

PROPÓSITO

Olá, professora!

Olá, professor!

É um prazer ter a sua companhia no projeto **Fique bem! Cuidando das emoções e da saúde na escola.**

Pensando em você, nas suas emoções, no seu dia a dia, preparamos uma série de vídeos e textos. Este material foi planejado de forma muito cuidadosa, visando sempre contribuir para o seu bem-estar.

Sabemos que professores são profissionais que pensam constantemente nos seus alunos, sejam crianças, adolescentes, jovens ou adultos. Por isso, preparamos vídeos que podem ser levados para a sala de aula. Cada um deles possui um texto de apoio, como este aqui, com um aprofundamento do tema e propostas de atividades, todas de fácil implementação. Os materiais são gratuitos e serão disponibilizados novos vídeos e textos a cada semana em nosso site (www.fiquebem.org.br).

Como dizia Paulo Freire: "Não se pode falar de educação sem amor". Por isso, desejamos que seu coração esteja abastecido de amor e cuidado. Saiba que você é muito importante, pois ensinar é algo essencial para o mundo!

Tchau e Fique Bem!

**Autores: Elisa Kozasa, Juliana Negrão, Flávia Pereira Lima,
Joycelaine Oliveira e Eduardo Pacífico**

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste texto poderá ser reproduzido, sejam quais forem os meios empregados, sem a permissão, por escrito, do autor da obra.

Esse conteúdo é gratuito, sendo proibido a comercialização.

Aos infratores aplicam-se as sanções previstas nos artigos 102, 103, 104, 105, 106, 107 da Lei n. 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.

Para informações sobre nossos conteúdos, entrem em contato pelo e-mail fiquebem@gaiamais.org



1. Para começar a nossa conversa...



O que você quer da vida?

Por trás desta pergunta há sonhos, desejos, conquistas, esperança... Há também desafios, organização, trabalho... Ou mesmo a sensação de não saber o que se quer.

Sabemos que não há resposta única e caminhos simples. Mas é importante parar e refletir sobre o seu propósito de vida. Na verdade, você pode, inclusive, ter mais de um propósito agora.



Busque na sua memória seus propósitos da adolescência e da juventude. Relembre com gratidão as coisas que você já alcançou. Perceba que ao longo do tempo, com a maturidade e as experiências de vida, seus objetivos podem ter mudado.

As pesquisas científicas indicam que ter propósitos estabelecidos está relacionado a uma vida mais longa. Ter motivação e um sentido de vida nos faz cuidarmos melhor de nossa saúde e nosso bem estar

É necessário pautar os propósitos a partir do possível. Implementar um propósito de vida exige a percepção da realidade a cada momento para se trilhar um caminho para alcançá-lo.



2. Como fazer

Primeiro é necessário entendermos quais os sentidos e significados dessa palavra. Se alguém lhe fizer a pergunta “qual é o seu propósito de vida?” talvez você demore a responder, porque de fato é uma pergunta complexa para ser respondida de imediato. Mas se mudarmos a pergunta para: o que te move na vida? O que te inspira a viver? O que dá sentido a sua vida? Talvez a resposta que muitos poderiam dar seria: o que me move e me inspira seguir a vida é a esperança que tenho nos meus filhos, de que eles possam viver bem no presente e que possam caminhar sozinhos com tranquilidade no futuro. Esse é o motivo pelo qual trabalho todos os dias, pelo qual acompanho de perto o crescimento e a vida escolar de cada um. Por essa razão, desejo ter saúde para poder vê-los crescer.



E, se perguntarmos: o que te move no seu trabalho de professora, de professor? A resposta talvez seria: que os conhecimentos ensinados e aprendidos na escola possam fazer diferença na vida das minhas alunas e dos meus alunos, que eles consigam ler o mundo e a si mesmos, transformando a realidade que vivem. Que a leitura dos livros se amplie para a leitura de mundo.

Por meio dessas perguntas e respostas podemos perceber que “propósito” está entrelaçado ao nosso projeto de vida. É a partir da nossa realidade vivida que devemos traçar as nossas metas. O que posso fazer para que a cada dia o meu filho/minha filha se torne mais autônomo? O que consigo oferecer para que ele possa desenvolver as suas potencialidades cada vez mais? Quais projetos pedagógicos posso desenvolver com os meus alunos e alunas para que eles aprendam de maneira significativa um determinado conteúdo?



Se possível, dedique um tempo para você. Pegue um caderno e rascunhe, sem medo nem vergonha, sobre as perguntas motivadoras - O que te move na vida? O que te inspira a viver? O que dá sentido a sua vida? O que te move no seu trabalho de professora, de professor?

3. Com meus alunos

“O projeto de vida” é um dos eixos norteadores da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que desafia a escola a pensar suas práticas formativas. Projetar a vida é muito mais do que a simples pergunta: o que eu quero ser quando crescer? Projetar a vida perpassa pelo conhecimento de si, do outro e do mundo que o cerca. Projetar a vida é saber qual o meu lugar no mundo que me cerca e a minha responsabilidade de atuação nesse mundo.

Uma escola que deseja trabalhar com projeto de vida precisa ensinar aos alunos a ler o mundo com lentes de aumento, precisa mostrá-los as desigualdades sociais existentes, o racismo que se camufla no cotidiano, as desigualdades de gêneros, a interdependência entre tudo e todos. É muito importante que cada professora, cada professor tenha um olhar atento e cuidadoso para os seus alunos e alunas, pois muitos preconceitos historicamente construídos afetam o jeito de ser e estar no mundo das crianças e dos adolescentes. E, se existe um lugar em que isso pode ser revertido, esse lugar é a escola, desde que firme o compromisso em importar-se com o outro, com o bem comum, com o coletivo.

De acordo com a BNCC é possível trabalhar com a temática “Projeto de vida” por três itinerários formativos:

O pessoal: que é o conhecimento de si, da sua história, da sua identidade.

O social: que envolve o eu e o outro que abarca família, amigos, escola, a sua relação com o mundo.

O profissional: é necessário trazer o mundo do trabalho para dentro da escola ensinando os estudantes a administrar o dinheiro adquirido com o trabalho; é preciso falar de consumo consciente, educação financeira, alimentação saudável e qualidade de vida.

Ensinar projetar a vida, por meio da escuta de si e do outro, atuando no mundo com responsabilidade social é evitar sofrimentos no futuro. A temática “Projeto de vida” na escola deve ter como objetivo ensinar as alunas e alunos a formar opiniões e defender pontos de vista, a comunicar-se com os outros de forma clara por meio da oralidade e da escrita, a atuar no mundo de forma solidária, respeitosa e com responsabilidade.

Educação Infantil

Com os pequenos da Educação Infantil, podemos trabalhar com histórias que os ajudem a entender quem são: as suas identidades pessoais, as suas origens. Você poderá começar com a história da família. Sugerimos um livro muito interessante e sensível para ler com as crianças " Família de A a Z" escrito por Leila Pereira e ilustrado por Mauricio Manzo, publicado pela Editora Dimensão.



A contadora de histórias Flávia Scherner, popularmente conhecida como Fafá Conta, lê esse livro no seu canal do Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=Oyty-tfckLM>. "Família de A a Z" é um livro com histórias de famílias de todos os tipos: dois pais e um filho, pais separados e meios-irmãos; famílias sem filhos, com filhos adotivos, com filhos que chegaram com a ajuda da ciência; família que utiliza a linguagem de sinais para se comunicar, famílias que enxergam apenas com os olhos do coração. São histórias de inclusão e que ensinam sobre as diversas configurações familiares.

Ao final da leitura do livro, pergunte para os pequenos: se alguma das famílias apresentadas possui alguma semelhança com as suas famílias. Dialogue com as crianças sobre as histórias das famílias que aparecem no livro, é importante mostrar a elas que existem diferentes tipos de pessoas e de famílias no mundo, e que a única coisa que verdadeiramente importa em uma família é a união de pessoas que se gostam e cuidam uma das outras.

Por fim, proponha para as crianças que registrem a história por meio de desenhos.

Ensino Fundamental Anos Iniciais:

Existem muitos temas a serem trabalhados com os alunos das séries iniciais relacionados a "Projeto de vida". Aqui queremos deixar como sugestão uma história muito interessante que se chama " Lolo Barnabé". Essa é uma história que retrata a vida moderna, as relações de consumo e as relações familiares.



"Lolo Barnabé" é um livro que foi escrito por Eva Furnari, que conta a história de uma família dos tempos das cavernas: um pai, uma mãe e um filho, que viviam felizes com a natureza e com o que recebiam dela. Todos os dias eles sentavam em volta da fogueira, preparavam o jantar e comiam juntos, contavam e ouviam histórias. Eram felizes, porém um dia perceberam que essa felicidade não era suficiente e começaram a inventar e fabricar coisas para suprir as suas necessidades: casa, cadeira, escova de dentes, móveis, equipamentos eletrônicos...

Por fim, eles chegam a conclusão que a modernidade é necessária, mas que havia tirado deles a escuta e o tempo que passavam juntos contando e ouvindo histórias em volta da fogueira.

Você encontra essa história no canal do Youtube " Varal de histórias" através do link: <https://www.youtube.com/watch?v=A7M1z0snvgw> .

Depois de ouvir a história com os alunos, dialogue com eles sobre consumo consciente, qualidade de vida e felicidade.

Ensino Fundamental Anos Finais

A Base Nacional Comum Curricular apresenta algumas habilidades que podem ser desenvolvidas no tema "propósito".



Inicialmente, sugerimos uma conversa com os alunos sobre propósito de vida. Discutam e reflitam que o propósito de vida pode ser algo maior que o próprio prazer ou satisfação, e pode estar relacionado com uma atitude compassiva - como tornar o mundo um lugar melhor. Após essa conversa inicial, os alunos podem começar investigando em suas casas, com seus responsáveis e familiares, e anotarem as respostas para a pergunta:

1. O que te move na vida e te inspira a viver? O que dá sentido a sua vida?

Discutam e reflitam sobre as respostas. Se sentir confortável, professora e professor, você pode compartilhar o que te move e te inspira. Tentem analisar sem julgar, mas curiosos para ver a variedade de respostas possíveis, ou até mesmo a dificuldade de algumas pessoas conseguirem identificar o próprio propósito de vida.

Depois peça para que eles, alunos, reflitam sobre os próprios propósitos. É importante destacar que esse propósito pode mudar com o tempo.

Em seguida, dois itens podem ser trabalhados com os alunos:

1. Peça para que eles dividam o propósito maior que identificaram na etapa anterior em objetivos menores. Por exemplo, se eu quero ser músico posso começar com metas como (a) começar a tocar um instrumento, (b) aprender a tocar uma música, (c) aprender a tocar músicas em outros ritmos, etc. Ir conquistando objetivos dá uma sensação de maior controle e ânimo.

2. Pesquisem profissionais da área que eles têm como meta. Como foi a carreira? Nesse ponto é importante compreenderem o valor do esforço e do trabalho árduo para o alcance de seus objetivos. O que vemos superficialmente, geralmente, é só a parte "bela" do sucesso. Precisamos compreender todo o esforço e dedicação antes e durante o processo.

Ensino Médio



Jovens do Ensino Médio geralmente estão enfrentando desafios em suas vidas pessoais. É importante resgatar e valorizar os sonhos, desejos e interesses. Nossa sugestão é que você, professora e professor, peça para os alunos escreverem suas respostas para as seguintes perguntas:

O que te move na vida? O que te inspira a viver? O que dá sentido a sua vida?

Entendemos que é importante o aluno poder fazer sozinho, em um ambiente seguro e sem precisar compartilhar, caso não queira. Se possível, peça para os alunos que se sentirem confortáveis compartilharem suas respostas. Recomendamos que você, professora e professor, se sentir segurança, compartilhe suas respostas com seus alunos. Busque não julgar ou classificar as respostas, mas aceitá-las com compaixão e interesse.

Dois pontos podem ser interessantes para serem trabalhados com os alunos em uma etapa posterior:

- 1.** Estudem alguma personalidade que eles admiram e reflitam sobre como essa pessoa lida com estresse, frustração, fracasso e adversidade. É importante compreendermos que as falhas são parte do processo para alcançar nossas metas.
- 2.** Pensem em como lidamos com atividades desafiadoras. É muito mais simples repetir apenas as atividades que temos amplo domínio, porém elas têm pouco a nos ensinar. Atividades desafiadoras, por outro lado, possibilitarão nosso crescimento.

4. Para saber mais

Vídeo



Quais os 5 arrependimentos ao fim da vida? Com Ana Claudia Arantes:

<https://www.youtube.com/watch?v=qfgMWpVcms4>

Qual o seu propósito? Por Marcelo Tas:

<https://www.youtube.com/watch?v=CT9FU9393sA>

Cuide do urgente, mas não esqueça o importante - Mario Sergio Cortella:

<https://youtu.be/JixtlfwvhAA>

Texto:

Competência 6: Trabalho e Projeto de Vida:

Pela Nova Escola -

<https://novaescola.org.br/bncc/conteudo/10/competencia-6-trabalho-e-projeto-de-vida>

Pelo MEC -

<http://basenacionalcomum.mec.gov.br/implementacao/praticas/caderno-de-praticas/aprofundamentos/200-projeto-de-vida-ser-ou-existir>

Este é um conteúdo original do projeto
Fique Bem! Cuidando das emoções e da saúde na escola
disponível gratuitamente no site www.fiquebem.org.br

fiquebem

Cuidando das emoções e da saúde na escola

Patrocínio:



Knowledge grows

Realização:

Cocriação e Produção de conteúdo:

Produção audiovisual:

Plataforma educacional:

