



PLANNER DE ESTUDO

DADOS PESSOAIS

NOME:

UME:

TURMA:

DATA DE NASCIMENTO:

NATURALIDADE:

ENDEREÇO:

BAIRRO:

CIDADE:

ESTADO:



AUTOCONHECIMENTO: 5 CONCEITOS PARA DESENVOLVER NA ESCOLA

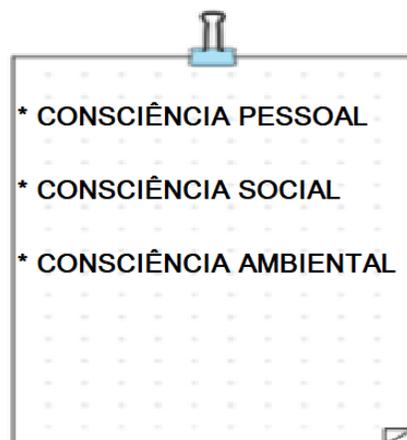
PAULO RAPHAEL SIQUEIRA BITENCOURT

NOVEMBRO 21, 2019

TRECHOS RETIRADOS DE: [HTTPS://SITE.GEEKIE.COM.BR/BLOG/AUTOCONHECIMENTO-COMPETENCIAS-BNCC/](https://site.geekie.com.br/blog/autoconhecimento-competencias-bncc/)

QUEM SOU EU? ESTA É UMA PERGUNTA QUE TODOS NÓS JÁ FIZEMOS OU PROVAVELMENTE FAREMOS EM ALGUM MOMENTO DE NOSSAS VIDAS. APESAR DE NÃO EXISTIR UMA RESPOSTA FINAL, O DESAFIO DE CONHECER A SI MESMO, NO QUE PODEMOS DEFINIR COMO AUTOCONHECIMENTO, ESTIMULA A BUSCA POR RESPOSTAS [...]

NO QUE SE REFERE ÀS RECENTES DISCUSSÕES NO CAMPO DA EDUCAÇÃO, A BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR (BNCC) APRESENTA NA SUA OITAVA COMPETÊNCIA A IMPORTÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO E DO AUTOCUIDADO COMO FORMAS DE O ESTUDANTE CONHECER A SI MESMO, COMPREENDER O SEU PAPEL NA DIVERSIDADE HUMANA E NA RELAÇÃO COM O MEIO AMBIENTE. DIANTE DESSE DESAFIO, ESCOLHEMOS TRÊS EIXOS:



“COMPREENDER A NOSSA FUNÇÃO NO CUIDADO COM O MEIO AMBIENTE É IMPRESCINDÍVEL PARA TOMARMOS DECISÕES RESPONSÁVEIS E ÉTICAS QUE GARANTAM A PERMANÊNCIA E A INTEGRIDADE DA VIDA NA TERRA.”

PENSANDO NA CONSCIÊNCIA AMBIENTAL, SEGUEM ALGUMAS DICAS, BASTA SEGUIR OS 5 R's. CONVERSE COM SEUS FAMILIARES E SEU (SUA) PROFESSOR(A) E ESCREVA UM EXEMPLO DE ATITUDE QUE VOCÊ TERIA EM RELAÇÃO AOS 5 R's.

5R's PRATICAR OS 5 R'S É PRELIMINAR NA EDUCAÇÃO AMBIENTAL

- 1. Repensar
hábitos e atitudes de consumo
- 2. Reduzir
geração de lixo
- 3. Reaproveitar
aumentar a vida útil dos produtos
- 4. Reciclar
transformar materiais beneficiados em matéria prima para novos produtos
- 5. Recusar
não consumir produtos que geram impactos ambientais significativos, e que não sejam essenciais

5R's PRATICAR OS 5 R'S É PRELIMINAR NA EDUCAÇÃO AMBIENTAL

- 1. Repensar
- 2. Reduzir
- 3. Reaproveitar
- 4. Reciclar
- 5. Recusar

É POSSÍVEL QUE VOCÊ TENHA PERCEBIDO A DIFICULDADE QUE EXISTE EM SUPERAR NOSSOS HÁBITOS. ASSIM, PARA INICIAR UMA MUDANÇA DE HÁBITOS, FAÇA UM 'X' EM 5 AÇÕES E ESCREVA NO CALENDÁRIO DA SEMANA SOMENTE AS QUE CONSEGUIR REALIZAR:

O QUE VOCÊ CONSEGUIU FAZER ESTA SEMANA PARA VIVER DE FORMA SUSTENTÁVEL?

MUDANÇA DE HÁBITOS

- TOMAR BANHOS RÁPIDOS
- FECHAR O CHUVEIRO AO ENSABOAR-SE
- APAGAR A LUZ AO SAIR
- DESLIGAR VENTILADOR AO SAIR
- COMPRAR PRODUTOS COM MENOS EMBALAGENS
- LEVAR A SACOLA REUTILIZÁVEL AO IR AO MERCADO
- PLANTAR UMA ÁRVORE
- SEMPRE QUE POSSÍVEL REUTILIZAR O PAPEL COMO RASCUNHO
- SEPARAR O LIXO PARA COLETA SELETIVA

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sáb.	Dom.
Feito							

VAMOS FAZER ARTE!



AGORA QUE VOCÊ JÁ SABE O QUE É RECICLAGEM, VAMOS EXPERIMENTAR RECICLANDO VIDROS. VOCÊ TEM ALGUMA IDEIA DO QUE PODE FAZER COM ESSE VIDRO DE AZEITONA, DE DOCE, ESSE AÍ QUE ESTÁ EM SUA CASA?

VOCÊ JÁ REUTILIZA ESSES VIDROS? SE JÁ, COMO OS REUTILIZA ?

SE NÃO, JÁ PENSOU EM REUTILIZÁ -LOS?



VEJA QUE LEGAL ESSA IDEIA PARA GUARDAR CONDIMENTOS, PORCAS, PARAFUSOS, APETRECHOS.

ARMAZENE VIDROS: EM UMA PRATELEIRA, VOCÊ MEDE E FURA PRENDENDO A TAMPA COM ROSCA NA MADEIRA. DEPOIS, PARA PRENDER E SOLTAR OS VIDROS, É SÓ ROSQUEAR E DESROSQUEAR A TAMPA.

HAVENDO DIFICULDADE, PONHA EM PRÁTICA A SUA IDEIA DESENHANDO O OBJETO QUE PRETENDE CONFECIONAR.

imagem: [http://2.bp.blogspot.com/-7GCYellVAJg/Uk6g80tDwLI/AAAAAAAAAD1o/vVKymc74nDQ/s320/Nova+Imagem+\(28\).bmp](http://2.bp.blogspot.com/-7GCYellVAJg/Uk6g80tDwLI/AAAAAAAAAD1o/vVKymc74nDQ/s320/Nova+Imagem+(28).bmp)

O QUE É AUTOCONHECIMENTO? APRENDA COMO CONHECER A SI MESMO

LUCK 8 DE DEZEMBRO DE 2016

[HTTPS://WWW.QUEROEVOLUIR.COM.BR/O-QUE-E-AUTOCONHECIMENTO/](https://www.queroevoluir.com.br/o-que-e-autoconhecimento/)

AUTOCONHECIMENTO

ME IRRITA/ ESTRESSA

ME ACALMA/RELAXA

O QUE MAIS AMO EM MIM

#GRATIDÃO DO DIA

UM LUGAR PARA ESTAR AGORA

ME DEIXARIA FELIZ HOJE

DESAFIO DO DIA

AUTOCONHECIMENTO SIGNIFICA ESTAR CONSCIENTE DE QUEM VOCÊ É NA ESSÊNCIA, OU SEJA, DESCOBRIR QUAIS SÃO SUAS CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS, AQUELAS QUE FAZEM VOCÊ AGIR DA FORMA QUE AGE, SER QUEM VOCÊ É OU TER OS RESULTADOS QUE VOCÊ TEM.

autoconhecimento

Conhecimento de si próprio, das suas características, qualidades, imperfeições, sentimentos etc; que caracterizam o indivíduo por si próprio.

[] Dicio.com.br

ROTINA DIÁRIA	
___/___/___	
5:00	_____
6:00	_____
7:00	_____
8:00	_____
9:00	_____
10:00	_____
11:00	_____
12:00	_____
13:00	_____
14:00	_____
15:00	_____
16:00	_____
17:00	_____
18:00	_____
19:00	_____
20:00	_____
21:00	_____
22:00	_____
23:00	_____

TOP 3 PRIORIDADES

★ _____

★ _____

★ _____

LEMBRETES

O DIA TEM 24 HORAS.

DURANTE ESSAS HORAS CUMPRIMOS VÁRIAS TAREFAS, COMPROMISSOS, CUIDAMOS DE NÓS E DA NOSSA FAMÍLIA.

E VOCÊ, COMO USA SEU TEMPO?

REGISTRE A SUA ROTINA DIÁRIA. VOCÊ PODE UTILIZAR AS PALAVRAS SUGERIDAS E ACRESCENTAR OUTRAS MAIS ADEQUADAS À SUA REALIDADE.

ACORDAR- TOMAR CAFÉ DA MANHÃ- UTILIZAR TRANSPORTE- TRABALHAR- ALMOÇAR- COZINHAR- ARRUMAR A CASA- FAZER COMPRAS- PRATICAR ESPORTES- CAMINHAR- JANTAR- ESTUDAR- PASSEAR- TER UM LAZER- DESCANSAR

OBSERVE O REGISTRO DA SUA ROTINA DIÁRIA E RESPONDA:

QUANTAS HORAS VOCÊ DORME POR DIA? E EM UMA SEMANA?

QUANTAS HORAS VOCÊ ESTUDA POR DIA?

QUAL É A TAREFA/ COMPROMISSO EM QUE VOCÊ UTILIZA MAIS TEMPO NA SUA ROTINA?

SE VOCÊ FIZESSE CAMINHADAS DE 2 HORAS POR DIA, QUANTAS HORAS VOCÊ TERIA CAMINHADO EM 15 DIAS?

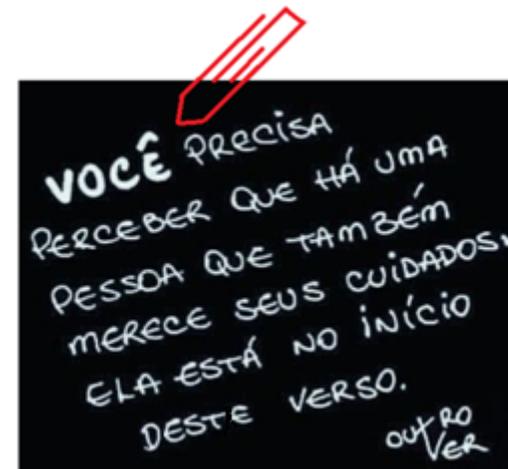
ANALISE A SUA ROTINA E REFLITA SOBRE A NECESSIDADE DE RESERVAR MOMENTOS DE AUTOCUIDADO DO CORPO E DA MENTE:

- ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL;
- ATIVIDADE FÍSICA;
- LAZER.

O BANCO DE PALAVRAS ABAIXO REFERE-SE A DICAS DE AUTOCUIDADO. ENCONTRE NO CAÇA PALAVRAS.

RELAXAMENTO	CAMINHADA	SONO ADEQUADO	NUTRIÇÃO	HIDRATAÇÃO	LAZER	MOVIMENTO
-------------	-----------	---------------	----------	------------	-------	-----------

M V U E J X T F X Ã I O Ç
E X Y J Z H N F T H M T O
I G H I D R A T A Ç Ã O Y
U P W Ã H W M K Z G J H R
L A Z E R X G O W J N K A
Ã Y L A M O V I M E N T O
R E L A X A M E N T O V J
X T N U T R I Ç Ã O J D Y
L V W F B G L M V Ç G J L
K G E C E K Q E C M J N Ã
Y C A M I N H A D A Y W J
S O N O A D E Q U A D O L
V D D W J M L N J C Z A Y



DESCUBRA, A SEGUIR, QUAIS SÃO OS DITADOS POPULARES SOBRE PERSISTÊNCIA E PACIÊNCIA. SEPRE AS PALAVRAS ADEQUADAMENTE.



ÁGUAMOLEEMPEDRADURA
TANTOBATEATÉQUEFURA



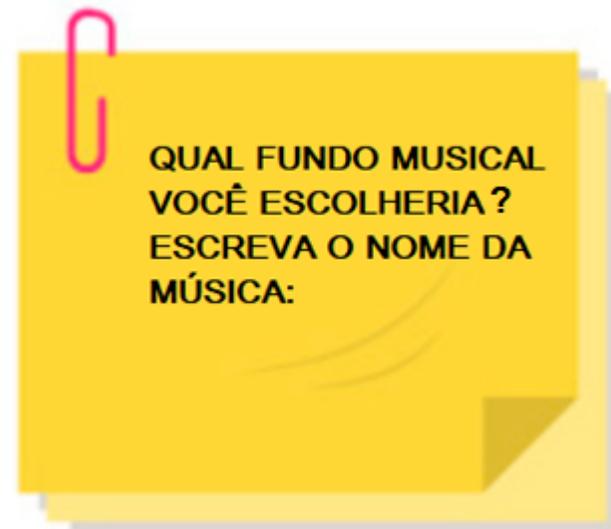
APRESSAÉINIMIGADAPERFEIÇÃO



O FILME DA SUA VIDA

IMAGINE QUE SUA VIDA IRÁ VIRAR UM FILME. PENSE COMO SERIA ESSE ROTEIRO...

DE ACORDO COM A PROPOSTA AO LADO, EM QUE VOCÊ DESTACOU DOIS MOMENTOS SIGNIFICATIVOS, ESCOLHA UM E TRANSFORME-O EM UMA PEQUENA HISTÓRIA PARA COMPOR UMA DAS CENAS DO SEU FILME.



REFLEXÕES PARA COMEÇAR O PROCESSO DE AUTOCONHECIMENTO

POR EQUIPE DA **REDAÇÃO, DO SITE “NA PRÁTICA”**

05/05/2021

<https://www.napratica.org.br/tudo-sobre-autoconhecimento/>

REFLEXÕES PARA COMEÇAR O PROCESSO DE AUTOCONHECIMENTO

COMO EU AJO?

IMAGINE QUE VOCÊ ESTÁ EM UMA ENTREVISTA DE EMPREGO E ALGUÉM LHE PERGUNTA: QUEM É VOCÊ? QUANDO VOCÊ PENSA EM SEU MODO DE AGIR, QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS PALAVRAS QUE VÊM À CABEÇA?

O QUE ME FAZ FELIZ?

QUAIS LUGARES LHE TRAZEM MAIS BEM-ESTAR? QUE ATIVIDADES LHE DÃO PRAZER? COM QUE TIPO DE PESSOA VOCÊ SE SENTE BEM? O QUE FAZ SEUS OLHOS BRILHAREM?

QUE MARCA QUERO DEIXAR NO MUNDO?

GRANDES OU PEQUENAS, BOAS OU RUINS. TODOS DEIXAM MARCAS ENTRE AS PESSOAS COM QUEM CONVIVEM. ENTÃO, REFLITA POR UM MOMENTO: COMO VOCÊ GOSTARIA DE SER LEMBRADO? E COMO PODE CONSTRUIR OU FORTALECER ESSA PERCEPÇÃO DAQUI PARA FRENTE?

A RODA DA VIDA: SUA VIDA ESTÁ EQUILIBRADA?

A RODA DA VIDA MAPEIA SEU MOMENTO ATUAL. AO REFLETIR SOBRE QUÃO SATISFEITO ESTÁ COM DIFERENTES ÁREAS IMPORTANTES NA SUA VIDA – SAÚDE, TRABALHO, O QUE QUISER –, VOCÊ PODE DESCOBRIR O QUE O ESTÁ INCOMODANDO E COMEÇAR A CRIAR UM NOVO EQUILÍBRIO.



OBSERVE OS DADOS DOS TEXTOS APRESENTADOS “AUTOCONHECIMENTO: 5 CONCEITOS PARA DESENVOLVER NA ESCOLA”, “O QUE É AUTOCONHECIMENTO? APRENDA COMO CONHECER A SI MESMO” E “REFLEXÕES PARA COMEÇAR O PROCESSO DE AUTOCONHECIMENTO”. ATENÇÃO! PRECISA PREENCHER A TABELA DE ACORDO COM A DATA DA REPORTAGEM MAIS ANTIGA PARA A ATUAL.

TEXTO	Quem escreve o texto?	Quem lê o texto?	Qual o objetivo de escrever o texto?	Suporte original	Qual o meio de circulação desse texto?
1					
2					
3					

QUANDO PENSAMOS EM AUTOCONHECIMENTO, A CONSCIÊNCIA SOCIAL E, PORTANTO, OS NOSSOS FAMILIARES ESTÃO INCLUÍDOS NESSA REFLEXÃO. ASSIM, PARA LEMBRAR MOMENTOS IMPORTANTES, PREENCHA, NO CALENDÁRIO, OS ANIVERSÁRIOS DAS PESSOAS DE SUA FAMÍLIA. SE QUISER, APROVEITE PARA MARCAR OUTRAS DATAS SIGNIFICATIVAS.

MOMENTOS IMPORTANTES

JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL
MAIO	JUNHO	JULHO	AGOSTO
SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO



1- CONFRATERNIZAÇÃO UNIVERSAL
26- ANIVERSÁRIO DE SANTOS



2- PAIXÃO DE CRISTO
4- PÁSCOA
21- TIRADENTES



1- DIA DO TRABALHO



3- CORPUS CHRISTI



9- REVOLUÇÃO CONSTITUCIONALISTA 1932



7- INDEPENDÊNCIA DO BRASIL
8- NOSSA SENHORA DO MONTE SERRAT



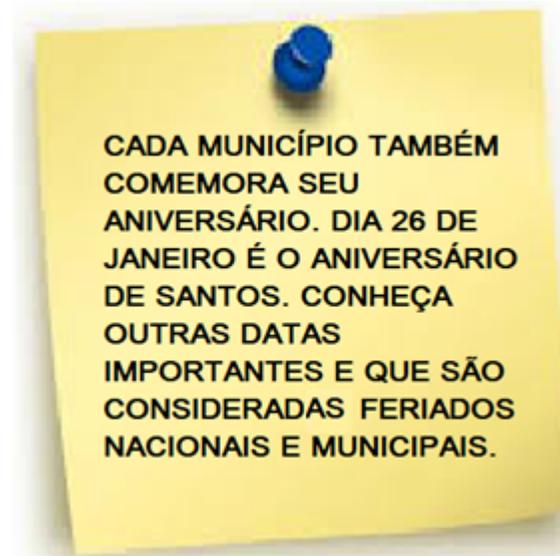
12- NOSSA SENHORA APARECIDA



2- FINADOS
15- PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA
20- DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA



25- NATAL



QUAL A DATA DO ANIVERSÁRIO DA SUA ESCOLA? MARQUE NO CALENDÁRIO.

OBSERVE O CALENDÁRIO E RESPONDA:

QUANTOS MESES TEM UM ANO?

QUANTOS MESES TÊM 31 DIAS?

QUANTAS SEMANAS COMPLETAS TEM UM MÊS?

QUAIS MESES FAZEM PARTE DO SEGUNDO BIMESTRE DO ANO?

DIA 03 DE JUNHO FOI O FERIADO DE CORPUS CHRISTI (DATA EM QUE OS CATÓLICOS CELEBRAM A PRESENÇA DE JESUS CRISTO NA HÓSTIA CONSAGRADA). QUANTOS DIAS JÁ SE PASSARAM DESDE ENTÃO?

NESTE ANO, O RECESSO ESCOLAR FOI NO PERÍODO DE 01 A 16 DE JUNHO. SENDO ASSIM, QUE DIA DA SEMANA FINALIZOU O RECESSO ESCOLAR?

QUE DIA DO MÊS É HOJE ?

QUANTOS DIAS JÁ SE PASSARAM DESDE O RECESSO ESCOLAR?

EM SETEMBRO, HAVERÁ O FERIADO DA INDEPENDÊNCIA DO BRASIL, NO DIA 07. QUAL SERÁ O DIA DA SEMANA ?

OBSERVE O VALOR DA PIZZA:



35,00

FAÇA O QUE SE PEDE.
MARQUE UM "X" NAS NOTAS QUE VOCÊ USARIA PARA PAGAR A PIZZA.



QUANTO VOCÊ RECEBERIA DE TROCO SE PAGASSE COM UMA NOTA DE R\$ 50,00?

GERALMENTE, NOS FERIADOS,
AS PESSOAS COSTUMAM
PASSEAR. EXISTEM PASSEIOS
GRATUITOS E PASSEIOS PAGOS.
IMAGINE QUE VOCÊ FOI
PASSEAR E DECIDIU COMER
UMA PIZZA COM A SUA FAMÍLIA.