



Apostilas de
Educação

Atividade Integradora **PROJETO DE VIDA**

**1º Ano - Ensino Médio
1º Trimestre**



Apresentação

A apostila foi desenvolvida para apoiar a formação integral dos estudantes. Este material foi elaborado para auxiliar na construção de planos de aula dinâmicos, reflexivos e práticos, promovendo o engajamento dos alunos em um momento tão crucial de suas vidas.

Com o tema central "Quem é você?", o conteúdo convida os jovens a mergulharem em uma jornada de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Os tópicos abordados abrangem desde questões individuais, como autoconfiança e autorregulação, até temas mais amplos, como identidade em um mundo diverso e a construção de um legado na coletividade. Cada plano de aula inclui textos informativos que introduzem os temas, questões abertas e exercícios de fixação com respostas elaboradas para fomentar discussões enriquecedoras, e atividades práticas que estimulam a criatividade e a participação ativa dos estudantes.

Apostamos em uma abordagem que valorize a singularidade de cada aluno, promovendo reflexões sobre suas emoções, talentos e perspectivas de futuro. Esta apostila é um guia flexível, que pode ser adaptado ao ritmo e às necessidades de cada turma, e foi projetada para facilitar o trabalho docente, oferecendo recursos claros e objetivos.

apostilasdeeducacao.com



Conteúdo

1º Trimestre: Quem é você?

- Autoconhecimento – Quem Sou Eu?
- Identidade – Singularidade em um Mundo de Diversidade
- Saúde Emocional – Gerindo Emoções no Cotidiano
- Autonomia – Tomando as Rédeas do Futuro
- Autoestima – Reconhecendo Meu Valor
- Protagonismo – Construindo Meu Legado
- Potencialidades – Descobrindo Minhas Forças
- Superação – Transformando Desafios em Aprendizados
- Autorregulação – Equilibrando Emoções e Rotina
- Perspectiva de Futuro – Construindo Meu Caminho



Habilidades

(EMIFCG07) Reconhecer e analisar questões sociais, culturais e ambientais diversas, identificando e incorporando valores importantes para si e para o coletivo que assegurem a tomada de decisões conscientes, consequentes, colaborativas e responsáveis.

(EMIFCG08) Compreender e considerar a situação, a opinião e o sentimento do outro, agindo com empatia, flexibilidade e resiliência para promover... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**



| PROJETO DE VIDA | |
|-----------------------|---|
| 1º ANO - ENSINO MÉDIO | |
| 1º TRIMESTRE | |
| TEMA | AULA |
| Quem é você? | Jovem e Autoconhecimento – Quem Sou Eu? |
| Nome: | Turma: |

A adolescência é um período marcante de descobertas e mudanças. Durante essa fase, o jovem se depara com inúmeras questões sobre quem é, o que acredita e quais caminhos deseja trilhar. Essas reflexões fazem parte do processo de **formação da identidade pessoal e social**, que é fundamental para... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**



A identidade pessoal é composta por características únicas, como valores, talentos, experiências e sonhos. O jovem começa a se reconhecer como indivíduo, percebendo suas potencialidades e limitações.

Essa percepção é influenciada tanto por fatores internos, como emoções e pensamentos, quanto por fatores externos, como a família, a cultura e o ambiente escolar. Já a identidade social envolve o entendimento de si mesmo em relação aos outros, ou seja, como se posiciona em... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

A busca pelo autoconhecimento ajuda o jovem a responder perguntas como: "Quais são meus valores?", "Quais habilidades desejo desenvolver?" ou "Qual impacto quero causar na sociedade?". Além disso, essa reflexão auxilia a lidar com desafios, promover a saúde emocional e fazer escolhas mais alinhadas com seus objetivos. A formação de uma identidade saudável e coerente requer... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Assim, o autoconhecimento se torna uma bússola que orienta as decisões pessoais, profissionais e sociais do jovem. Reconhecer quem se é e quem se deseja ser não é apenas uma descoberta, mas também um compromisso com... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Questões

1. Quais fatores internos e externos influenciam na formação da identidade pessoal e social de um jovem?

Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com

2. Como o autoconhecimento pode ajudar na tomada de decisões importantes durante a adolescência?

3. De que forma as experiências vividas na escola e na família contribuem para a construção da identidade de um adolescente?

Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com



4. Por que é importante que o jovem reflita sobre seus valores e como eles podem impactar suas escolhas?

Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com

5. Como a identidade social de um jovem se conecta com sua percepção de pertencimento em diferentes grupos?



Respostas

1. A formação da identidade pessoal e social de um jovem é influenciada por fatores internos, como emoções, valores, interesses e... **Esta é a amostra da apostila.**
Saiba mais: apostilasdeeducacao.com
2. O autoconhecimento é essencial para a tomada de decisões, pois permite que o jovem identifique seus objetivos, interesses e valores. Com uma visão mais... **Esta é a amostra da apostila.** **Saiba mais:** apostilasdeeducacao.com
3. A escola e a família são pilares fundamentais na construção da identidade do adolescente. Na família, o jovem aprende valores, normas e... **Esta é a amostra da apostila.** **Saiba mais:** apostilasdeeducacao.com
4. Refletir sobre valores é crucial porque eles são a base para as decisões e ações de uma pessoa. Quando o jovem comprehende seus valores, consegue... **Esta é a amostra da apostila.** **Saiba mais:** apostilasdeeducacao.com
5. A identidade social de um jovem está relacionada à forma como ele se percebe nos grupos aos quais pertence. Sentir-se aceito e valorizado em um... **Esta é a amostra da apostila.** **Saiba mais:** apostilasdeeducacao.com



Exercícios de fixação

1. Leia as afirmações a seguir sobre identidade e autoconhecimento na adolescência e assinale a alternativa correta.

- A) A identidade pessoal é formada por características individuais e não sofre influência do meio social.
- B) O autoconhecimento é um processo pontual, que se encerra ao final da adolescência.
- C) A identidade social está relacionada à forma como o indivíduo se reconhece e se posiciona em diferentes grupos e contextos.
- D) A construção da identidade depende apenas das escolhas profissionais feitas pelo jovem.

Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com

2. Analise as afirmações a seguir sobre autoconhecimento, identidade e saúde emocional. Marque **V** para verdadeiro ou **F** para falso.

- () A reflexão sobre valores e objetivos pessoais contribui para decisões mais conscientes ao longo da vida.
- () Emoções e pensamentos não interferem na formação da identidade pessoal.
- () A identidade é construída de maneira contínua, ao longo das experiências vividas.
- () O reconhecimento das próprias limitações pode favorecer o crescimento pessoal.

3. Relacione as colunas, associando cada conceito às suas características principais.

Coluna A

- 1. Identidade pessoal
- 2. Identidade social
- 3. Autoconhecimento

Coluna B

- () Forma como o jovem se percebe em relação aos outros e aos grupos sociais.
- () Processo de reflexão sobre valores, emoções, habilidades e objetivos.
- () Conjunto de características individuais, como talentos, experiências e sonhos.

Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com



4. Complete o quadro a seguir, analisando a situação apresentada e indicando **causas** e **consequências possíveis** relacionadas ao processo de construção da identidade.

Situação: Um estudante evita participar de projetos escolares por receio da opinião dos colegas, mesmo tendo interesse e habilidades para contribuir.

| Causas possíveis | Consequências possíveis |
|---------------------------|-------------------------|
| Insegurança pessoal | |
| Medo de julgamento social | |
| Baixa autoestima | |

Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com

5. Analise o caso a seguir:

Caso: Mariana está no Ensino Médio e sente-se pressionada a escolher rapidamente uma profissão. Ela percebe que ainda não conhece bem seus interesses, valores e habilidades, o que gera ansiedade e insegurança. Ao mesmo tempo, participa de diferentes grupos sociais que influenciam suas decisões de formas distintas.

Considerando essa situação, identifique **duas estratégias** que poderiam auxiliar Mariana a fortalecer o autoconhecimento e tomar decisões mais alinhadas ao seu Projeto de Vida, justificando cada uma delas de forma objetiva.



Respostas

1... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais:** apostilasdeeducacao.com

2. V, ... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais:** apostilasdeeducacao.com

3.

1 → Conjunto de características individuais, como talentos, experiências e sonhos.

2 → ... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais:** apostilasdeeducacao.com

4. *Exemplo de resposta:*

Consequências possíveis: perda de... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais:** apostilasdeeducacao.com

5. *Exemplo de resposta:* Uma estratégia é a realização de atividades de autoavaliação, como registros reflexivos sobre interesses, valores e emoções, o que pode... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais:** apostilasdeeducacao.com



Atividade Prática: Jornal Pessoal

Título: "Jornal Pessoal: Construindo Quem Sou"

Objetivo: Proporcionar ao estudante uma oportunidade de refletir sobre sua identidade, suas experiências e seus objetivos de forma criativa e estruturada.

Materiais: Papel, canetas, lápis de cor, computadores (se for digital) e cartolinhas (se for uma versão expositiva).

Descrição da Atividade:

Os estudantes irão criar um jornal pessoal, dividido em seções que abordem diferentes aspectos da sua identidade. O jornal será composto pelas seguintes partes:

- Manchete:** Uma frase ou título que represente algo importante sobre... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**
- Editorial:** Um texto reflexivo sobre quem o estudante acredita ser, suas qualidades, pontos a melhorar e quem deseja se tornar. Esse editorial deve ter entre 100 e 150 palavras, incentivando uma análise profunda.
- Seção 'Minhas Inspirações':** O estudante irá listar e descrever pessoas, momentos ou experiências que influenciaram sua visão de mundo e... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**
- Seção 'Notícias do Futuro':** Aqui, o estudante detalha seus objetivos e sonhos. Pode incluir metas de curto, médio e longo prazo, como concluir um curso, viajar, trabalhar em determinada área ou desenvolver uma habilidade.
- Galeria de Imagens ou Ilustrações:** No final do jornal, os alunos podem incluir desenhos, fotos ou colagens que representem... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Desenvolvimento:

- Essa atividade pode ser realizada em 3 etapas ao longo de uma semana.
- Primeira etapa: Reflexão individual e planejamento das seções.
- Segunda etapa: Produção do conteúdo escrito e visual.
- Terceira etapa: Apresentação do jornal para a turma ou exposição em sala, incentivando que cada aluno respeite e valorize as histórias dos colegas.



Finalização:

Após a apresentação, os alunos são convidados a escrever uma breve reflexão sobre o que aprenderam sobre si mesmos e como esse exercício pode impactar suas futuras decisões.

Essa atividade promove a autonomia, a criatividade e o autoconhecimento, sendo uma forma prática e significativa de explorar a formação da identidade pessoal e social.

Para esta apostila completa (126 páginas), acesse:

<https://apostilasdeeducacao.com/projeto-de-vida-1o-ano-1o-trimestre-ensino-medio-apostila-com-planos-de-aula/>