

ENSINO MÉDIO  
O QUE ME MOVE?

MATERIAL DO PROFESSOR

manual do professor

L I V

ensino médio

O que me move?

laboratório  
inteligência  
de vida

| \ - | / |

\ / - | - |  
| | \ - | -  
\ / - \ | -  
| - \ | / /  
/ / | \ | -  
- | \ / - |  
| / | - \ /  
/ \ | \ | \  
| \ - | / |  
| | - \ | /  
- / | \ - /



### **Direção-geral**

Caio Lo Bianco

### **Gerência pedagógica**

Joana London

### **Direção editorial**

Rachel Nogueira

### **Gerência editorial**

Elvira Cardoso

### **Gerência de criação**

Erika Scheiner

### **Coordenação pedagógica**

Renata Ishida

### **Supervisão editorial**

Andressa Fontes

### **Supervisão de criação**

Felipe Grisolia

### **Design**

TUUT

### **Iconografia**

Mariana Baptista e Tatiana Siqueira

### **Revisão**

Caíque Pereira, Karen Bandeira, Luciana Cafasso e  
Thayane Vieira

### **Diagramação**

Felipe Cabral, Paula Samico e Rafael Abreu

### **Autoria**

Caio Lo Bianco, Joana London e Renata Ishida

### **Colaboradores**

Amanda Ribeiro, Felipe Grisolia, Gabriel Vinholi,  
Maira Maia, Michelle Fidelholc, Ricardo Becker e  
Melissa Goichman

### **ISBN**

978-65-5521-403-1

# GUIA GERAL

Prezado professor,

Este será o seu guia de aulas do LIV para turmas do Ensino Médio.

Talvez esta seja a primeira vez que você se depara com algo parecido.

Ao folhear este livro, você perceberá que há uma diferença em relação aos outros materiais didáticos: a ausência de respostas “corretas” ou “esperadas”.

Aqui, trabalhamos com respostas desejáveis, mas o que realmente buscamos é a reflexão, o debate, a investigação e os questionamentos promovidos por situações cotidianas propostas pelos alunos e pelos professores durante as aulas.

Antes de abordarmos as atividades por aula, faremos um breve resumo sobre as bases teóricas e como conduzimos nossas escolhas para este material.

## 1. QUAL É O PROPÓSITO DO LIV?

O LIV tem como objetivo estimular habilidades socioemocionais nos alunos para que eles estejam preparados para os principais desafios da contemporaneidade. A ideia é que os estudantes desenvolvam ou aprimorem sua trajetória com pensamento crítico, autoconhecimento e diversas habilidades, para que possam fazer escolhas com mais consciência, lidem melhor com suas emoções e trabalhem em equipe de forma realmente colaborativa.

Segundo o canadense Paul Tough, jornalista do *The New York Times Magazine* e autor do *best-seller Como as crianças aprendem*, as habilidades socioemocionais “são habilidades que você pode aprender; são habilidades que você pode praticar; e são habilidades que você pode ensinar”<sup>1</sup>, seja na escola, seja em casa. Nada disso, porém, se aprende necessariamente em aulas tradicionais. Afinal, não bastam conhecimentos acadêmicos para conseguir sucesso na vida – ainda que cada um tenha sua definição própria de sucesso. É preciso muito mais. Saber se comunicar bem, conseguir atuar de maneira integrada com outras pessoas e ter iniciativa são fatores valiosos para a nossa trajetória.

1. TOUGH, Paul. *Como as crianças aprendem*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2017.

Quando se acredita em um projeto como o LIV, acredita-se também na escola como formadora de seres humanos – únicos, que respeitem suas individualidades, ao mesmo tempo em que pensem e vivam a coletividade. Assumimos que o aluno é muito mais do que um simples armazenador de informações que serão testadas e graduadas em determinadas datas do ano. Propomos investir na relação entre aluno, escola e família com tudo aquilo que ela engloba: aprendizagem, dificuldades, companheirismo, hierarquia e, principalmente, interação com pessoas, valores e ideias diferentes.

Diversos marcos nacionais e internacionais de educação e direitos humanos explicam que o direito à educação está atrelado não só ao acesso à escola e ao conhecimento, mas também à formação em todas as dimensões do ser humano. Documentos de referência como a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e o Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD) defendem a proposta de oferecer aos estudantes muito mais do que acúmulo de conteúdo. Para tanto, é necessário colocar o aluno no centro do processo e construir estratégias para que ele possa aprender a **ser**, a **conviver**, a **conhecer** e a **fazer**.<sup>2</sup>

No diz que respeito aos conhecimentos clássicos, sabe-se que ainda é urgente superar muitos obstáculos educacionais básicos, como os relacionados à alfabetização e à aprendizagem dos conteúdos curriculares tradicionais. Contudo, também é preciso reconhecer que a escola deve se voltar para habilidades de colaboração, perseverança e criatividade com a mesma intencionalidade que agarra os demais desafios, tanto porque essas habilidades são fundamentais para o desenvolvimento integral dos alunos quanto porque auxiliam na superação dos complexos desafios que a educação enfrenta.

Também é importante entender que aprimorar habilidades socioemocionais não significa contradizer a relevância dos conteúdos curriculares tradicionais. Pelo contrário; esse estímulo é fundamental para uma formação pessoal questionadora, além de ajudar na própria aprendizagem do aluno. Segundo Daniel Goleman e Peter Senge, um estudo recente em escolas ao redor do mundo que possuem programas de inteligência emocional indicou redução em 10% no comportamento antissocial, aumento em 10% no envolvimento social e humano e, o que para alguns pode parecer curioso, aumento de 11% no desempenho acadêmico.<sup>3</sup>

2. Relatório para a Unesco da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI (2010).

Disponível em: <<http://unesdoc.unesco.org/images/0010/001095/109590por.pdf>>. Acesso em: ago. 2018.

3. GOLEMAN, Daniel; SENGE, Peter. *O foco tripla: uma nova abordagem para a educação*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2014.

## 2. O QUE SERÁ TRABALHADO NO ENSINO MÉDIO?

No Ensino Médio, os alunos são convidados a percorrer três grandes momentos: “Como eu estou?”, “O que me move?” e “Para onde vou?”.

Em “Como eu estou?”, cuja base teórica é a mentalidade de crescimento, desenvolvida por Carol Dweck, partimos da premissa de que somos seres em constante transformação. Nos quatro temas trabalhados durante o ano – como eu estou comigo?; como eu estou na família?; como eu estou na escola?; como eu estou no mundo? –, estimulamos a reflexão acerca das inevitáveis mudanças e quais são as possibilidades de protagonismo em cada uma dessas esferas.

Em “O que me move?”, os alunos são provocados a pensar sobre como são feitas as escolhas pessoais e profissionais da nossa vida, já que somos responsáveis por elas. Também é lembrado que cada escolha tem consequências e que a não escolha não deixa de ser uma escolha. Os temas foram escolhidos por meio de pesquisas com a faixa etária: família, amizade, corpo e padrões de beleza, preconceitos, crises existenciais e escolhas profissionais.

O último ano do Ensino Médio é um momento dúbio, de fechamento de ciclo e abertura para o novo. Por isso, a grande questão é “Para onde vou?”. Nesse projeto, percorremos todas as temáticas por meio de uma dupla abordagem: individual e coletiva – proporcionando, assim, um aprofundamento reflexivo sobre os processos atuais e futuros de cada um, bem como uma despedida acolhedora do grupo. O material ainda oferece instrumentos práticos e acessíveis para os momentos de urgências próprios dessa época da vida, como técnicas de gestão de tempo e estratégias de manejo de ansiedade.

## 3. MUDANÇAS DE HORMÔNIOS? MUDANÇAS NO CÉREBRO? MUDANÇAS.

A adolescência é um dos períodos em que o nosso cérebro sofre muitas alterações e novas aquisições são feitas. A plasticidade neurobiológica promove mudanças no comportamento, no humor, no pensamento e nos afetos. Tornamo-nos, muitas vezes, pessoas completamente diferentes do que éramos na infância, o que pode gerar certo desconforto no âmbito familiar, como um não reconhecimento desse ser.

Na obra *Aprendendo a ser e a conviver*, Margarida Serrão e Maria Clarice Baleeiro<sup>4</sup> nos lembram que “o adolescente se afasta da identidade infantil e vai construindo, pouco a pouco, uma nova definição de si mesmo. É um período de reorganização pessoal e social que

se inicia, na maioria das vezes, com contestações, rebeldia, rupturas, inquietações, podendo passar por transgressões, para desembocar numa reflexão sobre os valores que o cercam, sobre o mundo e seus fatos e sobre o seu próprio existir nesse mundo”.

Segundo o neurocientista Laurence Steinberg<sup>5</sup>, a adolescência é o último momento na vida de um indivíduo em que o cérebro terá grande plasticidade. Diferentemente do que era pensado nos estudos mais antigos de neurociência, quando a puberdade era tida como um período em que não era possível desenvolver capacidades socioemocionais, o cérebro do adolescente, assim como o das crianças, passa por uma reorganização, sendo, portanto, maleável.

Essa é uma boa e má notícia. Se o adolescente é exposto a ambientes desagradáveis, esse período pode se tornar de grande risco. Por outro lado, se exposto a ambientes agradáveis, com experiências mediadas, o jovem terá uma grande oportunidade de desenvolvimento. Nesse sentido, as escolas e as famílias têm o papel importante de mediar as experiências agradáveis e apoiar o adolescente no desenvolvimento de suas capacidades.

#### 4. UMA VISÃO SISTÊMICA

De acordo com Peter Senge<sup>6</sup>, compreender um sistema – e nos pensarmos parte de um todo – exige que busquemos conexões entre causas e efeitos, ação e consequência, que podem estar conectadas de maneira nada óbvia. Não há sempre uma linearidade. Muitas vezes, agimos em um ponto e o movimento se dá do lado oposto. É preciso investigar as engrenagens que estão no caminho entre uma causa e seu efeito, por exemplo.

Quando comprometemos o aluno no seu próprio processo de aprendizagem, convocamo-lo a ser corresponsável por tudo o que ocorre à sua volta, pois ele passa a pensar sistematicamente e se entende como parte de uma engrenagem maior.

Quanto mais compreendemos o processo de inteligência sistêmica, mais enxergamos as ligações entre compreender o eu, compreender o outro e compreender os sistemas mais amplos aos quais pertencemos.

Nossa ética está baseada na consciência das consequências de nossas ações. Se sou incapaz de perceber o efeito de minhas ações sobre o outro, não enxergo minhas escolhas éticas.

4. SERRÃO, Margarida; BALEEIRO, Maria Clarice. *Aprendendo a ser e a conviver*. São Paulo: FTD, 1999.

5. SIEGEL, Daniel J. *Cérebro adolescente – O grande potencial, a coragem e a criatividade da mente dos 12 aos 24 anos*. Sumaré: nVersos, 2016.

6. Cf. Nota 3.

Pensar o humano é, portanto, pensar o ser em relação. Tudo o que se faz afeta os outros e o mundo, e, conseqüentemente, é afetado pelos pares e pelo contexto em que se está inserido. Não há como dissociar os elos de uma mesma corrente.

Como afirma Jacob Levy Moreno na obra *O psicodrama*: “É na família que eu adoço, é na família que eu vou me curar. É no grupo que eu adoço, é no grupo que vou me curar. É no social que eu adoço, é no social que eu vou me curar”.<sup>7</sup>

## 5. COMO ESSE TRABALHO SERÁ FEITO?

### O EIXO NORTEADOR DO PROJETO SERÁ A PERGUNTA “O QUE ME MOVE?”

Durante todo o ano, o processo de escolhas pessoais e profissionais será trabalhado de forma alternada. Acreditamos que essa estratégia diminua a monotonia temática e também implique um debate mais aprofundado sobre o quanto essas questões (pessoais e profissionais) podem se cruzar.

### ESCOLHAS PESSOAIS

Selecionamos alguns temas para serem trabalhados e debatidos, por meio de vídeos e atividades. Essas temáticas foram levantadas por pesquisas realizadas não só entre grupos de alunos de diferentes escolas, mas também por estudos realizados nos Estados Unidos, referidos na obra clássica de Covey – *As 6 decisões mais importantes que você vai tomar na vida*<sup>8</sup> –, e, principalmente, pelo relatório da Unesco. Esse relatório mostra a influência dos contextos sociais com os quais o adolescente mais interage – amigos, família, escola, comunidade.

No sentido de iniciar a conversa e disparar algumas questões, convidamos a *youtuber* Jout Jout para gravar vídeos exclusivos para o LIV. Acreditamos que, usando um recurso audiovisual popular entre os adolescentes, a comunicação com os alunos seja mais engajadora.

Para ampliar as possibilidades de identificação e de discussão e aprofundamento, disponibilizamos dois vídeos extras, também exclusivos, que podem ser usados como complemento aos da Jout Jout ou como substituto. Eles foram produzidos pela equipe do MEMOH, projeto criado em 2017 que reúne, de forma periódica, homens para discutir questões ligadas à masculinidade e seus impactos sobre a sociedade.

7. MORENO, Jacob Levy. *O psicodrama*. São Paulo: Summus, 1993.

8. COVEY, Sean. *As 6 decisões mais importantes que você vai tomar na vida*. Rio de Janeiro: BestSeller, 2007.



Os vídeos estão sugeridos em determinados pontos da aula, porém fica a critério do professor utilizá-los quando achar apropriado. Esses vídeos, assim como os *links* para outros vídeos e arquivos de texto, por abordarem temas sensíveis, devem ser analisados anteriormente, tanto pelo professor quanto pela escola, para que estejam afinados com seu projeto pedagógico e filosófico.

Se a escola optar por não exibir algum deles, o professor deverá assisti-lo antecipadamente, para poder levantar pontos e questões de discussão com a turma, pois as aulas estão baseadas em seus conteúdos.

Cabe ressaltar que o conteúdo dos vídeos, apesar de ter sido orientado, não é, necessariamente, uma opinião determinada por nossa equipe. Deixamos a *youtuber* e a equipe do MEMOH livres para expressarem-se de maneira autêntica e genuína sobre cada um dos assuntos. O intuito é provocar a conversa crítica e a ampliação de conhecimento por meio da troca entre os alunos, e não ditar o certo e o errado.

O professor deve ser um mediador, alguém que valoriza a diversidade de visões e cria um espaço em que a discordância entre os colegas, a discordância entre a turma e o que é dito nos vídeos também sejam respeitados.

## ESCOLHAS PROFISSIONAIS

O objetivo não é chegar a uma conclusão única nem oferecer uma indicação de carreira para o aluno, mas proporcionar ferramentas e instigar debates que contribuam para seu processo de escolha. Para essas aulas, contamos com o apoio da **Fundação Estudar** na elaboração das atividades e do material de suporte.

A Fundação Estudar se define como “uma organização sem fins lucrativos que acredita que o Brasil será um país melhor se tivermos mais jovens determinados a seguir uma trajetória de impacto”. Por isso, disseminam uma cultura de aprendizado e alavancam os estudos e a carreira de universitários e recém-formados.



Veja, a seguir, algumas frentes de projetos da Fundação Estudar:

### Líderes estudar

Desenvolvimento profissional, integração em rede e apoio financeiro para cursar as melhores universidades do mundo.

### Estudar fora

Histórias inspiradoras, oportunidades de bolsa e orientação para quem sonha viver uma experiência acadêmica no exterior.

### Estudar na prática

Entrevistas com líderes, mostrando o dia a dia de trabalho em diferentes setores e apresentando cursos, estimulando, assim, melhores decisões de carreira.

Saiba mais sobre a Fundação Estudar no site <[www.estudar.org.br](http://www.estudar.org.br)>.

## CÍRCULO DA CONFIANÇA

Além dos vídeos e atividades sobre as escolhas pessoais e profissionais, propomos, neste material, três aulas de Círculo da Confiança.

O Círculo da Confiança é um momento seguro de fala e escuta entre todos os alunos para compartilhar experiências interessantes da vida, curiosidades pessoais e até situações difíceis ou dolorosas, dando oportunidade de acolhimento àquilo que cada um considera importante. A intenção do círculo não é resolver os problemas apresentados, mas ser um pontapé para novos caminhos.

O processo é organizado de forma horizontal, na qual todos os participantes têm direito de fala e, portanto, dever de escuta. Acreditamos que o exercício empático pode ajudar na construção e na manutenção de relacionamentos e afetos entre os integrantes da turma.

A responsabilidade do professor é ajudar os participantes a criar um espaço seguro, sem julgamentos, e monitorá-lo. Se a atmosfera se tornar desrespeitosa, orientamos que você, professor, chame a atenção do grupo para esse problema e ajude-o a restabelecer o respeito mútuo, abrindo caminhos para que seja possível o convívio entre diferenças e divergências.

## 6. MATERIAIS USADOS

Além dos vídeos da Jout Jout e do MEMOH, que poderão ser acessados por meio do nosso portal, os alunos receberão um caderno em formato moleskine, que será usado durante as aulas do LIV, nas atividades propostas pelo professor. Porém, existem alguns espaços no próprio moleskine que os alunos podem usar de forma livre, completando quando se sentirem à vontade.

Outro material que será recebido pelos alunos é a revista *Rumos*, uma produção do LIV para os alunos do Ensino Médio. Essa revista contará com matérias adequadas para a idade e temáticas do interesse dos jovens. Esse material pode ser levado para casa e não será necessário trazê-lo para a escola.

Já os responsáveis receberão o material da família. Nele, contamos com textos para que eles se aprofundem sobre seus filhos e a fase pela qual estão passando. Todas as temáticas abordadas foram decididas a partir de uma pesquisa com famílias de jovens dessa idade.

## 7. INFORMAÇÕES IMPORTANTES

- O tempo das atividades é apenas uma sugestão; sabemos que tudo depende do tamanho da turma e do rendimento dos temas. Portanto, se achar que é pertinente retomar algum tema, fique à vontade para fazer sua própria mistura e, depois, conte-nos, a fim de que possamos compartilhar com outros professores, para que estes também possam ser beneficiados.
- Temos o caderno do estudante para ser utilizado com os registros livres e direcionados em formato moleskine, com conteúdo de tópicos e perguntas. O caderno do LIV, como chamamos, deverá estar presente em todas as aulas. Lembre-se de deixar isso evidente para os alunos.
- Todos os encontros foram programados para durar 50 minutos, e cada atividade possui uma estimativa de tempo em relação à sua duração. É importante ressaltar que o tempo não precisa ser cumprido à risca e que nem sempre será possível fazer todas as atividades propostas no livro. Isso não quer dizer que o professor fracassou por não ter conseguido trabalhar todas as sugestões. O tempo e a quantidade de atividades variarão de acordo com a turma: a quantidade de alunos, o nível de atenção ou dispersão deles etc.
- Fique atento às atividades que tiverem um carimbo no livro do professor. Esse carimbo significa que, no caderno do aluno, há uma atividade para ser realizada na página indicada.

Esperamos que as aulas sejam uma ótima oportunidade para você, professor, renovar o seu processo de autoconhecimento, que nunca tem fim, e de repensar e reafirmar suas escolhas, o que também é um processo contínuo.

Aproveite esta jornada e nos tenha sempre como guias auxiliares para qualquer necessidade. Nosso canal de relacionamento LIV estará sempre aberto para você.

Atenciosamente,

Equipe LIV

## REFERÊNCIAS

COVEY, Sean. *As 6 decisões mais importantes que você vai tomar na sua vida*. Rio de Janeiro: BestSeller, 2007.

GOLEMAN, Daniel; SENGE, Peter. *O foco triplo: uma nova abordagem para a educação*. 1. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015.

IACOCCA, et al. *Em busca da profissão – Qual é a sua trilha?*. 1. ed. São Paulo: Editora Ática, 2004.

KLEON, Austin. *Roube como um artista – O diário: um caderno de anotações para cleptomaníacos*. 1. ed. Rio de Janeiro: Rocco, 2013.

KRZNARIC, Roman. *Como encontrar o trabalho da sua vida*. 1. ed. São Paulo: Objetiva, 2012.

MORENO, Jacob Levy. *O psicodrama*. São Paulo: Summus, 1983.

SAMPAIO, Mara. *Atitude empreendedora: descubra com Alice seu País das Maravilhas*. 1. ed. São Paulo: SENAC, 2014.

SERRÃO, Margarida; BALEEIRO, Maria Clarice. *Aprendendo a ser e a conviver*. Rio de Janeiro: FTD, 1999.

SIEGEL, Daniel J. *Cérebro adolescente – O grande potencial, a coragem e a criatividade da mente dos 12 aos 24 anos*. São Paulo: nVersos, 2016.

TOUGH, Paul. *Como as crianças aprendem*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2017.

# CRONOGRAMA

---

## AULA 01

Chegando e se conhecendo  
p. 14

---

## AULA 04

De onde eu vim  
p. 25

---

## AULA 07

Amigos, amigos,  
outras coisas à parte  
p. 31

---

## AULA 10

Influências  
p. 38

---

## AULA 13

Tem padrão aqui?  
p. 44

---

## AULA 16

Trocando ideias  
p. 53

---

## AULA 19

Profissões que desvalorizamos  
p. 60

---

## AULA 02

O que me sonho?  
p. 17

---

## AULA 05

Família, êh! Família, áh!  
Família!  
p. 27

---

## AULA 08

Tá namorando?  
p. 33

---

## AULA 11

Espelho, espelho meu...  
p. 40

---

## AULA 14

O que defendemos e o  
que atacamos?  
p. 47

---

## AULA 17

Pré-conceito  
p. 55

---

## AULA 20

Círculo da Confiança  
p. 62

---

## AULA 03

Quanto vale?  
p. 20

---

## AULA 06

Minha rede  
p. 29

---

## AULA 09

Círculo da Confiança  
p. 36

---

## AULA 12

Meu corpo, minha casa  
p. 42

---

## AULA 15

Ainda há muito o que mudar!  
p. 49

---

## AULA 18

Somos preconceituosos?  
p. 57

---

## AULA 21

Conhecendo os cursos  
p. 64

---

**AULA 22**

Palavra de amigo  
p. 68

---

**AULA 25**

Uma mão  
p. 75

---

**AULA 28**

Círculo da Confiança  
p. 82

---

**AULAS 31 E 32**

Apresentação do trabalho final  
p. 89

---

**AULA 23**

A aula é deles!  
p. 70

---

**AULA 26**

Influencio ou sou influenciado?  
p. 77

---

**AULA 29**

Decidindo onde estudar  
p. 84

---

**AULA 33**

Como foi para mim...  
p. 90

---

**AULA 24**

Museu de Dados  
p. 71

---

**AULA 27**

Coletiva de imprensa  
p. 80

---

**AULA 30**

Me conte sua história...  
p. 87

---

**AULA 34**

Faça você mesmo!  
p. 91

# AULA 01

## CHEGANDO E SE CONHECENDO

### OBJETIVO

Vivenciar momentos de relaxamento, descontração e conhecer os colegas e professor do LIV. Compreender os temas norteadores que serão desenvolvidos nas aulas durante o ano.

### PREPARAÇÃO PARA A AULA

Assistir, previamente, ao vídeo de apresentação da Jout Jout. Se possível, baixar o vídeo com antecedência ou acessar o portal do LIV.

#### Material necessário:

Projetor, computador, som e vídeo de apresentação da Jout Jout.

### ATIVIDADE PARA CASA

#### Para a próxima aula:

Não há.

### 1ª ATIVIDADE

“1, 2, 3...”

🕒 15 min

A primeira aula do ano sempre vem com novidades. Alunos novos, professores novos, turma nova. A novidade pode intimidar a participação de alguns, por isso, para uma aula como a do LIV, em que há debates e exposição de opiniões, precisamos criar um ambiente de acolhimento e confiança.

Afaste as carteiras e deixe um espaço livre na sala em que os alunos possam caminhar. Se quiser, coloque uma música para que os passos acompanhem o ritmo. Oriente para que a caminhada não seja apenas em círculos, mas ocupe todos os espaços, estendendo-se em diversas direções. Estimule-os a olhar nos olhos de quem cruza seu caminho.

Após um tempo, acelere o ritmo da música e peça que eles caminhem mais rápido.

Diga que, toda vez que você disser a palavra “um”, os alunos deverão bater as palmas das mãos com as do colega mais próximo ao mesmo tempo em que dizem seus nomes.

Ou seja, os alunos devem ficar caminhando e, quando você der o comando (palavra “um”), eles deverão cumprir a tarefa e voltar a caminhar logo em seguida.

Repita algumas vezes.

Depois, diga que acrescentará um novo comando: ao dizer a palavra “dois”, eles deverão dar um pulo.

Dessa vez, alterne os comandos. Ou seja, enquanto eles caminham, ora diga a palavra “um”, ora diga “dois”, tentando surpreendê-los.

Por último, diga que, ao som da palavra “três”, eles deverão dar um giro no próprio lugar e seguir caminhando.

Novamente, brinque com a alternância dos comandos e persista até que eles consigam acertar todos.

## 2ª ATIVIDADE

### Pense, vire e converse

🕒 20 min

Desligue o som e peça que eles voltem a caminhar mais devagar. Diga um número, e os alunos terão de se agrupar com a quantidade de pessoas correspondente a esse número. A cada vez que eles se agruparem, você deverá propor uma nova pergunta para eles discutirem. Durante a atividade, diferentes grupos serão formados.

A seguir, algumas perguntas que podem ser feitas.

- Quais são os principais desafios ao se fazer uma escolha?
- Conselhos te ajudam ou atrapalham na hora de fazer uma escolha?
- A escola ajuda a tomar decisões?
- Quais assuntos poderiam ser abordados (ou aprofundados) na escola?

Abra a roda e peça que os alunos comentem brevemente o que apareceu em cada questão. A ideia dessa atividade é que os alunos possam abrir a cabeça para visualizar que a sala de aula pode ir além do cognitivo e que podemos trazer diversas temáticas relevantes para dentro dela, como as que serão trabalhadas no LIV. Além de estimular o desenvolvimento do pensamento crítico, da criatividade e do autoconhecimento, pode ajudá-los na realização das tomadas de decisão.

Estimule-os a pensar para além das disciplinas e matérias a que já estão acostumados. Reflitam sobre temas e discussões que precisam ser abordados. Além das temáticas, ajude-os a pensar em como a escola poderia desenvolvê-los mais, em que aspectos sentem que precisam evoluir. Anote no quadro o que for falado.

Caso os alunos não consigam pensar “fora da caixa” e só mencionem as matérias cognitivas, pode-se abrir uma discussão mais ampla sobre por que não costumamos pensar a escola como um espaço para termos outros tipos de trocas e aprendizados.



### 3ª ATIVIDADE

#### Temas e Jout Jout

🕒 15 min

Exiba o vídeo de introdução da Jout Jout.

Explique um pouco a atividade da aula, em que alguns temas poderão ser apresentados por meio de vídeos exclusivos da Jout Jout, ou de outras formas – sempre de uma maneira divertida, sem prova, sem cobranças. A intenção do LIV é ter um espaço na escola para pensar e repensar, para nos ajudar a fazer escolhas no que diz respeito tanto a temas pessoais quanto a temas sociais e profissionais.

Explique que o LIV é um programa socioemocional que se propõe a trazer discussões que vão além do campo cognitivo para dentro da realidade escolar. O grande objetivo do LIV é ajudar os alunos a olhar todos os seres humanos de forma integral e a contribuir no seu processo de autoconhecimento. A partir dessas descobertas e trocas, os jovens podem olhar para suas potencialidades e também para as potencialidades do outro, criando e fortalecendo as relações. As aulas do LIV são, em sua maioria, bastante vivenciais, com a finalidade de estimular que o aluno participe e desenvolva diversas habilidades, como comunicação, perseverança, autoconhecimento, empatia, proatividade, criatividade, entre outras.

Apresente o caderno do aluno, que deverá ser utilizado de forma bem pessoal, de acordo com a necessidade das aulas e com a vontade deles. Enfatize que os alunos devem trazê-lo em todas as aulas.

# AULA 02

## O QUE ME SONHO?

### OBJETIVO

Resgatar as memórias e os sonhos de criança e refletir sobre o que sonhamos para nós mesmos.

### PREPARAÇÃO PARA A AULA

O professor deve escrever as perguntas descritas na primeira atividade em tiras de papel e assistir, previamente, ao vídeo do YouTube.

#### Material necessário:

Folhas de papel para os alunos, envelopes, cola, projetor, computador, som e vídeo do YouTube.

### ATIVIDADE PARA CASA

#### Da aula passada:

Não há.

#### Para a próxima aula:

Não há.

### 1ª ATIVIDADE

De onde vim e para onde vou?

🕒 25 min

Para iniciar esta atividade, organize os alunos em um círculo, sentados nas cadeiras ou no chão.

Conte à turma que a primeira etapa da atividade envolverá perguntas sobre possíveis interesses pessoais e atividades que o aluno gostava de fazer quando era criança.

#### Regras para o desenvolvimento da atividade

Posicione-se no centro da roda, utilizando um recipiente contendo as tiras de perguntas, e escolha um aluno para sortear uma pergunta. Após isso, peça ao aluno que a leia e, imediatamente, aponte para outro aluno, o qual deve responder à pergunta. É necessário salientar que os alunos escolhidos devem se levantar quando forem falar.

Comande para que tudo seja rápido e sincronizado, com intuito de que o ritmo seja dinâmico.

Assim que a resposta for dada, os dois alunos devem sentar. Chame outro aluno para continuar perguntando e outro para responder. Prossiga com a mesma atividade até que todas as perguntas sejam respondidas.

A seguir, algumas sugestões de perguntas.

1. Qual era a sua brincadeira preferida na infância?
2. Em que as pessoas diziam que você era bom?
3. Qual era seu lugar favorito na infância?

4. O que você pensava que queria ser quando crescesse?
5. O que você não gostava de fazer na infância?
6. Cite algum momento bom que marcou sua infância.
7. Cite algum momento ruim que marcou sua infância.
8. Quem era seu(sua) melhor amigo(a) na infância?

Sinta-se livre para modificar ou acrescentar perguntas. As perguntas podem ser recolocadas no recipiente para outros alunos responderem.

## 2ª ATIVIDADE

### Como me sonho?

🕒 25 min

Faça uma introdução sobre *Nunca me sonharam*, um documentário que mostra a realidade do Ensino Médio no Brasil e a visão de alunos e professores sobre o valor da educação.

Exiba o trecho da entrevista sobre o filme em que será mostrado o depoimento de um jovem que inspirou o seu título.

📺 Pesquisar no YouTube:

📺 “Documentário traz a voz dos alunos do ensino médio sobre realidade escolar”, a partir do minuto 3:23 até o minuto 4:37.


<<https://www.youtube.com/watch?v=OzZN03wHhJg>>

Após a exibição do vídeo, ressalte a passagem que o menino diz que nunca sonharam possibilidades para ele, mas sobre a importância de se permitir sonhar. Diga que os sonhos podem mudar no decorrer dos anos e sugira aos alunos que respondam à seguinte pergunta em uma folha de papel: “Como eu me sonho?”. Peça que escrevam como eles se reconhecem hoje e o que sonham para seu futuro.

Estimule que eles pensem em sonhos de uma forma geral, desde os pessoais até os profissionais.

Diga a eles que essa resposta será guardada em um envelope.

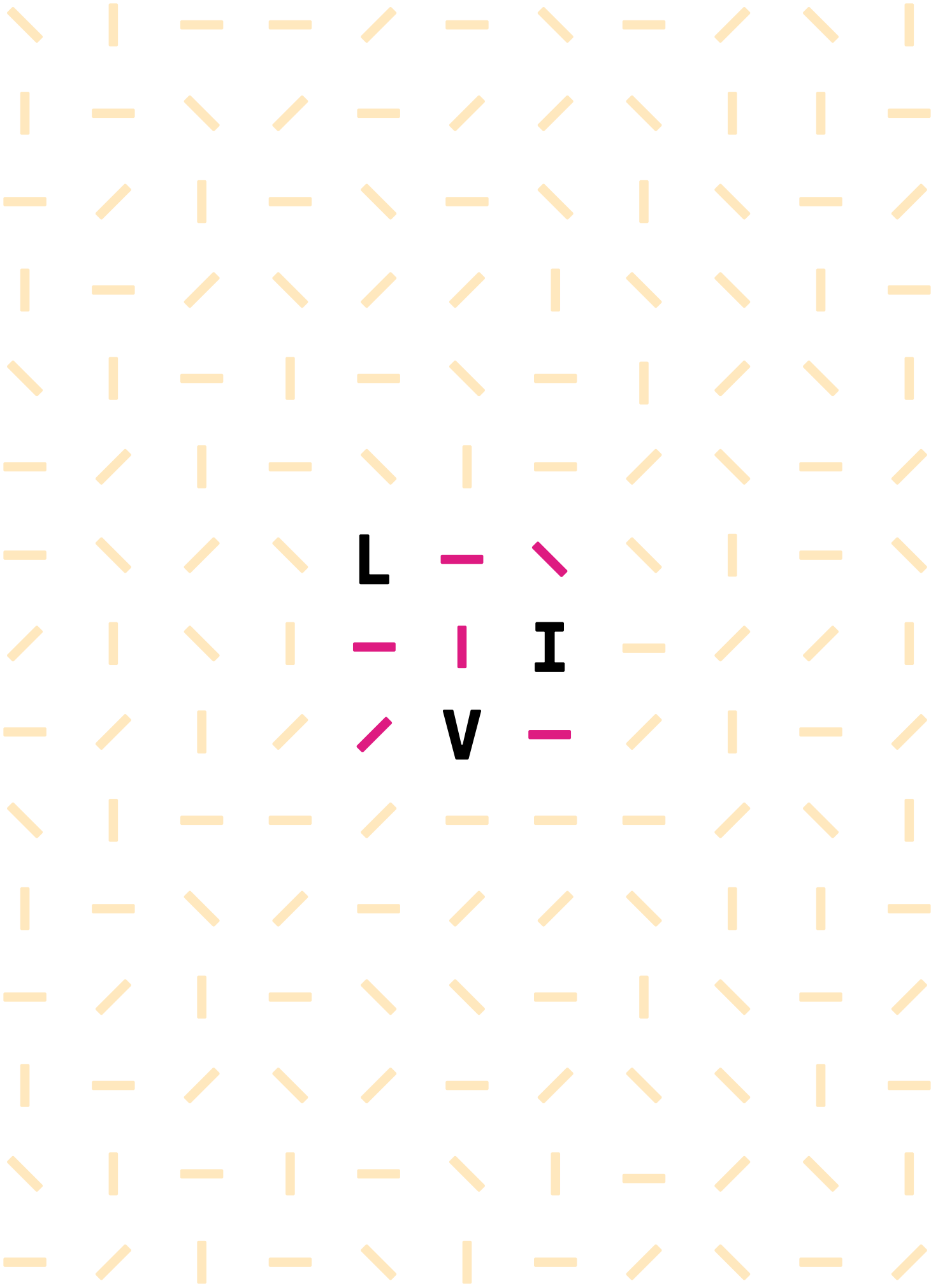
Entregue o envelope a cada um para que coloquem o papel dentro, cole e escrevam por fora seu próprio nome.



Avise que esse “documento” ficará guardado com o professor, sem ser aberto e sem ninguém ler, e que a intenção é relê-lo apenas no final do ano. Se achar válido e, principalmente, se achar possível, diga que a entrega ocorrerá no fim da 3ª série. Quanto mais tempo essa carta ficar guardada, mais chances os alunos terão para observar suas transformações.

Diga que, no caderno do aluno, há um espaço para eles escreverem o que colocaram no documento, caso tenham vontade.

**Obs.:** É importante que a atividade do sigilo seja respeitada; por isso, os envelopes devem ser colados e só os próprios alunos poderão abri-los no fim do ano.



ENSINO MÉDIO  
COMO EU ESTOU?

MATERIAL DO PROFESSOR

manual do professor

L I V  
L I V

ensino médio

| \ - | / |

Como eu estou?

laboratório  
inteligência  
de vida

\ / - | - |  
| | \ - | -  
\ / - \ | -  
| - \ | / /  
/ / | \ | -  
- | \ / - |  
| / | - \ /  
/ \ | \ | \  
| \ - | / |  
| | - \ | /  
- / | \ - /

**Direção-geral**

Caio Lo Bianco

**Gerência pedagógica**

Joana London

**Direção editorial**

Rachel Nogueira

**Gerência editorial**

Elvira Cardoso

**Gerência de criação**

Erika Scheiner

**Coordenação pedagógica**

Renata Ishida

**Supervisão editorial**

Andressa Fontes

**Supervisão de criação**

Felipe Grisolia

**Design**

TUUT

**Iconografia**

Mariana Baptista e Tatiana Siqueira

**Autoria**

Caio Lo Bianco e Joana London

**Colaboradores**

Bianca Pinnola, Maira Maia e Renata Ishida

**Roteiro de vídeos**

Joana London e Brickmedia

**Revisão**

Caíque Pereira, Karen Bandeira, Luciana Cafasso e  
Thayane Vieira

**Diagramação**

Felipe Cabral, Paula Samico e Rafael Abreu

**ISBN**

978-65-5521-405-5



# GUIA GERAL

Prezado professor,

Este será o seu guia de aulas do LIV para turmas do Ensino Médio.

Talvez esta seja a primeira vez que você se depara com algo parecido.

Ao folhear este livro, você perceberá que há uma diferença em relação aos outros materiais didáticos: a ausência de respostas “corretas” ou “esperadas”.

Aqui, trabalhamos com respostas a problemas reais, que afetam o cotidiano do aluno, e buscamos fomentar a reflexão, o debate e a investigação. Os questionamentos promovidos neste livro geram a elaboração, a implementação e a avaliação de um projeto pelos alunos.

Antes de abordarmos as atividades por aula, faremos um breve resumo sobre as bases teóricas e como conduzimos nossas escolhas para este material.

## 1. QUAL É O PROPÓSITO DO LIV?

O LIV tem como objetivo estimular habilidades socioemocionais nos alunos para que eles estejam preparados em relação aos principais desafios da contemporaneidade. A ideia é que os estudantes desenvolvam ou aprimorem sua trajetória com pensamento crítico, autoconhecimento e diversas habilidades, para que possam fazer escolhas com mais consciência, lidem melhor com suas emoções e trabalhem em equipe de maneira realmente colaborativa.

Segundo o canadense Paul Tough, jornalista do *The New York Times Magazine* e autor do *best-seller Como as crianças aprendem*, as habilidades socioemocionais “são habilidades que você pode aprender; são habilidades que você pode praticar; e são habilidades que você pode ensinar”<sup>1</sup>, tanto na escola quanto em casa. Nada disso, porém, se aprende necessariamente em aulas tradicionais. Afinal, não bastam conhecimentos acadêmicos para conseguir sucesso na vida – ainda que cada um tenha sua definição própria de sucesso. É preciso muito mais; saber se comunicar bem, conseguir atuar de maneira integrada com outras pessoas e ter iniciativa são fatores valiosos para a nossa trajetória.

1. TOUGH, Paul. *Como as crianças aprendem*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2017.

Quando se acredita em um projeto como o LIV, acredita-se também na escola como formadora de seres humanos – únicos, que respeitam suas individualidades, ao mesmo tempo que pensam e vivem a coletividade. Assumimos que o aluno é muito mais do que um simples armazenador de informações que serão testadas e graduadas em determinadas datas do ano. Propomos investir na relação entre aluno, escola e família, com tudo aquilo que ela engloba: aprendizagem, dificuldades, companheirismo, hierarquia e, principalmente, interação com pessoas, valores e ideias diferentes.

Diversos marcos nacionais e internacionais de educação e direitos humanos elucidam que o direito à educação está atrelado não só ao acesso à escola e ao conhecimento, mas também à formação em todas as dimensões do ser humano. Documentos de referência como a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e o Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD) defendem a proposta de oferecer aos estudantes muito mais do que acúmulo de conteúdo. Para tanto, é necessário colocar o aluno no centro do processo e construir estratégias para que ele possa aprender a **ser**, a **conviver**, a **conhecer** e a **fazer**.<sup>2</sup>

No que diz respeito aos conhecimentos clássicos, sabe-se que ainda é urgente superar muitos obstáculos educacionais básicos, como os relacionados à alfabetização e à aprendizagem dos conteúdos curriculares tradicionais. Contudo, também é preciso reconhecer que a escola deve se voltar para habilidades de colaboração, perseverança e criatividade com a mesma intencionalidade que agarra os demais desafios, tanto porque essas habilidades são fundamentais para o desenvolvimento integral dos alunos quanto porque auxiliam na superação dos complexos desafios que a educação enfrenta.

Também é importante entender que aprimorar habilidades socioemocionais não significa contradizer a relevância dos conteúdos curriculares tradicionais. Pelo contrário; esse estímulo é fundamental para uma formação pessoal questionadora, além de ajudar na própria aprendizagem do aluno. Segundo Daniel Goleman e Peter Senge, um estudo recente em escolas ao redor do mundo que possuem programas de inteligência emocional indicou redução de 10% no comportamento antissocial, aumento de 10% no envolvimento social e humano e, o que para alguns pode parecer curioso, aumento de 11% no desempenho acadêmico<sup>3</sup>.

2. Relatório para a Unesco da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI (2010).

Disponível em: <<http://unesdoc.unesco.org/images/0010/001095/109590por.pdf>>. Acesso em: ago. 2018.

3. GOLEMAN, Daniel; SENGE, Peter. *O foco tripla: uma nova abordagem para a educação*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2016.

## 2. JUSTIFICATIVA: MUDANÇAS COMPORTAMENTAIS, BIOLÓGICAS E FISIOLÓGICAS E UMA ESCOLA ALINHADA COM O PROJETO DE VIDA DO ALUNO

O LIV é construído com intencionalidade pedagógica e objetiva potencializar o momento de vida dos alunos para cada etapa do Ensino Básico. Desde o Ensino Infantil, construímos a nossa proposta pedagógica para a sala de aula com base na faixa etária dos alunos, no desenvolvimento de suas habilidades socioemocionais e nas suas mudanças comportamentais, fisiológicas e biológicas. Não surpreendentemente, construímos a nossa proposta para o Ensino Médio cientes dos desafios e das peculiaridades presentes na juventude.

A adolescência é um dos períodos em que o cérebro sofre muitas alterações e novas aquisições são feitas. A plasticidade neurobiológica promove mudanças no comportamento, no humor, no pensamento e nos afetos. Tornamo-nos, muitas vezes, pessoas completamente diferentes do que éramos na infância, o que pode gerar certo desconforto no âmbito familiar, como um não reconhecimento desse ser.

Na obra *Aprendendo a ser e a conviver*, Margarida Serrão e Maria Clarice Baleeiro lembram que “o adolescente se afasta da identidade infantil e vai construindo, pouco a pouco, uma nova definição de si mesmo. É um período de reorganização pessoal e social que se inicia, na maioria das vezes, com contestações, rebeldia, rupturas, inquietações, podendo passar por transgressões, para desembocar numa reflexão sobre os valores que o cercam, sobre o mundo e seus fatos e sobre o seu próprio existir nesse mundo”<sup>4</sup>.

Segundo o neurocientista Laurence Steinberg <sup>5</sup>, a adolescência é o último momento na vida de um indivíduo em que o cérebro terá grande plasticidade. Diferentemente do que era pensado nos estudos mais antigos de neurociência, quando a puberdade era tida como um período no qual não era possível desenvolver capacidades socioemocionais, o cérebro do adolescente, assim como o da criança, passa por uma reorganização, sendo, portanto, maleável.

Essa é uma boa e má notícia. Se o adolescente é exposto a ambientes negativos, esse período pode se tornar de grande risco. Por outro lado, se exposto a ambientes positivos, com experiências mediadas, o jovem terá uma grande oportunidade de desenvolvimento.

4. SERRÃO, Margarida; BALEEIRO, Maria Clarice. *Aprendendo a ser e a conviver*. Rio de Janeiro: FTD, 1999.

5. SIEGEL, Daniel J. *Cérebro adolescente – o grande potencial, a coragem e a criatividade da mente dos 12 aos 24 anos*. São Paulo: Ed. nVersos, 2016.

É nesse contexto que a escola passa a desempenhar um papel cada vez mais importante, pois é nela que os alunos começam, muitas vezes, a pensar sobre seus anseios, inventando e recriando seus projetos de vida. É por meio dessas experiências que os alunos passam a compreender melhor seu lugar no mundo e a ser agentes transformadores do meio, formando opiniões e agindo com base nelas para construir seu futuro pessoal e profissional e contribuir no desenvolvimento de suas comunidades.

Para tanto, é necessário que a escola ofereça tempo, recursos e espaço para que eles vivenciem novas experiências e novos desafios, criando significado para o “estar” e o “fazer” na escola. O LIV considera esse desafio quando estrutura sua proposta pedagógica e seu percurso formativo para os alunos no Ensino Médio. Pensamos em um **eixo estruturante e norteador**, bem como em uma **metodologia** para guiar o trabalho das escolas na oferta de tempo, espaço e recursos no Ensino Médio. Dessa forma, disponibilizamos aos alunos experiências mediadas e desafios compartilhados, conectando-os aos seus projetos de vida ao longo do Ensino Médio.

### 3. O QUE SERÁ TRABALHADO NO ENSINO MÉDIO?

No Ensino Médio, os alunos são convidados a percorrer três grandes momentos: “Como eu estou?”, “O que me move?” e “Para onde vou?”.

Em “Como eu estou?”, cuja base teórica é a mentalidade de crescimento, desenvolvida por Carol Dweck, partimos da premissa de que somos seres em constante transformação. Nos quatro temas trabalhados durante o ano – “Como eu estou comigo?”; “Como eu estou na família?”; “Como eu estou na escola?”; “Como eu estou no mundo?” –, estimulamos a reflexão acerca das inevitáveis mudanças e de quais são as possibilidades de protagonismo em cada uma dessas esferas.

Em “O que me move?”, os alunos são provocados a pensar sobre como são feitas as escolhas pessoais e profissionais da nossa vida, já que somos responsáveis por elas. Também é lembrado que cada escolha tem consequências e que a “não escolha” não deixa de ser uma escolha. Os temas foram selecionados por meio de pesquisas com pessoas da faixa etária alvo; são eles: família, amizade, corpo e padrões de beleza, preconceitos, crises existenciais e escolhas profissionais.

O último ano do Ensino Médio é um momento dúbio, de fechamento de ciclo e abertura para o novo. Por isso, a grande questão é “Para onde vou?”. Nesse projeto, percorremos todas as temáticas por meio de uma dupla abordagem – individual e coletiva – proporcionando, assim, um aprofundamento reflexivo sobre os processos atuais e futuros de cada um, bem como uma despedida acolhedora do grupo. O material oferece, ainda, instrumentos práticos e acessíveis para os momentos de urgência próprios dessa época da vida, como técnicas de gestão de tempo e estratégias de manejo de ansiedade.

#### 4. UMA VISÃO SISTÊMICA

De acordo com Peter Senge<sup>6</sup>, compreender um sistema – e nos pensarmos parte de um todo – exige que busquemos conexões entre causas e efeitos, ação e consequência, que podem estar relacionadas de maneira nada óbvia. Não há sempre uma linearidade. Muitas vezes, agimos em um ponto e o movimento se dá do lado oposto. É preciso investigar as engrenagens que estão no caminho entre uma causa e seu efeito, por exemplo.

Quando comprometemos o aluno no seu próprio processo de aprendizagem, nós o convocamos a ser corresponsável por tudo o que ocorre à sua volta, pois ele passa a pensar sistematicamente e se entende parte de uma engrenagem maior.

Quanto mais compreendemos o processo de inteligência sistêmica, mais enxergamos as ligações entre compreender o eu, compreender o outro e compreender os sistemas mais amplos aos quais pertencemos.

Nossa ética está baseada na consciência das consequências de nossas ações. Se sou incapaz de perceber o efeito de minhas ações sobre o outro, não enxergo minhas escolhas éticas.

Pensar o humano é, portanto, pensar o homem em relação. Tudo o que se faz afeta os outros e o mundo, e, conseqüentemente, é afetado pelos pares e pelo contexto em que está inserido. Não há como dissociar os elos de uma mesma corrente.

Como afirma Jacob Levy Moreno na obra *O psicodrama*: “É na família que eu adoço, é na família que eu vou me curar. É no grupo que eu adoço, é no grupo que vou me curar. É no social que eu adoço, é no social que eu vou me curar”.<sup>7</sup>

6. GOLEMAN, Daniel; SENGE, Peter. *O foco triplo: uma nova abordagem para a educação*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015.

7. MORENO, Jacob Levy. *O psicodrama*. São Paulo: Summus, 1983.

## 5. MENTALIDADE FIXA E MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

Se olharmos o significado de “mentalidade” no dicionário, veremos que ela é um conjunto de manifestações de ordem mental que caracteriza a forma de pensar de um indivíduo ou de uma classe de pessoas. Nas últimas décadas, aprendemos com a psicologia que a nossa “forma de pensar” – ou seja, as nossas crenças – pode determinar os nossos resultados. As crenças formam a nossa mentalidade e são as responsáveis por continuarmos tentando, assumindo novos desafios e persistindo em um objetivo e, por outro lado, elas também podem nos desmotivar e nos fazer desacreditar e desistir.

Quando analisamos com mais atenção os nossos alunos em uma sala de aula, podemos perceber que existem, ao menos, dois perfis: os que convivem com a ideia de que nunca serão bons em determinada disciplina e os que, mesmo não sendo bons, colocam energia e esforço em aprendê-la. São essas crenças que determinam se o aluno possui, respectivamente, uma mentalidade fixa ou de crescimento.

A verdade é que todos nós possuímos uma mentalidade fixa e uma mentalidade de crescimento. A questão está em treinarmos a nossa mente para que, na maior parte do tempo, possamos utilizar uma mentalidade de crescimento.

### POR QUE DESENVOLVER MENTALIDADE DE CRESCIMENTO NOS NOSSOS ALUNOS?

A forma como enxergamos a nossa inteligência e como enfrentamos novos desafios são determinantes para o nosso resultado. Na escola, a todo momento, os alunos são desafiados com novas matérias de todas as disciplinas. Cada aluno possui suas facilidades e dificuldades, mas o resultado não depende só disso. Ele depende, também, da noção de que a aprendizagem precisa ser constante e que qualquer tipo de aprendizagem requer esforço. Quando o aluno entende que o seu resultado é determinado, em grande parte, pelo seu próprio esforço e empenho, ele se torna protagonista do seu processo de aprendizagem e desenvolve autoconfiança para enfrentar novos desafios e realizar os seus sonhos.

## 6. COMO ESSE TRABALHO SERÁ FEITO?

### O EIXO NORTEADOR DO PROJETO SERÁ A PERGUNTA “COMO EU ESTOU?”

Que o mundo está mudando de maneira acelerada, todos nós sabemos. O que às vezes não percebemos, ou não aceitamos, são as nossas mudanças. Costumamos ter receio de mudar, de crescer, de tentar. É evidente que não é possível garantir que essas ações serão tranquilas ou que seguirão o caminho exato que desejamos para elas, mas será que isso é motivo para nos paralisarmos?

O que queremos trabalhar nos alunos é justamente esta provocação: “Nós somos ou estamos? O mundo é ou está?”. Com essas perguntas em mente, gostaríamos de inspirá-los a não fixarem suas mentes em uma só ideia, mas fazê-los entender que quase tudo é passível de mudança, mesmo que essas mudanças exijam muito de nós e que seja necessário muito esforço nessa caminhada.

Iniciaremos o ano com uma breve apresentação dos alunos sobre como eles estão naquele momento. Desenvolveremos, então, o projeto ao longo das aulas e, no final do ano, eles se apresentarão de novo, criando um paralelo para entender se eles consideram que mudaram ao longo do processo.

As questões trabalhadas serão divididas em quatro perspectivas centrais.

### **I. Como eu estou comigo?**

Terá como objetivo uma autorreflexão sobre como esses alunos estão se enxergando. Serão abordados temas como:

- a) minhas camadas;
- b) dar e receber críticas;
- c) medo do novo;
- d) minhas potências.

### **II. Como eu estou na família?**

Terá como objetivo uma análise sobre qual é o papel dos alunos na família e como eles se veem nesse espaço. Serão abordados temas como:

- a) semelhanças e diferenças;
- b) conhecido desconhecido;
- c) meu papel na família;
- d) rede de apoio.

### III. Como eu estou na escola?

Terá como objetivo a reflexão sobre situações e vivências do ambiente escolar. Serão abordados temas como:

- a) frustração;
- b) liberdade × responsabilidade;
- c) *cyberbullying*;
- d) comparação e competição.

### IV. Como eu estou no mundo?

Terá como objetivo a compreensão do lugar deles no mundo e de como eles podem ser agentes de transformação em seus espaços. Serão abordados temas como:

- a) como o mundo me afeta;
- b) minhas bandeiras;
- c) desafios de levantar uma bandeira;
- d) responsabilidade social.

Em cada uma dessas abordagens, contaremos com **dois tipos de vídeos**: *cases* e *Rodando o Brasil*.

O vídeo de abertura do módulo será a apresentação de um dos *cases* do material, listados a seguir, que traz a história de vida de alguma personalidade brasileira, a qual se relacionará com as abordagens que seguirão com o desenvolvimento das aulas do referido tema.



**a) Bernardinho – Módulo “Como eu estou comigo?”**

Serão abordados temas como autoavaliação, autoconhecimento, autocobrança etc.

**b) Dra. Rosa Célia – Módulo “Como eu estou na família?”**

Serão abordadas temáticas relacionadas ao envolvimento do aluno com seus núcleos familiares. Por exemplo: de que forma essas relações impactam seu dia a dia, o que eles gostariam que fosse diferente etc.

**c) Luiz Otávio – Módulo “Como eu estou na escola?”**

Nesse tema, serão abordadas questões relacionadas aos desafios enfrentados pelo entrevistado, preconceitos sofridos, *bullying*, sonhos etc.

**d) Samba Que Elas Querem – Módulo “Como eu estou no mundo?”**

Nesse tema, serão abordadas questões relacionadas às mudanças que querem ver no mundo, à importância da representatividade e às bandeiras que cada um levanta.

**e) Amyr Klink**

Esse vídeo fechará o ciclo de aulas, voltando à temática da mentalidade de crescimento e da importância do esforço para a conquista de qualquer sonho.

Ao final de cada módulo, será apresentado um episódio da série *Rodando o Brasil*, formada por vídeos que visam a trazer a diversidade cultural presente nas ruas para cada temática. Pessoas anônimas, que estavam circulando, foram abordadas e trouxeram seus relatos a partir de perguntas previamente feitas de maneira a direcionar as histórias de cada um. Serão trazidas perspectivas diferentes, uma vez que haverá diversidade de pessoas em relação a gênero, idade, regiões onde vivem, aspectos sociais, culturais etc. A partir dessas respostas, os alunos serão instigados a refletir sobre as temáticas apresentadas, percebendo, assim, a pluralidade que se apresenta com o vídeo.

# CRONOGRAMA

---

## AULA 01

Ensino Médio e minhas expectativas  
p. 14

---

## AULA 04

Case – Bernardino  
p. 20

---

## AULA 07

Como eu estou comigo? – Medo do novo  
p. 27

---

## AULA 10

Círculo da Confiança  
p. 34

---

## AULA 13

Como eu estou na família? – Conhecido desconhecido  
p. 42

---

## AULA 16

*Rodando o Brasil*  
p. 48

---

## AULA 02

Como eu estou?  
p. 18

---

## AULA 05

Como eu estou comigo? – Minhas camadas  
p. 22

---

## AULA 08

Como eu estou comigo? – Minhas potências  
p. 30

---

## AULA 11

Case – Dra. Rosa Célia  
p. 37

---

## AULA 14

Como eu estou na família? – Meu papel na família  
p. 43

---

## AULA 17

Círculo da Confiança  
p. 50

---

## AULA 03

Como eu estou?  
p. 19

---

## AULA 06

Como eu estou comigo? – Dar e receber críticas  
p. 25

---

## AULA 09

*Rodando o Brasil*  
p. 32

---

## AULA 12

Como eu estou na família? – Semelhanças e diferenças  
p. 39

---

## AULA 15

Como eu estou na família? – Rede de apoio  
p. 45

---

## AULA 18

Case – Luiz Otávio  
p. 53

---

**AULA 19**

Como eu estou na escola? –  
Frustração  
p. 56

---

**AULA 22**

Como eu estou na escola? –  
Comparação × competição  
p. 70

---

**AULA 25**

*Case – Samba Que Elas Querem*  
p. 78

---

**AULA 28**

Como eu estou no mundo? –  
Desafios e soluções de ter  
bandeiras  
p. 85

---

**AULA 31**

*Círculo da Confiança*  
p. 92

---

**AULA 20**

Como eu estou na escola? –  
Liberdade × responsabilidade  
p. 61

---

**AULA 23**

*Rodando o Brasil*  
p. 73

---

**AULA 26**

Como eu estou no mundo? –  
Como o mundo me afeta?  
p. 80

---

**AULA 29**

Como eu estou no mundo? –  
Responsabilidade social  
p. 88

---

**AULAS 32**

*Case – Amyr Klink*  
p. 95

---

**AULA 21**

Como eu estou na escola? –  
*Cyberbullying*  
p. 66

---

**AULA 24**

*Círculo da Confiança*  
p. 75

---

**AULA 27**

Como eu estou no mundo? –  
Minhas bandeiras  
p. 84

---

**AULA 30**

*Rodando o Brasil*  
p. 90

---

**AULAS 33 E 34**

*Fechamento*  
p. 98

# AULA 01

## ENSINO MÉDIO E MINHAS EXPECTATIVAS

### OBJETIVO DA AULA

Desenvolver introdução ao LIV e compreender o que eles têm como expectativa e realidade em aspectos de suas vidas.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Refletir sobre os desafios do Ensino Médio e conhecer a proposta do LIV.

### PREPARAÇÃO DA AULA

Preparar as ferramentas necessárias para o uso da internet.

### Organização da sala

Espaço para momento em roda.

### Material necessário

Computador, projetor.

### PARA A PRÓXIMA AULA

Organizar as apresentações que os alunos farão de si.

### 1ª ATIVIDADE

#### Expectativa x realidade

🕒 25 min

Comece a aula dizendo que os alunos farão uma atividade que se chama “expectativa x realidade”. Algumas situações serão apresentadas, e eles terão de dizer quais costumam ser suas expectativas em relação a elas e o que, de fato, acontece.

Antes de começar a atividade, abra, se possível, o *link* a seguir, que mostra algumas realidades bem distintas das expectativas, para poder inspirar os alunos.

🔍 Pesquisar no YouTube:  
“Propagandas enganosas ou expectativa x realidade”  
<<https://catracalivre.com.br/entretenimento/propagandas-enganosas-ou-expectativa-x-realidade/>>

Agora, peça aos alunos que anotem, em seus materiais, cada uma das situações que você apresentar.

**Exemplo sobre relações familiares:** Os alunos podem dizer que a expectativa é haver um espaço de troca e de parceria, enquanto a realidade é de muita briga e desentendimento.

Sinta-se livre para propor outras situações e escolher quais fazem sentido para a turma. As orientações podem ser mais amplas ou mais direcionadas, dependendo de como a turma se engajar.

CADERNO  
DO  
ALUNO  
P. 6

Seguem algumas situações.

- Relações familiares;
- relações amorosas;
- amizades;
- satisfação com o corpo;
- seu papel na escola.

Após terem escrito todas as situações, peça aos alunos que andem pela sala livremente.

Quando o professor der um sinal, eles deverão se encontrar com alguma pessoa que esteja à sua frente e deverão compartilhar alguma das situações escritas na atividade. Eles poderão escolher a que for mais confortável.

Repita a atividade algumas vezes, para que os alunos também possam fazer essa troca com pessoas que não costumam fazer parte do seu círculo social.

Após repetir a atividade algumas vezes, junte toda a turma em uma roda e abra a discussão. Inicie pedindo a alguns alunos que compartilhem suas expectativas e realidades de temas confortáveis para eles. Em seguida, peça que falem sobre a temática escolar, perguntando qual é a expectativa deles em relação à escola e qual é a realidade.

Quando chegar na temática da escola, deixe que falem quais são suas expectativas e realidades, e observe se ocorre menção a um espaço que eles gostariam de ter para falar e para serem ouvidos e se surgem temas os quais eles gostariam que fossem mais abordados no ambiente escolar. Caso não apareça espontaneamente, pergunte se eles sentem falta de ter um espaço como esse na escola.

**Exemplos de perguntas:**

- Na escola, vocês sentem que estão participando ativamente?
- Vocês gostariam de ter mais espaços para falar sobre vocês e dividir suas angústias na escola?
- O que faz mais falta na escola?

Após a reflexão, explique aos alunos que, nas aulas de LIV deste ano, eles serão estimulados a pensar em quem eles estão. Perceba se isso causará algum desconforto neles. Em seguida, afirme que é isso mesmo, pois, na concepção do LIV, muitas vezes, a gente não é, a gente está. Quando esquecemos disso, frequentemente temos medo de mudar, porque a ideia predominante é a de que não podemos ser diferentes do que já apresentamos ao mundo. A provocação consiste, justamente, em pensar onde estamos e o que podemos e queremos fazer para sermos diferentes.

## 2ª ATIVIDADE

### Mentalidade de crescimento

🕒 15 min

Assim como está escrito na introdução deste material, diversos estudos sobre mentalidade de crescimento provam que parte importante do processo para ter uma mentalidade de crescimento é, justamente, as pessoas tomarem consciência desse conceito e de sua veracidade. Por isso, por mais que, às vezes, pareça algo científico e menos atraente para os alunos, acreditamos ser importante a apresentação para eles.

 Pesquisar no YouTube:  
“Growth mindset vs fixed mindset legendado”  
<[https://www.youtube.com/watch?v=KUWh\\_TJTrnU](https://www.youtube.com/watch?v=KUWh_TJTrnU)>

Trazer a pergunta final do vídeo para os alunos e continuar as seguintes reflexões:

- Vocês já conheciam esse conceito?
- O que vocês acharam? Faz sentido?
- Vocês se identificam com alguma das mentalidades? Conseguem identificar momentos de suas vidas que foram mais uma do que outra?

### 3ª ATIVIDADE

#### Para a próxima aula

🕒 10 min

Após esse momento, explique para a turma como serão as próximas duas aulas. Faça esse momento de um jeito atraente para que eles possam se sentir inspirados a participar da atividade.

Nas próximas duas aulas, eles precisarão se apresentar para a turma da forma mais criativa possível, mas eles terão apenas três minutos para fazer essa apresentação. Eles podem apresentar o que quiserem sobre si próprios e da forma que quiserem, desde que seja muito criativo e que cumpra com os três minutos.

Os alunos podem se apresentar a partir da família, podem dizer quem eles são, podem trazer uma música, podem fazer uma apresentação de PowerPoint, podem encenar... Não importa, desde que consigam transmitir a mensagem simples de mostrar quem são.

Professor, se você achar necessário, escolha essa aula para fazer uma apresentação bem criativa sobre si, para que os alunos se inspirem na sua para criar a deles.

Após a explicação, organize com eles como serão feitas as apresentações da turma, se você dividirá quem apresentará em cada dia ou se você pedirá para todos se organizarem e fará um sorteio no dia.

Professor, estamos reservando duas aulas para essa atividade, porém, se mais aulas forem necessárias, organize-se a partir da quantidade de alunos que há em sua turma.

# AULA 02

## COMO EU ESTOU?

### OBJETIVO DA AULA

Incentivar que os alunos se apresentem e que a turma se conheça.

### PREPARAÇÃO DA AULA

Organização de como as apresentações ocorrerão.

#### Organização do espaço da sala

Depende da criatividade dos alunos.

#### Material necessário

Depende dos alunos.

### PARA A PRÓXIMA AULA

Não há.

### 1ª ATIVIDADE

#### Como eu estou?

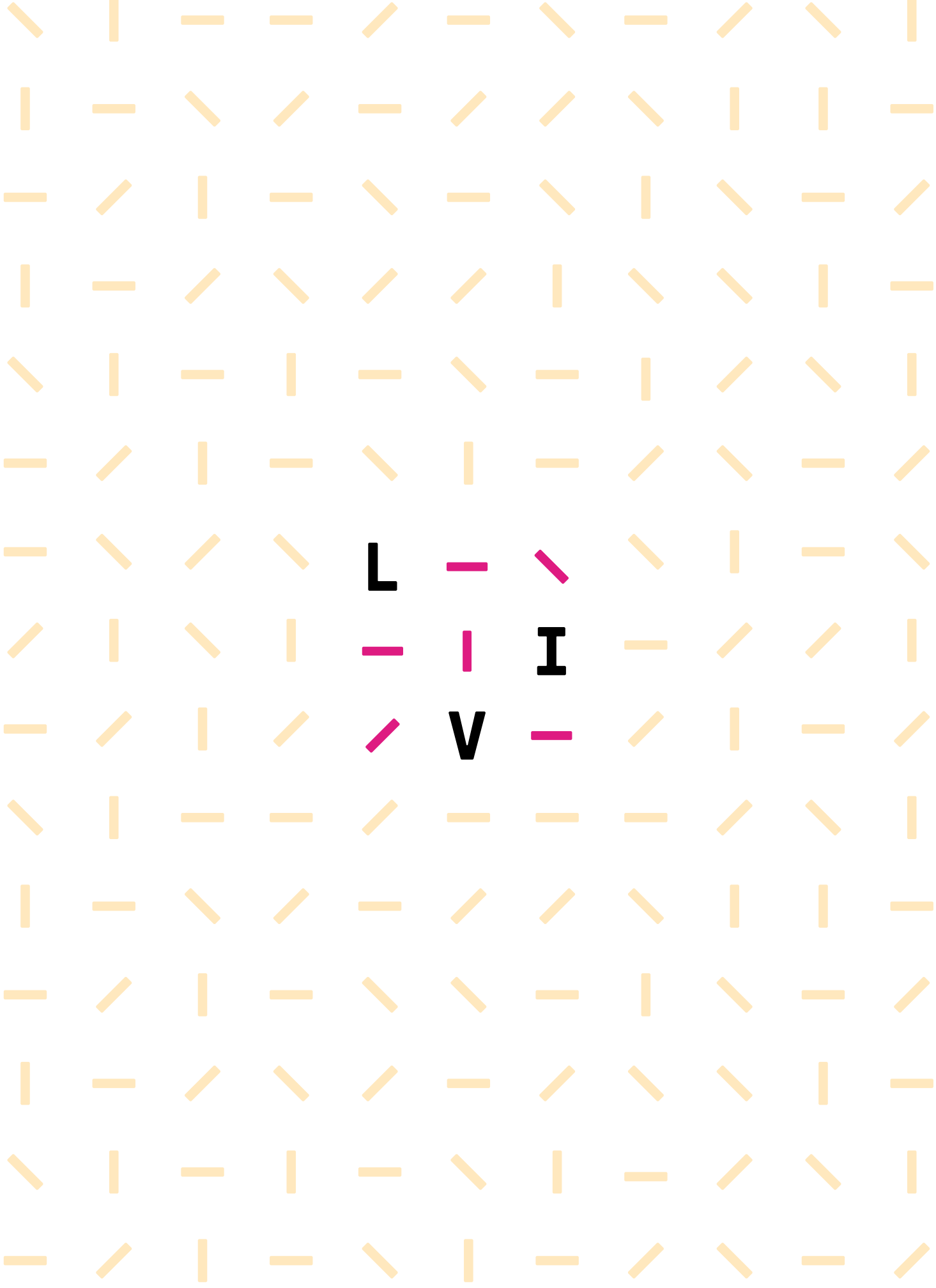
🕒 50 min

Professor, esta aula é reservada para a apresentação dos alunos. É importante que você garanta que esse momento seja sério e, ao mesmo tempo, muito divertido. Quanto mais criativos seus alunos forem, mais interessantes serão as apresentações; incentive-os.

O objetivo dessa atividade é dar voz aos alunos para que possam se apresentar de um jeito diferente a pessoas que, normalmente, já conhecem. Eles podem tanto trazer uma perspectiva diferente da sua vida quanto uma ferramenta distinta para fazer essa apresentação. Alguns alunos podem preferir falar de suas famílias; outros, de suas principais habilidades; e, ainda, alguns podem contar suas histórias a partir de *memes* ou podem optar por contar a partir de alguma fragilidade. A riqueza está nessa diversidade; é ela que trará conteúdo e engajamento para o resto do ano de vocês.

Como o combinado são três minutos para cada um dos participantes, além de ser necessário um tempo entre um e outro para sua preparação, a próxima aula será reservada para a continuidade desse trabalho.





ENSINO MÉDIO  
PARA ONDE VOU?

MATERIAL DO PROFESSOR

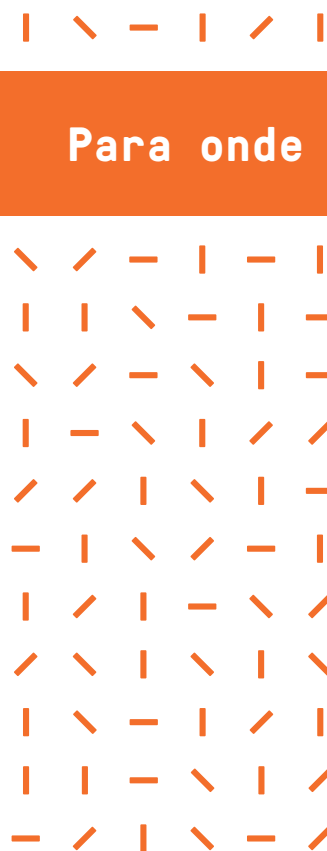
manual do professor

L I V

ensino médio

Para onde vou?

laboratório  
inteligência  
de vida



**Direção-geral**

Caio Lo Bianco

**Gerência pedagógica**

Joana London

**Direção editorial**

Rachel Nogueira

**Gerência editorial**

Elvira Cardoso

**Gerência de criação**

Erika Scheiner

**Coordenação pedagógica**

Renata Ishida

**Supervisão editorial**

Andressa Fontes

**Supervisão de criação**

Felipe Grisolia

**Design**

TUUT

**Iconografia**

Mariana Baptista e Tatiana Siqueira

**Revisão**

Caíque Pereira, Karen Bandeira, Luciana Cafasso e Thayane Vieira

**Diagramação**

Felipe Cabral, Paula Samico e Rafael Abreu

**Autoria**

Maira Maia e Renata Ishida

**Colaboradoras**

Amanda Vollger, Bianca Pinnola e Joana London

**ISBN**

978-65-5521-400-0

# GUIA GERAL

Prezado professor,

Este será o seu guia de aulas do LIV para turmas do Ensino Médio. Talvez esta seja a primeira vez que você se depara com algo parecido.

Ao folhear este livro, você perceberá que há uma diferença em relação aos outros materiais didáticos: a ausência de respostas “corretas” ou “esperadas”.

Aqui, trabalhamos com respostas desejáveis, mas o que realmente buscamos é a reflexão, o debate, a investigação e os questionamentos promovidos por situações cotidianas propostas pelos alunos e pelos professores durante as aulas.

Antes de abordarmos as atividades por aula, faremos um resumo sobre as bases teóricas e sobre como conduzimos nossas escolhas na elaboração deste material.

## 1. QUAL É O PROPÓSITO DO LIV?

O LIV tem como objetivo estimular habilidades socioemocionais nos alunos para que eles estejam preparados para os principais desafios da contemporaneidade. A ideia é que os estudantes desenvolvam ou aprimorem sua trajetória com pensamento crítico, autoconhecimento e diversas habilidades, para que possam fazer escolhas com mais consciência, lidar melhor com suas emoções e trabalhar em equipe de modo realmente colaborativo.

Segundo o canadense Paul Tough, jornalista do *The New York Times Magazine* e autor do *best-seller Como as crianças aprendem: o papel da garra, da curiosidade e da personalidade no desenvolvimento infantil*, as habilidades socioemocionais “são habilidades que você pode aprender; são habilidades que você pode praticar; e são habilidades que você pode ensinar”<sup>1</sup>, na escola ou em casa. Nada disso, porém, se aprende necessariamente em aulas. Afinal, não bastam conhecimentos acadêmicos para conseguir sucesso na vida – ainda que cada um tenha sua definição própria de sucesso. É preciso muito mais. Saber se comunicar bem, conseguir atuar de maneira integrada com outras pessoas e ter iniciativa são fatores valiosos para a nossa trajetória.

1. TOUGH, Paul. *Como as crianças aprendem: o papel da garra, da curiosidade e da personalidade no desenvolvimento infantil*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2017.

Quando se acredita em um projeto como o LIV, acredita-se também na escola como formadora de seres humanos – únicos, que respeitem suas individualidades, ao mesmo tempo em que pensem e vivam a coletividade. Assumimos que o aluno é muito mais do que um simples armazenador de informações que serão testadas e graduadas em determinadas datas do ano. Propomos investir na relação entre aluno, escola e família com tudo aquilo que ela engloba: aprendizagem, dificuldades, companheirismo, hierarquia e, principalmente, interação com pessoas, valores e ideias diferentes.

Diversos marcos nacionais e internacionais de educação e direitos humanos explicam que o direito à educação está atrelado não só ao acesso à escola e ao conhecimento, mas também à formação em todas as dimensões do ser humano<sup>2</sup>. Documentos de referência como a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e o Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD) defendem a proposta de oferecer aos estudantes muito mais do que acúmulo de conteúdo. Para tanto, é necessário colocar o aluno no centro do processo e construir estratégias para que ele possa aprender a **ser**, a **conviver**, a **conhecer** e a **fazer**.

No que diz respeito aos conhecimentos clássicos, sabe-se que ainda é urgente superar muitos obstáculos educacionais básicos, como os relacionados à alfabetização e à aprendizagem dos conteúdos curriculares tradicionais. Contudo, também é preciso reconhecer que a escola deve se voltar para habilidades de colaboração, perseverança e criatividade com a mesma intencionalidade com a qual agarra os demais desafios, tanto porque essas habilidades são fundamentais para o desenvolvimento integral dos alunos, quanto porque auxiliam na superação dos complexos desafios que a educação enfrenta.

Também é importante entender que aprimorar habilidades socioemocionais não significa contradizer a relevância dos conteúdos curriculares tradicionais. Pelo contrário; esse estímulo é fundamental para uma formação pessoal questionadora, além de ajudar na própria aprendizagem do aluno. Segundo Daniel Goleman e Peter Senge, um estudo recente em escolas ao redor do mundo que possuem programas de inteligência emocional indicou redução de 10% no comportamento antissocial, aumento de 10% no envolvimento social e humano e, o que para alguns pode parecer curioso, aumento de 11% no desempenho acadêmico<sup>3</sup>.

2. Relatório para a Unesco da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI (2010). Disponível em: <<http://unesdoc.unesco.org/images/0010/001095/109590por.pdf>>. Acesso em: ago. 2018.
3. GOLEMAN, Daniel; SENGE, Peter. *O foco triplo: uma nova abordagem para a educação*. 1. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015.

## 2. O QUE SERÁ TRABALHADO NO ENSINO MÉDIO?

No Ensino Médio, os alunos são convidados a percorrer três grandes momentos: “Como eu estou?”, “O que me move?” e “Para onde vou?”.

Em “Como eu estou?”, cuja base teórica é a mentalidade de crescimento, desenvolvida por Carol Dweck, partimos da premissa de que somos seres em constante transformação. Nos quatro temas trabalhados durante o ano – “Como eu estou comigo?”; “Como eu estou na família?”; “Como eu estou na escola?”; “Como eu estou no mundo?” –, estimulamos a reflexão acerca das inevitáveis mudanças e das possibilidades de protagonismo em cada uma dessas esferas.

Em “O que me move?”, os alunos são provocados a pensar sobre como são feitas as escolhas pessoais e profissionais ao longo da vida, já que somos responsáveis por elas. Eles também são lembrados de que cada escolha tem consequências e que a “não escolha” não deixa de ser uma escolha. Os temas foram selecionados por meio de pesquisas com pessoas da faixa etária alvo; são eles: família, amizade, corpo e padrões de beleza, preconceitos, crises existenciais e escolhas profissionais.

O último ano do Ensino Médio é um momento dúbio, de fechamento de ciclo e de abertura para o novo. Por isso, a grande questão é “Para onde vou?”. Nesse projeto, percorremos todas as temáticas por meio de uma dupla abordagem – individual e coletiva –, proporcionando, assim, um aprofundamento reflexivo sobre os processos atuais e futuros de cada um, bem como uma despedida acolhedora do grupo. O material ainda oferece instrumentos práticos e acessíveis para os momentos de urgência próprios dessa época da vida, como técnicas de gestão de tempo e estratégias de manejo de ansiedade.

### 3. MUDANÇAS DE HORMÔNIOS? MUDANÇAS NO CÉREBRO? MUDANÇAS.

A adolescência é um dos períodos em que o nosso cérebro sofre muitas alterações e novas aquisições são feitas. A plasticidade neurobiológica promove mudanças no comportamento, no humor, no pensamento e nos afetos. Tornamo-nos, muitas vezes, pessoas completamente diferentes do que éramos na infância, o que pode gerar certo desconforto no âmbito familiar, como um não reconhecimento desse ser.

Na obra *Aprendendo a ser e a conviver*, Margarida Serrão e Maria Clarice Baleeiro nos lembram que “o adolescente se afasta da identidade infantil e vai construindo, pouco a pouco, uma nova definição de si mesmo. É um período de reorganização pessoal e social que se inicia, na maioria das vezes, com contestações, rebeldia, rupturas, inquietações, podendo passar por transgressões, para desembocar numa reflexão sobre os valores que o cercam, sobre o mundo e seus fatos e sobre o seu próprio existir nesse mundo”<sup>4</sup>.

Segundo o neurocientista Laurence Steinberg<sup>5</sup>, a adolescência é o último momento na vida de um indivíduo em que o cérebro terá grande plasticidade. Diferentemente do que era pensado nos estudos mais antigos de neurociência, quando a puberdade era tida como um período em que não era possível desenvolver capacidades socioemocionais, o cérebro do adolescente, assim como o das crianças, passa por uma reorganização, sendo, portanto, maleável.

Essa é uma boa e uma má notícia. Se o adolescente é exposto a ambientes negativos, esse período pode se tornar de grande risco. Por outro lado, se exposto a ambientes positivos, com experiências mediadas, o jovem terá uma grande oportunidade de desenvolvimento. Nesse sentido, as escolas e as famílias têm o papel importante de mediar as experiências positivas e apoiar o adolescente no desenvolvimento de suas capacidades.

### 4. UMA VISÃO SISTÊMICA

De acordo com Peter Senge<sup>6</sup>, compreender um sistema e nos pensarmos como parte de um todo exige que busquemos conexões entre causas e efeitos, ação e consequência, que podem estar relacionados de maneira nada óbvia. Não há sempre uma linearidade. Muitas vezes, agimos em um ponto e o movimento se dá do lado oposto. É preciso investigar as engrenagens que estão no caminho entre uma causa e seu efeito, por exemplo.

4. SERRÃO, Margarida; BALEEIRO, Maria Clarice. *Aprendendo a ser e a conviver*. Rio de Janeiro: FTD, 1999.

5. SIEGEL, Daniel J. *Cérebro adolescente – O grande potencial, a coragem e a criatividade da mente dos 12 aos 24 anos*. São Paulo: nVersos, 2016.

6. GOLEMAN, Daniel; SENGE, Peter. *O foco triplo: uma nova abordagem para a educação*. 1. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015.



Quando comprometemos o aluno no seu próprio processo de aprendizagem, nós o convocamos a ser corresponsável por tudo o que ocorre à sua volta, pois ele passa a pensar sistematicamente e se entende como parte de uma engrenagem maior. Quanto mais compreendemos o processo de inteligência sistêmica, mais enxergamos as ligações entre compreender o eu, compreender o outro e compreender os sistemas mais amplos aos quais pertencemos.

Na consciência das consequências de nossas ações está baseada a nossa ética. Se sou incapaz de perceber o efeito de minhas ações sobre o outro, não enxergo minhas escolhas éticas. Pensar o humano é, portanto, pensar o ser em relação. Tudo o que se faz afeta os outros e o mundo, e, conseqüentemente, é afetado pelos pares e pelo contexto em que se está inserido. Não há como dissociar os elos de uma mesma corrente.

Como afirma Jacob Levy Moreno na obra *O psicodrama*: “É na família que eu adoço, é na família que eu vou me curar. É no grupo que eu adoço, é no grupo que vou me curar. É no social que eu adoço, é no social que eu vou me curar”<sup>7</sup>.

## 5. COMO ESSE TRABALHO SERÁ FEITO?

O EIXO NORTEADOR DO PROJETO SERÁ A PERGUNTA “PARA ONDE VOU?”.

As aulas foram organizadas da seguinte forma: temáticas (individual e coletiva), série e círculo da confiança.

### Aulas temáticas

Antes de começar a escrever este material, percorremos algumas escolas e conversamos com jovens que estavam no último ano da escola. Ansiedade sobre o ano seguinte, acúmulo de tarefas e estudos, necessidade de desabafar, vontade de viver cada segundo como se fosse o último – tantas questões. Escolhemos as mais recorrentes entre os grupos entrevistados e chegamos aos seguintes temas: bagagem, profissão, tempo, corpo, cuidado, solidão, grandes mitos, interesses e despedida.

O tema **bagagem** busca incentivar os alunos a reconhecerem as suas conquistas até o momento e propiciar uma reflexão sobre o que querem manter e continuar levando para os anos seguintes.

7. MORENO, Jacob Levy. *O psicodrama*. São Paulo: Summus, 1983.

Por sua vez, a questão da **profissão** é introduzida logo no começo do ano, apresentando as diversas carreiras que existem e mostrando que, dentro de uma mesma profissão, é possível encontrar diferentes caminhos. A temática da profissão continuará sendo explorada nas aulas de série, como você verá a seguir.

Já o **tempo** se mostra um grande aliado no processo de cura das dores, mas parece escasso quando se tem muito a fazer. A ideia aqui é acalmar a ansiedade ao ver o tempo correr e saber organizar melhor as atividades diárias individuais de acordo com ele.

Incluimos, ainda, a temática do **corpo**, já que ele é a nossa casa. Poder sensibilizá-lo e despertá-lo para o mundo é ajudar a abrir os canais cognitivos e intelectuais também. Nessa fase, a preocupação com os estudos é tanta que o corpo pode ficar em segundo plano; por isso, reservamos um espaço para olhar para ele.

Nessa mesma lógica, trazemos a questão do **cuidado** e a ampliamos para diversos aspectos. Nos momentos de tensão e ansiedade, o cuidado consigo e com os outros pode ficar comprometido.

Em paralelo, a **solidão** é um sentimento constantemente relatado pelos jovens, e, na etapa de escolha de vida, talvez ela ganhe uma intensidade maior. Por isso, trazemos para as aulas, com muita delicadeza e seriedade, questões sobre o tema.

Outro item a ser trabalhado são os **grandes mitos**, nome dado àqueles conselhos e perguntas que os jovens tanto recebem e, muito provavelmente, já devem estar cansados de ouvir. Com tanto bombardeio, fica difícil selecionar aquilo que realmente faz sentido e pode ser útil. Nossas aulas pretendem ajudá-los.

Por outro lado, nem só da escola se alimentam as cabeças pensantes e sonhadoras dos alunos. Para que eles desenvolvam suas habilidades criativas e críticas, é necessário mergulhar em outros mares. Nos dias reservados para os **interesses**, vamos explorar aquilo que faz os olhos dos alunos brilharem e ganha sua atenção instantaneamente, aquilo que inspira e alimenta suas ideias. Eles vão compartilhar suas paixões, seus *hobbies* e seus interesses.

E o último tema é a **despedida**. O grande ciclo escolar se encerra e os alunos são convidados a fazer uma grande despedida, podendo lembrar os bons momentos, deixar o seu legado para os próximos que vierem e colocar o que querem levar consigo na sua bagagem.

Nesse projeto, percorremos cada temática por meio de uma dupla abordagem – individual e coletiva. A perspectiva individual é importante para garantir um aprofundamento reflexivo sobre as questões de cada um, já que o momento em que vivem possui um caráter solitário de escolha e dedicação para os passos futuros fora da escola. Pensando nisso, incluimos, no material, dicas de técnicas e aplicativos que construam a ampliação de instrumentos que possam ajudar os alunos nesse processo. Já a abordagem coletiva, sempre presente nas aulas do LIV, continua neste material, tanto por não podermos ignorar que as aulas são sempre grupais, quanto pela importância da interação interpessoal para a aprendizagem socioemocional.

## Aulas da série

Em nossas conversas com as turmas, um dos principais fatores mencionados como causa maior da ansiedade vivida foi a incerteza sobre o ano seguinte. Como são as faculdades? E se eu não passar no vestibular? Como é morar em outra cidade? Vou decepcionar as pessoas? Nesses encontros, os alunos também disseram que as histórias que ouviam ou que eram adotadas pelas escolas como referência sempre contavam sobre pessoas já adultas bem-sucedidas e distantes das suas realidades.

Nas aulas da série, então, convidamos os alunos a conhecerem histórias de jovens que acabaram de passar pelos desafios do último ano do Ensino Médio e, agora, encontram-se nas mais diferentes situações: estudando no cursinho pré-vestibular, conhecendo a faculdade, trabalhando ou sem nenhuma atividade por não conseguir decidir o que fazer. Essas pessoas gravaram a série exclusivamente para o LIV e compartilharam suas rotinas, trajetórias, dúvidas e conquistas.

Em cada episódio, uma história é apresentada, e a turma é convidada ao debate. A intenção do LIV é provocar uma reflexão sobre esse momento de travessia, porque a maioria dos alunos vislumbra apenas o resultado final (ser um profissional de determinada área e ter autonomia financeira, por exemplo), mas o que angustia são as novidades e o percurso que vão encontrar no caminho. Trazer exemplos mais reais, diversos e sem romantismo é uma oportunidade de pensar sobre as escolhas, trabalhar as expectativas e cuidar da ansiedade.

## Círculo da Confiança

O Círculo da Confiança é um momento seguro de fala e escuta entre todos os alunos, para compartilhar experiências interessantes da vida, curiosidades pessoais e até situações difíceis ou dolorosas. A ideia é proporcionar oportunidades de acolhimento àquilo que cada um considera importante. A intenção, com o círculo, não é resolver os problemas apresentados, mas que ele possa ser um pontapé para novos caminhos.

O processo é organizado de maneira horizontal, por meio do qual todos os participantes têm direito de fala e, portanto, dever de escuta. Acreditamos que o exercício empático pode ajudar na construção e na manutenção dos relacionamentos e dos afetos entre os integrantes da turma.

A responsabilidade do professor é ajudar os participantes a criar um espaço seguro, sem julgamentos, e monitorá-lo. Se a atmosfera se tornar desrespeitosa, orientamos que você, professor, chame a atenção do grupo para esse problema e ajude-o a restabelecer o respeito mútuo, a fim de abrir caminhos para que seja possível o convívio entre diferenças e divergências.

## 6. MATERIAIS USADOS

Além dos vídeos da série, que poderão ser acessados em nosso portal, os alunos receberão um caderno estilo Moleskine, que será usado durante as aulas do LIV, nas atividades propostas pelo professor. Além disso, existem alguns espaços no próprio caderno que os alunos podem usar de maneira livre e, assim, preenchê-los quando sentirem vontade.

Para facilitar a diferenciação das atividades, inserimos um carimbo de “aula LIV” nas páginas vinculadas ao que será trabalhado na sala de aula.

Outro material que será recebido pelos alunos é a revista *Rumos*, uma produção do LIV para os alunos do Ensino Médio. Essa revista contará com matérias adequadas à idade e à temática que, após pesquisa, concluímos ser do interesse dos jovens. Ela pode ser levada para casa e não será necessário trazê-la para a escola.

Já as famílias receberão o Material da Família. Nele, contamos com textos para as famílias se aprofundarem sobre seus filhos e a fase pela qual estão passando. Todas as temáticas abordadas foram decididas a partir de uma pesquisa com famílias de jovens dessa idade.

## 7. SUGESTÃO LIV

Acreditamos que, para a consolidação de um pilar socioemocional, é importante que o LIV extrapole a sala de aula e envolva toda a comunidade escolar. Pensando nisso, no final deste material, apresentamos uma sugestão de atividade para ser realizada por toda a escola. A realização dela não interfere no andamento das aulas, portanto, sinta-se livre para visitá-la e adaptá-la conforme a proposta da sua instituição.

Esperamos que essa atividade possa ampliar o vínculo entre os alunos e os profissionais que fazem parte da história da escola.

## 8. INFORMAÇÕES IMPORTANTES

- O tempo das atividades é apenas uma sugestão; sabemos que tudo depende do tamanho da turma e do rendimento dos temas. Portanto, se achar que é pertinente retomar algum tema, fique à vontade para fazer sua própria mistura e depois nos conte, a fim de que possamos partilhar com outros professores, para que estes também possam ser beneficiados.
- Temos o Caderno do Aluno, em formato Moleskine, que deve ser utilizado para os registros livres e os direcionados; ele apresenta conteúdo em tópicos e perguntas. O Caderno do LIV, como chamamos, deverá estar presente em todas as aulas. Lembre-se de deixar isso evidente para os alunos.

- Todos os encontros foram programados para durar 50 minutos, e cada atividade possui uma estimativa de tempo em relação à sua duração. É importante ressaltar que o tempo não precisa ser cumprido à risca e que nem sempre será possível fazer todas as atividades propostas no livro. Isso não quer dizer que o professor fracassou por não ter conseguido trabalhar todas as sugestões. O tempo e a quantidade de atividades podem variar de acordo com a turma, a quantidade de alunos, o nível de atenção ou dispersão deles etc.
- Fique atento às dinâmicas no Manual do Professor que tiverem um carimbo. Esse carimbo significa que, no Caderno do Aluno, há uma atividade para ser realizada na página indicada.
- É importante que as aulas sejam registradas, pois, além de servir como um bom material de recordação para os alunos, você será convidado a preparar uma apresentação na aula 30 com as fotos das aulas e dos materiais produzidos pela turma durante o ano. Se for possível, recolha fotos de eventos realizados na escola, passeios e outros momentos, além da aula do LIV.

Esperamos que as aulas sejam uma ótima oportunidade para você, professor, renovar o seu processo de autoconhecimento, que nunca tem fim, e de repensar e reafirmar suas escolhas, o que também é um processo contínuo.

Aproveite esta jornada e nos tenha sempre como guias auxiliares para qualquer necessidade. Nosso canal de relacionamento do LIV estará sempre aberto para você.

Atenciosamente,

## **EQUIPE LIV.**

## **Referências**

- COVEY, Sean. *As 6 decisões mais importantes que você vai tomar na sua vida*. Rio de Janeiro: BestSeller, 2007.
- GOLEMAN, Daniel; SENGE, Peter. *O foco triplo: uma nova abordagem para a educação*. 1. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015.
- IACOCCA, et al. *Em busca da profissão – Qual é a sua trilha?*. 1. ed. São Paulo: Ática, 2004.
- KLEON, Austin. *Roube como um artista – O diário: um caderno de anotações para cleptomaniacos*. 1. ed. Rio de Janeiro: Rocco, 2013.
- KRZYNARIC, Roman. *Como encontrar o trabalho da sua vida*. 1. ed. São Paulo: Objetiva, 2012.
- MORENO, Jacob Levy. *O psicodrama*. São Paulo: Summus, 1983.
- SAMPAIO, Mara. *Atitude empreendedora: descubra com Alice seu País das Maravilhas*. 1. ed. São Paulo: SENAC, 2014.
- SERRÃO, Margarida; BALEEIRO, Maria Clarice. *Aprendendo a ser e a conviver*. Rio de Janeiro: FTD, 1999.
- SIEGEL, Daniel J. *Cérebro adolescente – O grande potencial, a coragem e a criatividade da mente dos 12 aos 24 anos*. São Paulo: nVersos, 2016.
- TOUGH, Paul. *Como as crianças aprendem: o papel da garra, da curiosidade e da personalidade no desenvolvimento infantil*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2017.

# CRONOGRAMA

---

## AULA 01

Apresentação LIV  
p. 14

---

## AULA 04

Série – Episódio 1  
p. 25

---

## AULA 07

Série – Episódio 2  
p. 33

---

## AULA 10

Tempo – Jogando com o tempo  
p. 42

---

## AULA 13

Corpo – Movimentos  
p. 51

---

## AULA 16

Interesses – Gosto compartilhado  
p. 59

---

## AULA 02

Bagagem – O que deixei de ser  
quando cresci?  
p. 17

---

## AULA 05

Profissão – Diversos caminhos  
p. 27

---

## AULA 08

Círculo da Confiança  
p. 37

---

## AULA 11

Série – Episódio 3  
p. 46

---

## AULA 14

Série – Episódio 4  
p. 53

---

## AULA 17

Série – Episódio 5  
p. 61

---

## AULA 03

Bagagem – As histórias que eu  
construo e as histórias que me  
constroem  
p. 21

---

## AULA 06

Profissão – Como garanto meu  
sucesso?  
p. 30

---

## AULA 09

Tempo – Por que fazer agora se posso  
fazer amanhã?  
p. 39

---

## AULA 12

Corpo – Meu corpo, minha casa  
p. 48

---

## AULA 15

Interesses – O que me encanta?  
O que me alimenta?  
p. 56

---

**AULA 18**

Círculo da Confiança  
p. 63

---

**AULA 19**

Série – Episódio 6  
p. 65

---

**AULA 20**

Cuidado – Autocuidado  
p. 67

---

**AULA 21**

Cuidado – Olhar atento ao outro  
p. 70

---

**AULA 22**

Série – Episódio 7  
p. 72

---

**AULA 23**

Solidão – Bloco do eu sozinho  
p. 74

---

**AULA 24**

Solidão – Bloco do nós sozinhos  
p. 78

---

**AULA 25**

Série – Episódio 8  
p. 81

---

**AULA 26**

Círculo da Confiança  
p. 85

---

**AULA 27**

Grandes Mitos – Não aguento mais  
ouvir isso!  
p. 87

---

**AULA 28**

Grandes Mitos – Defendemos ou  
não?  
p. 90

---

**AULA 29**

Série – Episódio 9  
p. 94

---

**AULA 30**

Despedida – Hora de fechar as malas  
e seguir viagem  
p. 96

---

**AULA 31**

Despedida – Mão na massa  
p. 99

---

**AULA 32**

Círculo da Confiança  
p. 101

---

**AULA 33**

Série – Relembrando e escrevendo  
meus próprios episódios  
p. 103

---

**AULA 34**

Finalização – Minha própria aula LIV  
p. 105

---

**SUGESTÃO LIV**

p. 106

# AULA 01

## APRESENTAÇÃO LIV

### OBJETIVO

Apresentar todo o contexto do LIV.  
Trabalhar e observar o quanto os integrantes da turma conhecem uns aos outros.

### PREPARAÇÃO PARA A AULA

Ler e estudar o guia geral do professor.

#### Material necessário:

Não há.

### PARA A PRÓXIMA AULA

Trazer uma foto impressa de si de quando era criança (inclusive o professor).

### 1ª ATIVIDADE

#### O que é o LIV?

🕒 15 min

Professor, é possível que este seja o primeiro ano de LIV na sua escola. Neste caso, a discussão a seguir torna-se ainda mais essencial. Caso os alunos já tenham entrado em contato com o LIV anteriormente, é provável que eles já estejam habituados ao estilo das aulas, assim como às habilidades socioemocionais e aos hábitos associados a elas. Se for este o caso, a discussão sobre o que é o LIV e para que ele serve, como a seguinte proposta, continua sendo importante, mas pode durar menos tempo. O professor tem total liberdade para decidir como conduzir este primeiro bate-papo, dependendo do conhecimento que a turma já possui a respeito do LIV. Vale o mesmo para o vídeo sugerido; caso a turma já o conheça, pode não ser necessário exibi-lo novamente. Caso os alunos não conheçam ainda o LIV ou não se lembrem do que se trata, o vídeo é uma boa ferramenta para que eles entendam melhor o que está por vir.

Inicie o primeiro encontro do ano, então, apresentando a disciplina. Faça perguntas como:

- o que vocês acham que significa “inteligência de vida”?
- em que tipo de situações precisamos ter inteligência de vida?
- por que essa inteligência é importante?
- por que temos uma aula assim na escola?
- o que vocês esperam das aulas do LIV?



Em seguida, diga que a aula do LIV está atrelada às necessidades do mundo de hoje, que vão muito além do que aprendemos nas aulas tradicionais. É importante saber lidar com emoções, comunicar-se bem, trabalhar em equipe e ter iniciativa, não apenas para conseguir sucesso na vida, mas também para alcançar bem-estar pessoal.

Explique aos alunos que as aulas do LIV, ao mesmo tempo que tratam de temas sérios e importantes, não devem deixar de representar um espaço leve e divertido, em que a turma se sinta bem e possa se desenvolver em conjunto.



Pesquisar no YouTube:

“Laboratório Inteligência de Vida – LIV”

Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=iauWyZXqels>>

## 2ª ATIVIDADE

### Apresentação – Repórter criativo

🕒 35 min

Professor, a proposta desta atividade é convidar os alunos a se apresentarem de forma diferente da habitual. Para isso, peça que cada um elabore uma única pergunta para realizar aos colegas. Essa pergunta deve trazer conteúdos distintos das informações que as pessoas geralmente dão quando se apresentam (nome, idade, o que faz, onde mora etc).

Convide os alunos a fazerem perguntas sobre o que realmente têm curiosidade e, principalmente, o que desejariam que lhes perguntassem. Você pode destacar que, durante este ano, muitas pessoas lhes farão perguntas, como “Qual faculdade quer fazer? Já escolheu sua profissão?”. E, por isso, é interessante usar esse momento para fazer outras perguntas.

Depois que cada aluno elaborar sua pergunta, convide-os a rodar pela sala e entrevistar os colegas. Cada aluno deve realizar apenas a sua pergunta. É importante que eles anotem o nome com a respectiva resposta.

Deixe-os circularem por um tempo. Certifique-se de que cada aluno colheu pelo menos três respostas diferentes.

Terminada essa etapa, peça que cada aluno apresente sua pergunta e as respostas dadas pelos colegas entrevistados.

### **Importante para a próxima aula**

Para a próxima aula é importante que os alunos tragam uma foto da infância. Essa foto será fundamental para a realização da primeira atividade. Peça aos alunos que tragam suas fotos (reveladas ou impressas) e ressalte a importância de **não mostrarem** a foto escolhida para os amigos. Informe que o mistério tornará a atividade mais interessante.

Pode ser que alguns alunos não tenham fotos reveladas ou não tenham como revelar. A estes, peça que enviem as fotos para o seu e-mail (ou algum e-mail da escola), assim você poderá imprimi-las e trazê-las na próxima aula.

É importante que você também traga uma foto de si quando criança.

# AULA 02

## BAGAGEM – O QUE DEIXEI DE SER QUANDO CRESCI?

### OBJETIVO

Refletir sobre a relevância das histórias e das habilidades que carregamos conosco.

### PREPARAÇÃO PARA A AULA

Organizar a sala de aula como uma exposição de fotos.

#### Material necessário:

Fotos da infância dos alunos, folhas A4 e fita adesiva.

### DEVER DE CASA

#### Da aula passada:

Fotos dos alunos e do professor de quando eram crianças.

Professor, caso os alunos não tragam as fotos, temos uma sugestão de atividade no final desta aula.

### PARA A PRÓXIMA AULA

Não há.

### 1ª ATIVIDADE

Quem é essa criança?

🕒 15 min

Para essa aula, é importante se organizar para que cada foto tenha um espaço adjacente no qual os alunos possam escrever. Para tanto, você pode colocar cada foto por cima de uma folha A4 em branco.

Crie um ambiente de exposição, colando as fotos e suas molduras de papel em cima das carteiras, nas paredes ou em um espaço aberto no chão.

Como havíamos dito, o ideal é que os alunos não vejam as fotos dos colegas antes da exposição. Se possível, peça a eles que deixem as fotos com você e que saiam por um tempo, para que você possa criar o ambiente.

Lembre-se, também, de que é importante que você traga uma foto sua, assim poderá participar da atividade e promover uma interação mais próxima com os alunos.

Depois que tudo estiver pronto, convide-os a passear pela exposição e a observar as fotos das crianças. Peça a eles que escrevam nas folhas fixadas o nome de quem eles supõem ser a pessoa da foto.

## 2ª ATIVIDADE

### O que deixei de ser quando cresci?

🕒 25 min

Após os alunos terem tempo suficiente para verem as fotos e anotarem os nomes nas folhas, peça a eles que se sentem em círculo.

O objetivo agora é que eles se identifiquem. Peça aos alunos que, ao revelarem qual criança corresponde a si, respondam às perguntas a seguir.

- Por que escolheu essa foto?
- O que ela diz sobre você?
- O que a pessoa de hoje diria para a criança da foto?

Caso eles se sintam constrangidos, uma estratégia interessante é você, professor, ser a primeira pessoa a falar.

Se perceber que a turma ainda não está à vontade para que a continuação ocorra de maneira espontânea, pode escolher uma maneira de dar sequência. Por exemplo, seguindo o sentido horário ou a ordem alfabética.

Se algum aluno não quiser responder às perguntas sugeridas, você pode tentar outras, como estas que estão no Caderno do aluno.

- Você se lembra de quando essa foto foi tirada?
- Já lhe contaram a história dessa foto?
- Essa foto te remete a algum outro dia ou acontecimento?
- Sabe quem tirou essa foto?

A atividade se encerra quando todos os alunos apresentarem suas fotos e compartilharem suas histórias.

Se der tempo, leia o texto a seguir com os alunos. Caso não haja tempo, peça que eles leiam depois e pensem sobre as perguntas propostas. O texto se encontra na página indicada do Caderno do aluno.

### 3ª ATIVIDADE

#### A vida é uma viagem

🕒 10 min

Professor, inicie esta atividade lendo os dois textos a seguir com os alunos:

Vivemos todos, neste mundo, a bordo de um navio saído de um porto que desconhecemos para um porto que ignoramos; devemos ter, uns para os outros, uma amabilidade de viagem.

Fernando Pessoa

Todo caminho da gente é resvaloso. Mas, também, cair não prejudica demais — a gente levanta, a gente sobe, a gente volta. [...] O correr da vida embrulha tudo, a vida é assim: esquenta e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta. O que ela quer da gente é coragem.

Guimarães Rosa

Após a leitura, abra a oportunidade para quem quiser comentar sobre o que percebeu e/ou sentiu a partir da leitura.

Professor, é interessante que você também traga suas reflexões sobre os textos lidos.

Caso haja tempo, convide os alunos a explorar as páginas do Caderno do aluno. Informe que algumas das atividades presentes neste caderno farão parte de atividades realizadas em sala; outras, porém, são livres e podem ser feitas durante a semana a qualquer hora, em um momento de reflexão individual ou quando tiverem vontade. Explique que as páginas de 10 a 15 são exemplos de páginas livres e que preenchê-las poderá potencializar as reflexões da próxima aula.

CADERNO  
DO ALUNO  
p.8

## ATIVIDADE EXTRA

### Hora de brincar

🕒 40 min

Caso os alunos tenham esquecido as fotos e não seja possível realizar a primeira atividade, sugerimos que realize brincadeiras da infância, como adedanha, pique-pega ou queimado. Para isso, peça aos alunos que se dividam em pequenos grupos e conversem sobre os jogos e os passatempos dos quais costumavam brincar na infância.

Em seguida, proponha que cada grupo escolha um jogo para brincar durante a aula. Lembre-os de escolher a brincadeira conforme a disponibilidade de espaço e tempo e a quantidade de alunos.

Após terem tempo suficiente para experimentar o brincar, convide-os a conversarem sobre como foi essa vivência para eles. É importante estimular que eles aprofundem a discussão. Para isso, você pode fazer perguntas como:

- no seu grupo, apareceram brincadeiras semelhantes?
- alguém falou sobre alguma brincadeira que você não conhecia?
- como você se sentiu podendo brincar?
- de que você gostava de brincar quando era criança?
- qual foi a última vez que você brincou assim?

