

Vá construindo o mapa de forma colaborativa, valorizando as ideias trazidas e incentivando que os estudantes se expressem com liberdade. Esse momento de sistematização ajuda a consolidar o que foi trabalhado, fortalece o sentimento de pertencimento e reforça a responsabilidade coletiva no enfrentamento do *bullying*. Ao final, tire uma foto do mapa mental produzido e, se possível, deixe-o exposto na sala como um lembrete do compromisso que construíram juntos.

ATENÇÃO

Vale compartilhar o resultado do mapa mental com os demais professores da escola e com o coordenador pedagógico. Deste modo, o grupo pode compreender mais a respeito dos estudantes do 7º ano e do trabalho que está sendo realizado com eles. Combater *bullying* é um compromisso de todos os integrantes da escola.

Também é importante abrir um canal de comunicação com os estudantes que não se sentiram à vontade para se expor no âmbito da turma. Sinalize que você está à disposição para conversar com quem desejar ter uma conversa particular.



PRÓXIMA ESTAÇÃO > ESTAÇÃO 5 – Corpo e mente em sintonia

Antes de terminar a aula, conte que nos próximos encontros eles irão aprofundar seus conhecimentos e opiniões relacionados a um assunto que faz toda a diferença para a qualidade de vida: como manter o corpo e a mente em sintonia e cultivar bons hábitos.



ESTAÇÃO 5

CORPO E MENTE EM SINTONIA



ESTAÇÃO 5 – CORPO E MENTE EM SINTONIA

EIXOS	Minhas Identidades, Meus Valores, Minha Saúde Minhas Relações
INTERFACE ENTRE EIXOS	Minhas Paixões
OBJETOS DO CONHECIMENTO	▶ Autocuidado, saúde física e saúde mental: emoções versus sentimentos; impacto da alimentação sobre saúde física e emocional; impacto dos exercícios sobre saúde física e emocional; ligação entre a postura do corpo físico e a parte emocional. ▶ Apoios emocionais e afetivos. ▶ Autoconhecimento e autocuidado, considerando as influências e os impactos de cada uma dessas relações sobre a vida do adolescente.
OBJETIVOS	▶ Promover momentos de escuta interior e autopercepção, convidando os estudantes a observar como se sentem física e emocionalmente e a reconhecer que essas dimensões estão interligadas. ▶ Incentivar a reflexão acerca dos hábitos cotidianos e seus impactos na saúde física e na saúde emocional. ▶ Fomentar o diálogo entre pares para classificação e discussão de situações do cotidiano, promovendo habilidades, como cooperação, empatia e tomada de decisões conjuntas. ▶ Promover a elaboração de um “Mapa de hábitos” pessoal voltado a pequenos compromissos práticos para a melhoria da qualidade de vida.
EXPECTATIVAS DE APRENDIZAGEM	Ao final desta sequência didática, os estudantes terão desenvolvido maior consciência a respeito da relação entre corpo e mente, reconhecendo hábitos que favorecem ou prejudicam seu bem-estar físico e emocional, ampliando sua capacidade de escuta, argumentação e tomada de decisões conscientes para o cuidado de si.
COMPETÊNCIAS EM FOCO	Argumentação

CARGA HORÁRIA MÍNIMA	4 aulas
RECURSOS NECESSÁRIOS	Anexo 7 e Anexo 8 Canetas hidrográficas nas cores verde, azul, amarelo e vermelho



PREPARAÇÃO

Organize o espaço da sala para permitir movimentos leves e um ambiente acolhedor, favorecendo a escuta e o respeito mútuo. Prepare com antecedência os materiais: Anexos, canetas coloridas e equipamentos para exibição dos vídeos. Teste os recursos audiovisuais previamente. Esteja atento(a) às reações dos estudantes e promova um clima seguro para que possam refletir a partir de seus hábitos e modos de cuidar da saúde de forma integral.

→ ETAPA 1: PRIMEIROS PASSOS

Inicie a aula propondo um aquecimento corporal leve. Peça aos estudantes que prestem atenção a si mesmos, em silêncio, por alguns minutos. Se possível, sugira que fechem os olhos para facilitar a percepção interna. Em seguida, pergunte: *“Como seu corpo e sua mente estão hoje? Cansados, agitados, com energia, com preguiça?”*. Incentive que respondam com uma ou duas palavras.

Depois, conduza uma breve sequência de movimentos que envolvam atenção à respiração, alongamento e movimentação de ombros, pescoço, braços e pernas. Os movimentos podem ser realizados tanto em pé quanto sentados, conforme o conforto dos estudantes.

ATENÇÃO

Durante atividades de aquecimento corporal com adolescentes, alguns podem sentir vergonha ou desconforto, especialmente no início. Para ajudar a minimizar essas reações, crie um ambiente seguro e acolhedor. Reforce que não há certo nem errado na forma como cada um se sente ou executa os movimentos. Encoraje a participação de maneira leve e sem pressões, lembrando que o objetivo é prestar atenção ao corpo e à respiração, sem comparações.

→ ETAPA 2: NO CAMINHO

Após esse aquecimento, proponha uma dinâmica em grupos. A turma será dividida em quartetos para analisar algumas situações cotidianas e discutir como essas situações podem afetar seus corpos e mentes. Entregue cópias do **Anexo 7** para cada grupo e oriente-os a refletir e a debater em conjunto, a fim de organizar as situações entre as que ajudam a saúde física, ajudam a saúde emocional, ajudam ambas ou não ajudam nenhuma.

ATENÇÃO

O objetivo desta atividade é promover o autoconhecimento e estimular escolhas mais conscientes no dia a dia. Muitas vezes, os adolescentes vivenciam diversas situações sem perceber como elas impactam seu corpo e suas emoções. Ao convidá-los a refletir a partir dessas experiências, damos um passo importante na direção do cuidado com a saúde integral — física, mental e emocional.

Montar o quadro em grupo e discutir onde cada situação se encaixa é um exercício que vai além da classificação: é um convite para olhar para si, ouvir o outro, considerar diferentes perspectivas e desenvolver consciência em relação aos próprios hábitos e às próprias escolhas. Ao mesmo tempo, essa atividade fortalece habilidades, como escuta, empatia e argumentação.

Como continuidade, a proposta é montar um painel coletivo da turma. Para isso, utilize o **Anexo 8** ou faça um cartaz. Distribua para cada quarteto canetas hidrográficas nas cores verde, azul, amarelo e vermelho. Convide cada grupo a se dirigir ao painel e completar cada hábito/situação de acordo com a legenda:



AJUDA A SAÚDE FÍSICA



AJUDA A SAÚDE EMOCIONAL



AJUDA AMBAS



NÃO AJUDA NENHUMA

ATENÇÃO

Durante o preenchimento do painel, é interessante observar como cada quarteto fez as suas classificações. Oriente-os a ser fiéis ao que registraram, pois o objetivo não é que todos classifiquem do mesmo modo, mas que encontrem concordâncias e discordâncias.

Após o preenchimento do painel, proponha uma análise crítica dos dados, Algumas perguntas disparadoras que podem orientar a roda de conversa:

- ▶ *O que chamou a atenção de vocês no resultado final do painel? Alguma resposta surpreendeu?*
- ▶ *Houve situações em que as opiniões dos integrantes do quarteto foram diferentes? Como vocês lidaram com isso?*
- ▶ *Vocês acham que, às vezes, fazemos escolhas que não ajudam nem o corpo nem a mente? Por quê?*
- ▶ *Qual das situações classificadas como “ajuda a saúde física” ou “ajuda a saúde emocional” vocês acham mais difíceis de manter no dia a dia?*
- ▶ *Vocês perceberam alguma relação entre como cuidamos do corpo e como nos sentimos emocionalmente?*
- ▶ *O que vocês acham que poderiam fazer diferente a partir do que discutimos hoje?*

COMPETÊNCIA EM FOCO: ARGUMENTAÇÃO

Durante a análise do painel construído, os estudantes estão sendo convidados a sustentar pontos de vista, justificar escolhas e escutar diferentes opiniões — elementos centrais da competência de argumentação. Este é um momento importante para que expressem suas ideias e percepções relacionadas a como determinados hábitos afetam a saúde física e emocional. Incentive que utilizem argumentos baseados em experiências pessoais, observações do cotidiano ou informações discutidas em aula. Ao mesmo tempo, estimule o respeito às opiniões divergentes, valorizando o diálogo como caminho para o amadurecimento das reflexões individuais e coletivas.

Essa prática fortalece não só a capacidade de argumentar com responsabilidade e empatia, como também contribui para o desenvolvimento do pensamento crítico e da escuta ativa — competências essenciais para a vida em sociedade.

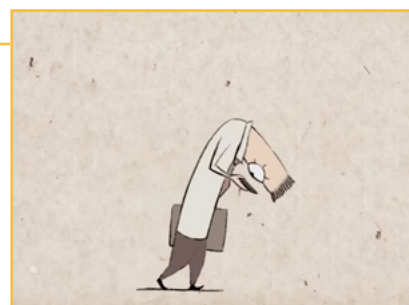
ATENÇÃO

Vale destacar que alguns hábitos e algumas situações podem ser classificados como “ajuda a saúde física”, “ajuda a saúde emocional” ou “ajuda ambas”, já que o bem-estar está diretamente relacionado à integração entre corpo e mente. Praticar uma atividade física, por exemplo, além de beneficiar o corpo, também pode melhorar o humor e aliviar o estresse. Por isso, não há problema se os estudantes classificarem um mesmo hábito de diferentes formas — o mais importante é que reflitam como determinadas ações impactam o bem-estar de forma integral.

No entanto, é importante destacar que alguns hábitos e algumas situações são reconhecidamente prejudiciais à saúde, havendo evidências científicas que comprovam os danos que podem causar. Caso esses hábitos apareçam classificados de forma positiva, essa pode ser uma boa oportunidade para ampliar o debate e questionar os critérios utilizados pelos estudantes. Alguns exemplos que merecem atenção especial são:

- ▶ Dormir pouco
- ▶ Ficar muito tempo nas redes sociais
- ▶ Comer muitos alimentos ultraprocessados
- ▶ Estar em um ambiente barulhento o tempo todo
- ▶ Passar o dia todo deitado, sem fazer nada
- ▶ Ser zombado por algo que falou ou vestiu
- ▶ Zombar de alguém por algo que falou ou vestiu
- ▶ Guardar sentimentos difíceis sem falar com ninguém
- ▶ Usar o celular antes de dormir
- ▶ Comparar-se o tempo todo com os outros
- ▶ Comer por impulso quando está triste ou ansioso(a)
- ▶ Ter de fingir estar sempre bem
- ▶ Estar envolvido em brigas frequentes
- ▶ Ignorar quando alguém desrespeita seus limites
- ▶ Passar muito tempo em ambientes fechados e sem luz natural
- ▶ Ter medo de errar e não tentar algo novo

Exiba o curta metragem chinês chamado **Life Smartphone**, que retrata, de um modo bem-humorado e sarcástico, um dos hábitos mais comuns atualmente: o uso excessivo do celular e das redes sociais. A seguir, abra uma roda de conversa para que os estudantes possam trazer suas percepções. Destaque que, inclusive, esse hábito pode se tornar um transtorno, chamado nomofobia.

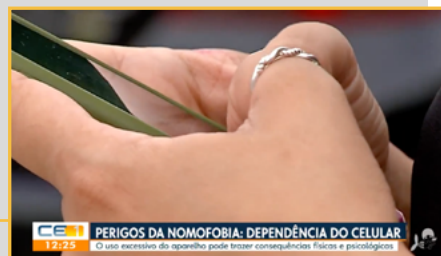


ATENÇÃO

A nomofobia foi reconhecida recentemente como uma forma de dependência excessiva do celular. Sabemos que essa dependência afeta pessoas de diferentes idades, no entanto, seus efeitos são particularmente preocupantes durante a adolescência, pois esse é um período em que o cérebro ainda está em desenvolvimento. O uso excessivo de celulares e a constante necessidade de estar conectado podem impactar negativamente funções cognitivas importantes, como a atenção, a memória, o controle emocional e a tomada de decisões. Por isso, é fundamental promover o uso consciente da tecnologia, especialmente entre adolescentes, incentivando momentos de desconexão e atividades que favoreçam o equilíbrio entre corpo e mente.

Promova uma discussão aberta com a turma, criando um espaço seguro para que os estudantes possam se expressar, compartilhar experiências e construir suas próprias reflexões e conclusões.

Além da animação recomendada, você também pode apresentar a reportagem **Saiba os riscos da nomofobia: a dependência do celular**, produzida pela CETV, como recurso complementar para aprofundar a discussão.



→ ETAPA 3: PONTO DE CHEGADA

Para encerrar esta Estação, proponha aos estudantes que construam, em seus cadernos, um **“Mapa de Hábitos”** — um pequeno plano pessoal com atitudes que desejam cultivar nos próximos meses para cuidar melhor de si.

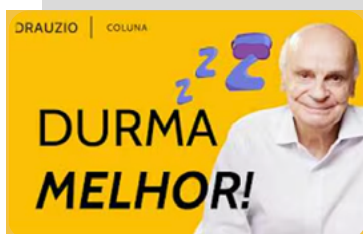
Explique que esse mapa é um convite à reflexão e ao compromisso com o próprio bem-estar, considerando tanto o corpo quanto as emoções. Oriente que respondam, com sinceridade, às seguintes perguntas:

- ▶ *Qual hábito me faz bem e quero manter ou fortalecer?*
- ▶ *O que gostaria de tentar incluir na minha rotina daqui para frente?*
- ▶ *Existe algum hábito que percebo que não me ajuda e quero tentar mudar?*
- ▶ *O que consigo fazer sozinho(a)? E o que posso fazer com o apoio de alguém?*

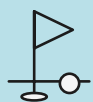
Reforce que não se trata de criar uma meta perfeita ou definitiva, mas de identificar pequenos passos possíveis, que façam sentido para cada um neste momento. Oriente-os que deixem essas metas em um local sempre visível, de modo que possam se lembrar delas durante os próximos meses.

SAIBA MAIS

Para compreender mais a respeito da formação de hábitos e adolescência, vale a pena assistir à palestra da neurocientista cognitiva Sarah-Jayne Blakemore, que trata de questões, como: Por que os adolescentes parecem tão mais impulsivos, tão menos autoconscientes do que os adultos? Confira: **O misterioso funcionamento do cérebro adolescente.**



Outro vídeo interessante é **Hábitos que podem melhorar o seu sono**, do Dr. Drauzio Varella, que trata de um hábito bastante comum atualmente, tanto em adultos quanto em adolescentes: a falta do sono reparador. Estamos dormindo cada vez menos, e isso afeta o bem-estar emocional e a aprendizagem.



PRÓXIMA ESTAÇÃO > ESTAÇÃO 6 – Entre nós: quem caminha comigo?

Antes de encerrar a aula, avise que, nos próximos dois encontros, a turma será convidada a refletir a respeito das relações que constrói no dia a dia — o que aproxima, o que distancia as pessoas — e como pequenas atitudes podem transformar a convivência de forma significativa.



ESTAÇÃO 6

**ENTRE NÓS: QUEM
CAMINHA COMIGO?**



ESTAÇÃO 6 – ENTRE NÓS: QUEM CAMINHA COMIGO?

EIXOS	Minha Identidade, Meus Valores, Minha Saúde Minhas Relações Minhas Contribuições
INTERFACE ENTRE EIXOS	Meus Compromissos
OBJETOS DO CONHECIMENTO	▶ Autoconhecimento, identidade e alteridade: conceitos e identificação da vida real. ▶ Empatia e cooperação, a partir de relações sadias e propositivas. ▶ Comunicação.
OBJETIVOS	▶ Refletir sobre os fatores que influenciam a proximidade e o afastamento nas relações interpessoais. ▶ Estabelecer um compromisso pessoal de mudança nas atitudes e nos comportamentos, a partir da identificação de valores que aproximam ou distanciam as pessoas, promovendo relações mais respeitosas e saudáveis.
EXPECTATIVAS DE APRENDIZAGEM	Ao final desta sequência didática, os estudantes deverão ser capazes de reconhecer como valores, atitudes e sentimentos influenciam suas relações, compreendendo que suas reações também afetam o bem-estar coletivo. Espera-se que identifiquem formas de praticar empatia e respeito no cotidiano, desenvolvendo uma postura mais consciente e responsável nas interações com os outros.
COMPETÊNCIAS EM FOCO	Empatia e respeito
CARGA HORÁRIA MÍNIMA	2 aulas
RECURSOS NECESSÁRIOS	Anexo 9



PREPARAÇÃO

Nesta aula, os estudantes serão convidados a pensar nas características, nas razões e nos valores que os ligam ou os afastam das pessoas com as quais convivem. Para que todos se sintam confortáveis ao compartilhar, crie uma atmosfera acolhedora e sensível, já que muitas das questões envolvem sentimentos pessoais e experiências de convivência.

→ ETAPA 1: PRIMEIROS PASSOS

Inicie a estação com uma provocação que chame a atenção dos estudantes para a reflexão a respeito de suas relações interpessoais. Use perguntas disparadoras, tais como:

- ▶ *Você já parou pra pensar por que se sente bem perto de algumas pessoas?*
- ▶ *Como você sabe quando alguém é uma boa companhia para você?*
- ▶ *O que faz com que você se una ou se afaste de uma pessoa?*

Esta conversa inicial tem como objetivo estimular os estudantes a refletir sobre os fatores que influenciam a forma como se relacionam com os outros. A proposta aqui é abrir um espaço para uma reflexão mais aprofundada ao longo da Estação.

ATENÇÃO

A reflexão acerca do que nos aproxima e nos afasta das pessoas precisa ser conduzida com muito cuidado, especialmente porque envolve a identificação de aspectos delicados das relações interpessoais. Encoraje a participação, mas sem forçar os estudantes a compartilhar algo que não desejam. Ao conduzir a roda de conversa, evite julgamentos e crie uma atmosfera de apoio, lembrando que o objetivo não é criticar os outros, mas pensar como podemos melhorar as nossas próprias atitudes.

→ ETAPA 2: NO CAMINHO

Destaque que, para construirmos relações positivas ao longo da vida, é essencial que sejam postos em prática a **empatia** e o **respeito**. Relembre-os que eles fazem parte das nove competências-chave do Projeto Caminhar. Você pode ler o texto da competência “Empatia e respeito” e promover uma breve discussão, já que essas competências têm sido objeto de trabalho ao longo do ano.

Conte que, para aprofundar essa conversa, eles irão usar uma adaptação de uma ferramenta chamada **Mapa de Empatia**. O objetivo é olhar com mais atenção para alguém próximo e tentar compreender como essa pessoa se sente, o que valoriza, como se comporta e como isso nos afeta. Essa atividade ajuda a exercitar a empatia — ou seja, se colocar no lugar do outro — e a refletir sobre os sentimentos que surgem em diferentes convivências.

EMPATIA E RESPEITO

Desenvolver a empatia e o respeito pelas diferenças é essencial para entender melhor os outros e promover o diálogo entre os diversos grupos sociais.

• PROJETO CAMINHAR •

SAIBA MAIS

O **Mapa de Empatia** é uma ferramenta que ajuda a desenvolver a empatia por meio da reflexão acerca de perspectivas, necessidades, desejos e emoções de outras pessoas. Ele é bastante utilizado por empresas, especialmente em processos de *design thinking*, nos quais se deseja conhecer melhor os usuários de um produto. No contexto da sala de aula, a proposta é convidar os estudantes a entender melhor como os outros pensam e se sentem para aprender a lidar de maneira mais respeitosa com as diferenças e a criar vínculos mais saudáveis. Ao aplicar essas reflexões nas atividades propostas, os estudantes terão a oportunidade de transformar as percepções que têm de si mesmos e dos outros, o que impactará diretamente a qualidade das suas relações.

Distribua uma cópia do **Mapa de Empatia** adaptado (**Anexo 9**) para cada estudante. Peça que cada um escolha alguém com quem convive e que desperta sentimentos marcantes (bons ou desafiadores) e preencha o mapa com sinceridade. Explique as perguntas e forneça uma breve explicação dos campos do Mapa:

- ▶ **O QUE ESSA PESSOA VALORIZA?** Neste campo, o estudante deverá refletir sobre os princípios, as ideias e os comportamentos que parecem ser importantes para a pessoa escolhida, como família, trabalho, respeito, liberdade, amizade, entre outros.
- ▶ **O QUE ESSA PESSOA SENTE?** Neste campo, o estudante é convidado a imaginar quais emoções são frequentes para essa pessoa em seu dia a dia ou diante de determinadas situações, como alegria, medo, raiva, orgulho, frustração ou afeto.

- ▶ **O QUE ESSA PESSOA PENSA?** Neste campo, o estudante deverá tentar imaginar o que ocupa os pensamentos da pessoa escolhida — seus sonhos, suas preocupações, seus planos, suas dúvidas ou crenças.
- ▶ **O QUE ESSA PESSOA FALA E FAZ?** Neste campo, o estudante é convidado a pensar a respeito do que essa pessoa costuma dizer e como ela age — suas atitudes, maneiras de se expressar, comportamentos em diferentes contextos.
- ▶ **COMO EU ACHO QUE ELA SE SENTE QUANDO ESTÁ COMIGO?** Neste campo, o estudante deverá pensar acerca das possíveis emoções que desperta na pessoa escolhida ao estarem juntos — se ela parece confortável, irritada, alegre, à vontade, nervosa, protegida ou incomodada, por exemplo.
- ▶ **O QUE EU ACHO QUE REPRESENTO PARA ESTA PESSOA?** Neste campo, o estudante é convidado a pensar acerca do papel que acredita ter na vida da pessoa escolhida — se é alguém importante, inspirador, desafiador, um apoio, uma companhia, uma responsabilidade ou até mesmo alguém que ela evita.

Destaque que estas perguntas foram pensadas para estimular uma reflexão sobre como cada estudante percebe suas relações e como suas próprias atitudes influenciam suas interações.

ATENÇÃO

Durante o preenchimento do Mapa de Empatia, estimule os estudantes a ir além das primeiras impressões e a refletir sobre as atitudes, os valores e as emoções que afetam suas relações. Se alguém tiver dificuldade em identificar esses aspectos, mostre como podem usar questionamentos mais concretos — por exemplo: *“Como você se sente quando essa pessoa olha para você?”* ou *“Que pensamentos você imagina que ela tem ao seu respeito?”* — para ajudá-los a elaborar respostas mais significativas.

Após a atividade individual, faça uma roda de conversa. Abra espaço para que alguns estudantes compartilhem suas respostas, se assim desejarem. Em seguida, utilize perguntas, como:

- ▶ *O que mais surpreendeu você ao tentar imaginar o que a outra pessoa sente e pensa?*
- ▶ *O que essa reflexão mostrou a respeito da importância de tentar compreender o ponto de vista do outro?*

Procure avançar a conversa para além do Mapa de Empatia, estimulando os estudantes a identificar e a compartilhar os fatores que os aproximam ou os afastam das pessoas e também a refletir sobre as barreiras que são criadas nas relações quando não sabemos lidar com as diferenças. Você pode fazer perguntas, como:

- ▶ *Tem algo que você percebe em si mesmo(a) que contribui para aproximar ou afastar as pessoas?*
- ▶ *Quais valores você percebe que fortalecem uma relação? E quais atitudes costumam enfraquecer as relações?*
- ▶ *Você já conseguiu transformar uma relação difícil? O que foi necessário mudar em você ou na forma de se comunicar?*
- ▶ *De que forma colocar-se no lugar do outro pode ajudar quando há diferenças ou conflitos com alguém próximo?*

ATENÇÃO

Durante essa conversa, estimule uma comunicação respeitosa e aberta. Se necessário, forneça exemplos de situações em que diferenças de opinião, valores ou comportamentos podem criar atritos, mas também destaque como essas situações podem ser superadas por meio do respeito e do diálogo. Encoraje os estudantes a compartilhar experiências pessoais que ilustrem esses desafios e a pensar em formas de agir diferente nas próximas interações. Lembre-se de que a diversidade de experiências é enriquecedora, então, ao mediar a discussão, ajude os estudantes a enxergar as diferentes perspectivas que podem existir dentro do grupo.

Apresente aos estudantes a comunicação não violenta (CNV) como uma ferramenta que pode fortalecer ainda mais suas relações. Explique que a CNV propõe que a comunicação seja baseada na observação sem julgamento, na expressão honesta dos sentimentos e das necessidades e na formulação de pedidos claros e respeitosos. Você pode exibir o vídeo **O que é Comunicação Não Violenta (CNV)?**, da CNV em Rede e orientar os estudantes com algumas dicas práticas:

- ▶ antes de falar, observe os fatos sem misturá-los com interpretações;
- ▶ expresse como se sente de forma sincera, sem culpar o outro;
- ▶ identifique e compartilhe suas necessidades de maneira clara;
- ▶ faça pedidos específicos, em vez de exigir ou impor.



SAIBA MAIS

A comunicação não violenta (CNV) é uma abordagem desenvolvida pelo psicólogo norte-americano Marshall Rosenberg, com o objetivo de promover conexões mais empáticas e respeitadas entre as pessoas. Essa técnica propõe que, ao nos comunicarmos com clareza e empatia, somos capazes de expressar nossos sentimentos e nossas necessidades sem recorrer a críticas, julgamentos ou agressividade. A CNV se baseia em quatro passos principais: observação sem julgamento, expressão dos sentimentos, identificação das necessidades e formulação de pedidos claros. Ao praticá-la, desenvolvemos a escuta ativa e o diálogo compassivo — habilidades essenciais para resolver conflitos, fortalecer relações e contribuir para uma convivência mais justa e acolhedora.

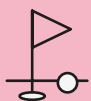
→ ETAPA 3: PONTO DE CHEGADA

Para finalizar esta estação, proponha uma reflexão final que ajude os estudantes a consolidar o que aprenderam a respeito de si mesmos e das relações interpessoais. Peça que cada estudante registre em seu caderno dois pontos:

- ▶ **Um valor que aproxima você das pessoas** – reflexão sobre os valores pessoais que facilitam a conexão com os outros.
- ▶ **Um comportamento seu que gostaria de mudar** – reflexão sobre aspectos que o estudante percebe que podem ser melhorados para fortalecer suas relações.

Essa etapa é importante para que os estudantes possam transformar a reflexão em ação. Encoraje-os a pensar em uma mudança específica e prática que possam aplicar nas suas interações cotidianas. Isso os ajudará a consolidar a aprendizagem e a reforçar o compromisso de continuar desenvolvendo suas habilidades de convivência.

Estimule-os a apresentar o Mapa de Empatia preenchido para a pessoa escolhida por eles. Deste modo, eles poderão ter uma devolutiva de suas percepções, ampliar o autoconhecimento e o reconhecimento do outro.



PRÓXIMA ESTAÇÃO > ESTAÇÃO 7 – Nosso caminhar: aprendizagens e transformações

Antes de terminar a aula, conte que os próximos encontros serão dedicados à sistematização das aprendizagens do ano no Projeto Caminhar!



ESTAÇÃO 7

**NOSSO CAMINHAR:
APRENDIZAGENS E
TRANSFORMAÇÕES**



ESTAÇÃO 7 – NOSSO CAMINHAR: APRENDIZAGENS E TRANSFORMAÇÕES

EIXOS	Meus Saberes Minhas Contribuições
INTERFACE ENTRE EIXOS	Minha vocação
OBJETOS DO CONHECIMENTO	▶ Melhoria da vida pessoal dos estudantes em função dos saberes escolares. ▶ Identificação pessoal com novos saberes. ▶ Possibilidades de contribuições e mudanças.
OBJETIVOS	▶ Valorizar as aprendizagens individuais e coletivas ao longo do ano, a partir da memória afetiva e das experiências vividas no Projeto Caminhar. ▶ Fortalecer o protagonismo, a escuta e os vínculos entre os estudantes, por meio da criação colaborativa de uma apresentação que represente o percurso vivenciado.
EXPECTATIVAS DE APRENDIZAGEM	Ao final desta sequência didática, os estudantes deverão saber reconhecer e expressar, de forma sensível e reflexiva, os aprendizados, os valores e as transformações vivenciados ao longo do ano, fortalecendo o sentimento de pertencimento, autoria e continuidade em seus percursos escolares.
COMPETÊNCIAS EM FOCO	Autonomia e protagonismo
CARGA HORÁRIA MÍNIMA	3 aulas
RECURSOS NECESSÁRIOS	Anexo 10 Materiais de escrita, desenho e outras expressões artísticas Pequenas chaves simbólicas (de papel, EVA, metal ou outro material)



PREPARAÇÃO

Antes de iniciar esta Estação, prepare um ambiente acolhedor para que memórias e sentimentos possam emergir. Para as produções, garanta materiais simples, mas diversos, que favoreçam a expressão criativa dos estudantes. Essa é uma etapa que mobiliza memória afetiva, escuta e autoria — por isso, planeje com calma, garantindo uma mediação sensível ao ritmo de cada grupo.

→ **ETAPA 1: PRIMEIROS PASSOS**

Inicie com uma roda de conversa acolhedora, retomando junto com os estudantes os principais temas trabalhados ao longo do ano no Projeto Caminhar. Para apoiar este momento, você pode construir no quadro ou em uma cartolina o **Mapa do Nosso Caminhar** — uma linha do tempo com o que foi trabalhado em cada Estação. Para isso, escreva o nome de cada estação, o título e levante com os estudantes palavras-chave de cada uma.

PRIMEIRA TRILHA:

- ▶ **Estação 1** – O que vem pela frente?
- ▶ **Estação 2** – Para caminhar pela vida
- ▶ **Estação 3** – Saberes em ação!
- ▶ **Estação 4** – Valores que transformam, relações que inspiram
- ▶ **Estação 5** – Oficina: 4 passos para uma pesquisa on-line eficaz e segura

SEGUNDA TRILHA:

- ▶ **Estação 1** – Caminhar com propósito
- ▶ **Estação 2** – Quem sou eu e de onde venho?
- ▶ **Estação 3** – Valores para ser mais e conviver melhor
- ▶ **Estação 4** – *Bullying* não é brincadeira
- ▶ **Estação 5** – Corpo e mente em sintonia
- ▶ **Estação 6** – Entre nós: quem caminha comigo?

Estimule os estudantes a recordar falas marcantes, atividades especiais e momentos de transformação vividos em cada estação.

AVALIAÇÃO EM PROCESSO

Nesta Estação, é fundamental reconhecer o percurso trilhado pelos estudantes ao longo do ano. Considere não apenas os conteúdos recordados, mas também a forma como eles foram mobilizados nas conversas, as conexões estabelecidas entre as atividades e a participação ativa da turma e de cada estudante. A escuta atenta, o interesse pelos temas e a valorização dos aprendizados vividos indicam quanto cada estudante conseguiu se apropriar das experiências propostas. Valorize os comentários e as memórias destacadas nesse momento de retomada. A construção do “Mapa do Nosso Caminhar” é, por si só, um instrumento avaliativo: revela o que permaneceu significativo para os estudantes, o que despertou reflexões e quais vivências deixaram marcas. Essa escuta sensível do percurso contribui para fechar a trilha com sentido e prepara o grupo, com mais consciência e intenção, para os próximos passos da culminância, a **Mostra Nosso Caminhar**.

→ ETAPA 2: NO CAMINHO

Conte para os estudantes que chegou o momento da culminância: uma oportunidade especial para celebrar o percurso vivido, reconhecer as transformações ao longo do ano e valorizar as aprendizagens construídas individual e coletivamente. Para isso, organize os estudantes em grupos de 4 a 6 estudantes e proponha um desafio criativo: cada grupo elaborará uma apresentação intitulada “Nosso Caminhar”, respondendo coletivamente às seguintes perguntas:

- ▶ *O que aprendemos a respeito de nós mesmos e dos colegas?*
- ▶ *Quais valores se fortaleceram?*
- ▶ *Das atitudes que aprendemos, quais queremos manter?*
- ▶ *De que forma crescemos como grupo e como indivíduos?*

Os grupos escolhem livremente o formato da apresentação, entre diversas possibilidades, como: mapa conceitual, mural, dramatização, vídeo, linha do tempo ilustrada, slides com falas e reflexões, jornal ou cordel. Oriente que a escolha leve em consideração o tempo que terão para a preparação das produções e faça combinados acerca do tempo de apresentação de cada grupo.

COMPETÊNCIA EM FOCO: AUTONOMIA E PROTAGONISMO

Nesta Estação, os estudantes têm a oportunidade de exercitar a autonomia e o protagonismo por meio da reflexão sobre o percurso vivido ao longo do ano e da criação colaborativa de suas apresentações. Ao organizar o trabalho em grupos, discutir ideias e escolher a melhor forma de expressar o que aprenderam, eles praticam a tomada de decisões, o trabalho em equipe e a escuta ativa. Esse processo fortalece a capacidade de cada um em ser protagonista de sua própria aprendizagem, além de promover o sentimento de pertencimento e a valorização do aprendizado coletivo. A criação das apresentações também é um exercício de autorreflexão, pois convida os estudantes a olhar para si mesmos, para os outros e para as transformações que aconteceram ao longo do ano. Ao pensarem o que aprenderam e como cresceram como grupo e indivíduos, eles consolidam a compreensão de que, além de responsáveis por suas próprias escolhas, podem influenciar e enriquecer a convivência e o aprendizado do coletivo.

Durante a produção dos grupos, oriente os estudantes a organizar os materiais necessários, a distribuir funções no grupo (quem escreve, desenha, apresenta etc.) e a produzir suas apresentações. Circule entre os grupos, fazendo perguntas que provoquem reflexão, incentivando a escuta ativa entre os colegas e apoiando a expressão de sentimentos, ideias e memórias por meio das linguagens escolhidas. O estímulo ao protagonismo e ao trabalho colaborativo é central neste momento.

Oriente a realização da **Mostra Nosso Caminhar**, um momento especial de partilha, escuta e reconhecimento mútuo. Cada grupo apresenta sua produção para a turma, celebrando as experiências vividas e os aprendizados construídos ao longo do ano. Durante as apresentações, proponha que os colegas escrevam bilhetes anônimos com elogios e comentários positivos relacionados ao que viram e ouviram. Os bilhetes podem ser em forma de corações de papel, notas adesivas ou formulários digitais — o importante é criar um ambiente de valorização e afeto.

ATENÇÃO

Durante as apresentações, incentive a escuta atenta, o acolhimento e o reconhecimento mútuo entre os estudantes. Este é um momento especial de celebração, mas é essencial reforçar com o grupo que o mais importante não é o formato final da apresentação, e sim todo o processo vivido até aqui: as conversas, as reflexões, os vínculos criados e o crescimento coletivo. Respeite os tempos e as formas de participação, garantindo que todos se sintam incluídos e representados no resultado final do grupo. Este cuidado é parte essencial da mediação.

Para encerrar, reserve um tempo para que os estudantes possam refletir sobre a experiência da apresentação. Pergunte como se sentiram ao compartilhar suas aprendizagens com criatividade e de forma colaborativa.

→ ETAPA 3: PONTO DE CHEGADA

Finalize esta jornada convidando cada estudante a realizar uma autoavaliação, utilizando a rubrica (**Anexo 10**). Relembre que eles já utilizaram esta ferramenta de autoavaliação anteriormente, em uma atividade específica, mas, desta vez, irão utilizá-la de forma adaptada para realizar uma reflexão sobre o desenvolvimento e a prática das competências em foco ao longo de todo o ano no Projeto Caminhar.

Para isso, distribua uma cópia para cada estudante ou projete a rubrica autoavaliativa para que todos possam visualizá-la. Peça que cada estudante reflita e escolha a alternativa que melhor representa suas vivências durante este ano. Leia cada alternativa em voz alta, dando tempo suficiente para que os estudantes realizem sua autoavaliação. Essa reflexão ajudará a consolidar o aprendizado e a identificar o que foi mais significativo para cada um deles.

Finalize reforçando com os estudantes que desenvolver competências não é algo que acontece de uma vez só, mas, sim, um caminho contínuo, feito de tentativas, aprendizados, erros e recomeços. Valorize o esforço e as pequenas conquistas de cada um neste ano e incentive-os a levar consigo a mentalidade de crescimento: a crença de que sempre é possível aprender e melhorar com dedicação, apoio e perseverança.

ATENÇÃO

Para ampliar o impacto da aprendizagem e fortalecer o protagonismo dos estudantes, você pode convidar a turma para apresentar suas produções para outros estudantes e professores da escola. Esse compartilhamento pode acontecer em um momento coletivo, como uma roda de conversa ampliada, uma exposição nos corredores ou mesmo uma apresentação em sala para outra turma. Para isso, é importante articular previamente com o coordenador pedagógico e com os próprios estudantes, definindo juntos o formato, o local e o melhor momento para essa devolutiva. Tornar público o percurso realizado fortalece a apropriação dos aprendizados, valoriza o processo vivido e inspira outras turmas.

SAIBA MAIS

A psicóloga Carol Dweck, que pesquisa a ideia de mentalidade fixa e mentalidade de crescimento, propõe a ideia do “poder do ainda”: quando dizemos “ainda não consigo” em vez de “não consigo”, abrimos espaço para o aprendizado e a persistência diante dos desafios. Essa pequena mudança na forma como encaramos o que **ainda** não sabemos fazer muda a forma como encaramos os desafios. Confira mais a respeito na palestra **“O poder do ainda”**, realizada pela pesquisadora em 2014, no TEDxNorrköping (vídeo em inglês com opção de legenda automática do YouTube).

REFERÊNCIAS

CEARÁ. Secretaria da Educação do Estado do Ceará. **Currículo do Ceará: Educação Infantil e Ensino Fundamental**. Fortaleza: Secretaria da Educação, 2018.

CEARÁ. Secretaria da Educação do Estado do Ceará. **Documento orientador para Escolas de Tempo Integral das Redes Municipais do Estado Ceará** [recurso eletrônico]/Secretaria da Educação do Estado do Ceará. Fortaleza: Seduc, 2023.

CEARÁ. Secretaria da Educação do Estado do Ceará. **Sugestão de sequência didática – 7º ano**. Material Complementar do Documento Orientador para Escolas de Tempo Integral das Redes Municipais do Estado do Ceará. Fortaleza: Seduc, 2024.

DWECK, Carol. **Mindset: A nova psicologia do sucesso**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2017.

HARVARD GRADUATE SCHOOL OF EDUCATION. **Project Zero**. Disponível em: <https://pz.harvard.edu/>. Acesso em: 4 nov. 2024.

ROSENBERG, Marshall. **Comunicação não violenta** – Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Editora Ágora, 2021.

ANEXOS



→ ANEXO 1: O QUE FAZ PARTE DA MINHA HISTÓRIA

Seu desafio é conversar com familiares e/ou responsáveis para preencher a tabela a seguir.

Escolha pelo menos duas pessoas da sua família e/ou do seu convívio. Tome nota das respostas:

	PESSOA 1	PESSOA 2
Uma palavra que representa a nossa família.		
Uma comida típica que representa a nossa família.		
Um costume ou uma tradição que mantemos em nossa família.		
Uma história interessante ou divertida da nossa família que sempre é lembrada.		
Um valor importante que nossa família busca seguir.		
Uma música, um lugar ou um objeto que representa nossa família.		

Não se esqueça de levar essa folha preenchida para a próxima aula do Projeto Caminhar!

→ ANEXO 2: EXPLORANDO MINHAS RAÍZES FAMILIARES

Para começar, converse com algum familiar e/ou alguma pessoa de seu convívio e preencha o quadro a seguir:

IDENTIDADE E ETNIA	
Onde nasceram meus bisavós?	Onde nasceram meus avós?
Onde nasceram meus pais?	Onde eu nasci?
Existe algum sobrenome na família que indica a nossa origem étnico-racial ou regional?	

Agora, investigue mais a fundo as histórias e os costumes de sua família. Não se esqueça de preencher os quadros!

MIGRAÇÕES	
Há histórias de imigração ou migração interna na família (de um estado para outro ou do campo para a cidade, por exemplo)?	Por que esses deslocamentos aconteceram?
Como essas mudanças influenciaram a vida da família?	

HERANÇA CULTURAL	
Quais são os costumes, tradições e/ou celebrações que mantemos até hoje e que refletem nossa origem?	Há comidas, músicas, danças, religiões ou formas de falar que fazem parte da herança da nossa família?
Do que minha família mais se orgulha em relação às nossas origens?	

Depois da conversa e dos registros, reflita e responda:

Há algo que aprendi com essa conversa que gostaria de compartilhar com a minha turma da escola?

→ ANEXO 3: IDENTIFICANDO VALORES

VALORES IMPORTANTES PARA A CONVIVÊNCIA COM OS OUTROS

- ☐ Empatia
- ☐ Respeito
- ☐ Tolerância
- ☐ Solidariedade
- ☐ Compreensão
- ☐ Paciência
- ☐ Cooperação
- ☐ Escuta ativa
- ☐ Responsabilidade
- ☐ Justiça
- ☐ Gentileza
- ☐ Diálogo
- ☐ Confiança
- ☐ Generosidade
- ☐ Cuidado

- ☐ Outros:

VALORES IMPORTANTES PARA O MEU CRESCIMENTO COMO PESSOA

- ☐ Respeito
- ☐ Empatia
- ☐ Responsabilidade
- ☐ Autoconfiança
- ☐ Perseverança
- ☐ Humildade
- ☐ Generosidade
- ☐ Coragem
- ☐ Paciência
- ☐ Curiosidade
- ☐ Autenticidade
- ☐ Solidariedade
- ☐ Gratidão
- ☐ Justiça
- ☐ Tolerância

- ☐ Outros:

→ ANEXO 4: OS VALORES E MEUS TALENTOS

QUAIS SÃO MEUS MAIORES TALENTOS, QUALIDADES E HABILIDADES?	QUAIS VALORES ESTÃO MAIS RELACIONADOS AOS MEUS TALENTOS, ÀS MINHAS QUALIDADES E ÀS MINHAS HABILIDADES?
<i>Exemplo: "Acho que sou uma pessoa comunicativa, criativa, organizada e que sabe ouvir e ajudar os outros."</i>	<i>Exemplo: "Acho que os valores que mais me representam são o respeito, a colaboração e a vontade de aprender sempre, porque eles guiam a forma como uso o que sei e quem sou."</i>
QUAIS VALORES EU QUERO DESENVOLVER PARA CONTINUAR APRENDENDO E CRESCENDO COMO PESSOA?	

→ ANEXO 5: NOSSAS COMPETÊNCIAS

CONHECIMENTO CULTURAL E ARTÍSTICO

Explorar e entender as expressões culturais e artísticas ao nosso redor ajuda a descobrir como elas moldam quem somos e o que significa fazer parte da sociedade.

• PROJETO CAMINHAR •

COMPREENSÃO HISTÓRICA

Entender a história que deu forma à nossa sociedade ajuda a valorizar a memória e o que é importante preservar no nosso patrimônio cultural.

• PROJETO CAMINHAR •

ARGUMENTAÇÃO

Aprender a argumentar, apresentando e defendendo suas ideias com lógica e baseadas em informações, ajuda você entender e discutir melhor temas sobre sociedade e cidadania.

• PROJETO CAMINHAR •

ÉTICA E VALORES

Pensar sobre os valores éticos e morais que mantêm uma sociedade justa e inclusiva ajuda a entender dilemas éticos e a importância de ser um cidadão responsável.

• PROJETO CAMINHAR •

PARTICIPAÇÃO SOCIAL

Participar de forma ativa e responsável na comunidade, entendendo as diversas formas de engajamento social e os caminhos para a participação política, é fundamental para construir um futuro mais justo.

• PROJETO CAMINHAR •

EMPATIA E RESPEITO

Desenvolver a empatia e o respeito pelas diferenças é essencial para entender melhor os outros e promover o diálogo entre os diversos grupos sociais.

• PROJETO CAMINHAR •

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Aprender a identificar e resolver problemas sociais é fundamental, e isso envolve usar métodos e estratégias para analisar e intervir de maneira eficaz.

• PROJETO CAMINHAR •

PENSAMENTO CRÍTICO

Aprender a olhar de forma crítica para diferentes aspectos da sociedade, como política, economia e questões sociais, ajuda você a entender melhor as relações de poder e as desigualdades ao seu redor.

• PROJETO CAMINHAR •

AUTONOMIA E PROTAGONISMO

Desenvolver sua autonomia e seu protagonismo é fundamental para que você possa reivindicar e cumprir seus direitos e deveres como um cidadão ativo na sociedade.

• PROJETO CAMINHAR •

→ ANEXO 6: SITUAÇÕES-PROBLEMA: *BULLYING* NÃO É BRINCADEIRA

SITUAÇÃO 1

Durante a aula de Educação Física, alguns estudantes insistem em chamar um colega de apelidos diversos por causa de seu peso. Mesmo quando ele demonstra desconforto, os colegas insistem que “é só uma brincadeira” e que “se não aguenta, não desce para o parquinho”.

SITUAÇÃO 2

Na hora do recreio, um grupo de estudantes sempre organiza um jogo de futebol, mas diz para um colega que ele “não pode jogar” porque “atrapalha o time”. O grupo o ignora quando ele tenta se aproximar.

SITUAÇÃO 3

Um dia, no fim da aula, um estudante esbarra de propósito em outro no corredor, derrubando seu material escolar no chão. Depois, ainda faz comentários zombando da situação, enquanto outros riem.

SITUAÇÃO 4

Durante apresentações e rodas de conversa, um estudante sempre imita de forma exagerada o jeito de falar de outro colega, arrancando risadas da turma. O colega imitado fica visivelmente constrangido, mas isso continua acontecendo.

SITUAÇÃO 5

Alguns estudantes da turma criam um grupo de mensagens para combinar atividades, mas decidem deixar de fora um colega “porque ele é chato”. Quando o colega descobre, além de se sentir isolado, começa a ser alvo de piadas maldosas e comentários sarcásticos nas redes sociais. Alguns colegas curtem e compartilham essas publicações, enquanto outros silenciam diante da situação.

→ ANEXO 7: CORPO E MENTE EM SINTONIA

Refletam como cada uma destas situações afetam seu corpo e sua mente:

- ▶ Dormir pouco
- ▶ Comer frutas e verduras todos os dias
- ▶ Ficar muito tempo nas redes sociais
- ▶ Fazer uma atividade física
- ▶ Ter com quem conversar quando está triste
- ▶ Comer muitos alimentos ultraprocessados
- ▶ Participar de uma roda de conversa com colegas
- ▶ Estar em um ambiente barulhento o tempo todo
- ▶ Respirar fundo e com calma quando está nervoso
- ▶ Passar o dia todo deitado, sem fazer nada
- ▶ Estudar ouvindo música relaxante
- ▶ Receber elogios sinceros
- ▶ Fazer elogios sinceros
- ▶ Ser zombado por algo que falou ou vestiu
- ▶ Zombar de alguém por algo que falou ou vestiu
- ▶ Ter uma rotina organizada com horários definidos
- ▶ Rir com os amigos
- ▶ Tomar sol
- ▶ Guardar sentimentos difíceis sem falar com ninguém
- ▶ Ter tempo para descansar
- ▶ Fazer parte de um time ou grupo com objetivos em comum
- ▶ Usar o celular antes de dormir
- ▶ Comparar-se o tempo todo com os outros
- ▶ Ter um hobby ou uma atividade criativa (desenhar, escrever, tocar instrumento)
- ▶ Comer por impulso quando está triste ou ansioso(a)
- ▶ Ter um(a) professor(a) ou uma pessoa adulta em quem confia
- ▶ Ter de fingir estar sempre bem
- ▶ Escutar música que ajuda a relaxar
- ▶ Praticar respiração consciente ou meditação
- ▶ Receber críticas construtivas com respeito
- ▶ Estar envolvido em brigas frequentes
- ▶ Planejar o que vai fazer no dia seguinte
- ▶ Ter um momento do dia só para si (sem telas, sem cobrança)
- ▶ Beber água
- ▶ Ignorar quando alguém desrespeita seus limites
- ▶ Conversar com alguém da família sobre como está se sentindo
- ▶ Passar muito tempo em ambientes fechados e sem luz natural
- ▶ Fazer pequenas pausas enquanto estuda
- ▶ Ter medo de errar e não tentar algo novo
- ▶ Reconhecer algo que fez bem e se sentir orgulhoso(a) por isso

Agora, preencham o quadro a seguir, organizando as situações de acordo com os seguintes critérios:

AJUDA A SAÚDE FÍSICA	AJUDA A SAÚDE EMOCIONAL	AJUDA AMBAS	NÃO AJUDA NENHUMA

→ ANEXO 8: PAINEL CORPO E MENTE EM SINTONIA

	AJUDA A SAÚDE FÍSICA	AJUDA A SAÚDE EMOCIONAL	AJUDA AMBAS	NÃO AJUDA NENHUMA
Dormir pouco				
Comer frutas e verduras todos os dias				
Ficar muito tempo nas redes sociais				
Fazer uma atividade física				
Ter com quem conversar quando está triste				
Comer muitos alimentos ultraprocessados				
Participar de uma roda de conversa com colegas				
Estar em um ambiente barulhento o tempo todo				
Respirar fundo e com calma quando está nervoso				
Passar o dia todo deitado, sem fazer nada				
Estudar ouvindo música relaxante				
Receber elogios sinceros				
Fazer elogios sinceros				
Ser zombado por algo que falou ou vestiu				
Zombar de alguém por algo que falou ou vestiu				
Ter uma rotina organizada com horários definidos				
Rir com os amigos				
Tomar sol				
Guardar sentimentos difíceis sem falar com ninguém				
Ter tempo para descansar				
Fazer parte de um time ou grupo com objetivos em comum				

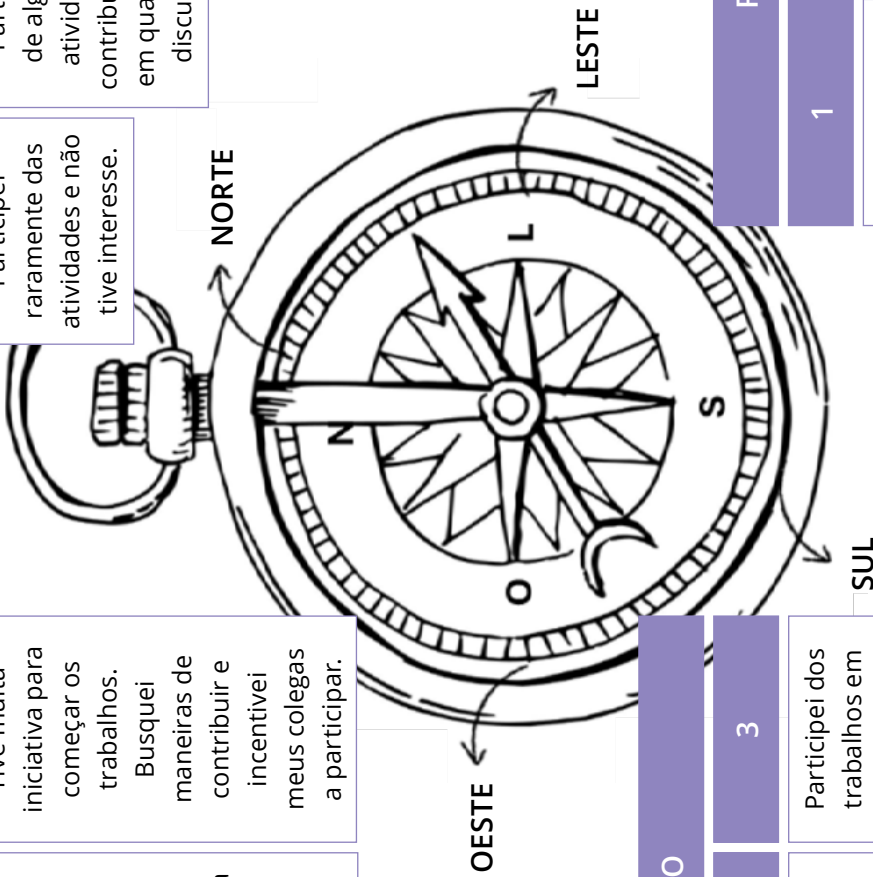
	AJUDA A SAÚDE FÍSICA	AJUDA A SAÚDE EMOCIONAL	AJUDA AMBAS	NÃO AJUDA NENHUMA
Usar o celular antes de dormir				
Comparar-se o tempo todo com os outros				
Ter um hobby ou uma atividade criativa (desenhar, escrever, tocar instrumento)				
Comer por impulso quando está triste ou ansioso(a)				
Ter um(a) professor(a) ou uma pessoa adulta em quem confia				
Ter de fingir estar sempre bem				
Escutar música que ajuda a relaxar				
Praticar respiração consciente ou meditação				
Receber críticas construtivas com respeito				
Estar envolvido em brigas frequentes				
Planejar o que vai fazer no dia seguinte				
Ter um momento do dia só para si (sem telas, sem cobrança)				
Beber água				
Ignorar quando alguém desrespeita seus limites				
Conversar com alguém da família sobre como está se sentindo				
Passar muito tempo em ambientes fechados e sem luz natural				
Fazer pequenas pausas enquanto estuda				
Ter medo de errar e não tentar algo novo				
Reconhecer algo que fez bem e se sentir orgulhoso por isso				

→ ANEXO 9: MAPA DE EMPATIA

O QUE ESSA PESSOA VALORIZA?	O QUE ESSA PESSOA SENTE?
Escreva aqui o nome da pessoa escolhida	
O QUE ESSA PESSOA PENSA?	O QUE ESSA PESSOA FALA E FAZ?
COMO EU ACHO QUE ELA SE SENTE QUANDO ESTÁ COMIGO?	O QUE EU ACHO QUE REPRESENTO PARA ESTA PESSOA?

→ ANEXO 10: RUBRICA AVALIATIVA

PROTAGONISMO				ENGAJAMENTO			
1	Tive pouca iniciativa e, para começar os trabalhos, esperei que meus colegas fizessem sugestões ou liderassem a atividade.	2	Tive alguma iniciativa para começar os trabalhos. Às vezes, procurei contribuir, mas ainda dependia de orientação para seguir em frente.	3	Tive muita iniciativa para começar os trabalhos. Busquei maneiras de contribuir e incentivei meus colegas a participar.	1	Participei raramente das atividades e não tive interesse.
				2	Participei de algumas atividades e contribuí de vez em quando nas discussões.	3	Participei com entusiasmo e me envolvi bastante nas atividades.



COLABORAÇÃO				REFLEXÃO CRÍTICA			
1	Tive dificuldade em trabalhar em grupo e respeitar opiniões diferentes da minha.	2	Participei dos trabalhos em grupo, mas fiquei chateado quando minhas ideias não foram aceitas.	3	Participei dos trabalhos em grupo, dando opiniões e valorizando as opiniões dos meus colegas.	1	Não refleti muito sobre as atividades propostas no Projeto Caminhar.
				2	Fiz algumas conexões entre as atividades do Projeto Caminhar e minha vida.	3	Após as aulas do Projeto Caminhar, continuo refletindo sobre o que aprendi.



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

PAIC
INTEGRAL