

E.E. Prof. Lauro Pereira Travassos
Roteiro de estudos

Disciplina: Projeto de Vida		Série/Turma: 2º ano A, B e C
Professor(es) Responsável(eis): Patrícia Lopes Domingos		
Quantidade de aulas: - 2	Período: Semana de 11 a 15 de Maio de 2020	

Aula: Capacidade de adaptação: Resiliência

1-Unidade temática: Sonhar com o futuro.

2-Habilidades e competências:

Compreender as exigências da maturidade para posicionamento responsável no mundo.

3- Objetivos:

- Refletir sobre o Projeto de Vida como algo pelo qual se é responsável.
- Refletir sobre as mudanças sociais atuais e o impacto delas na vida das pessoas;
- Perceber que o mundo está em constante transformação dentro de um intervalo de tempo muito curto e isso exige das pessoas maior capacidade de adaptação;
- Construir uma visão ampla do processo pessoal de adaptação;
- Reconhecer a adaptação (resiliência) como competência necessária a ser desenvolvida.

4-Materiais e recursos necessário:

Caderno ou diário de vivências, lápis e caneta.

5- Descrição das atividades a serem realizadas :

Atividade 1 :

Convido você a construir uma visão mais aprofundada do processo de adaptação pessoal e como você pode aumentar a sua capacidade de flexibilidade. Para isso, reflita sobre uma mudança pela qual você já passou em sua vida e tente posicioná-la de acordo com a imagem abaixo. Antes, entenda a legenda da imagem:



- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Zona de Conforto: Refere-se ao período em que tudo está sob o seu controle pessoal e, por isso, não ocasiona nenhuma dificuldade de adaptação. É quando tudo está indo bem. |
| <ul style="list-style-type: none">• Zona de Acomodação ou Adaptação: Refere-se ao momento em que a mudança de fato aconteceu e exige um processo de aceitação da sua parte. É quando você percebe que a realidade atual precisa ser bem aceita por você mesmo e para isso é necessário fazer algo diferente, mesmo que isso gere certo desconforto para você. Geralmente essa fase é muito dolorosa, é acompanhada por certo sofrimento. |
| <ul style="list-style-type: none">• Zona de Superação: Refere-se ao momento em que você encara de fato a mudança e procura agir de alguma maneira sobre ela. É quando você começa a testar a sua capacidade de adaptação, sem se sentir travado pelo medo. |
| <ul style="list-style-type: none">• Zona de inovação ou de realização: Refere-se à exploração máxima da sua capacidade de adaptação. É quando você é capaz de ajustar harmoniosamente algumas situações instáveis ao que você precisa. Esse estágio de superação traz grande satisfação pessoal, felicidade e realizações. |

Tomando como base as reflexões que você fez a partir da imagem “Processo de adaptação” responda:

- a) Você acha que, em algum momento, desperdiçou energia, atribuindo a culpa a alguém? Por que você acha que isso aconteceu?
- b) Quais as atitudes, escolhas ou posturas que você pode enumerar para encarar a situação com imparcialidade?

c) Para você, qual a relação existente entre a capacidade de adaptação e a confiança?

Atividade 2:

Leia o trecho da fala de Dorothy, que segue mais abaixo, personagem da obra *O Mágico de Oz*, quando ela chega à terra dos Munchkins e pede para retornar ao seu lar. Os Munchkins consideram isso impossível, devido aos imensos obstáculos a serem enfrentados. Mas, por Dorothy chora muito, os Munchkins resolvem unir-se a ela. A bruxa boa sugere que ela vá à Cidade das Esmeraldas, onde vive o grande Mágico de Oz, a única pessoa que poderia ajudá-la. Sobre isso, escreva um texto dissertativo sobre a capacidade humana de ser flexível e de se adaptar aos desafios da vida para a realização de um sonho.

**“(...) E como chego lá? – perguntou Dorothy.
—Terás que andar muito. A viagem é longa. Tens de passar
por um país que às vezes é bonito, outras escuro de dar medo.
(...)”148**



Para Saber Mais:

Munchkin são chamados os anõesinhos que vivem na Munchkinlândia, terra de Oz. Sempre vestidos de azul, com chapéus pontiagudos, barbas ou bigodes, foram interpretados por mais de 100 anos no teatro e no circo em todo o mundo. Existe uma hipótese para a explicação do termo munchkin, a de que a palavra é originária da cidade de Munique – Munchen em alemão, pois Baum tinha origem alemã e o símbolo dessa cidade, no século XIII, era originalmente, uma estátua de um monge. Porém, existem outra corrente que apregoa o termo "Munchkin" ser derivado da palavra alemã para "manequim" ou "figurinha": "Männchen".

-Devolutivas e avaliação

As atividades podem ser enviadas para o e-mail do professor: patricialdomingos@yahoo.com.br até 26/05/2020.

-Observações

Além das atividades descritas acima deve-se ainda realizar um pequeno resumo das aulas assistidas no CMSP. Anote em seu caderno o assunto da aula, o que você entendeu e as suas dúvidas.