

## APRESENTAÇÃO

### Olá, Estudante!

Como você está? Esperamos que você esteja bem! Lembre-se que, mesmo diante dos impactos da COVID-19, preparamos mais um material, bem especial, para auxiliá-lo neste momento de distanciamento social e assim mantermos a rotina de seus estudos em casa.

Então, aceite as **“Pílulas de Aprendizagem”**, um material especialmente preparado para você! Tome em doses diárias, pois, sem dúvida, elas irão contribuir para seu fortalecimento, adquirindo e produzindo novos saberes.

Aqui você encontrará atividades elaboradas com base na seleção de conteúdos prioritários e indispensáveis para sua formação. Assim, serão aqui apresentados novos textos de apoio, relação de exercícios com gabaritos comentados, bem como dicas de videoaulas, sites, jogos, documentários, dentre outros recursos pedagógicos, visando, cada vez mais, à ampliação do seu conhecimento.

As **“Pílulas de Aprendizagem”** estão organizadas, nesta **primeira semana**, com os componentes curriculares: **Matemática, Física, Língua Portuguesa, Filosofia, Sociologia, História, Projeto de Vida e Educação Física**. Vamos lá!?

Como neste ano estamos comemorando o **Aniversário de 120 anos de Anísio Teixeira**, você também conhecerá um pouco da grande contribuição que este baiano deu à educação brasileira. A cada semana apresentaremos um pouco de sua história de vida e legado educacional, evidenciando frases emblemáticas deste grande educador.

Anísio Spínola Teixeira (1900-1971) nasceu em Caetité, no sertão baiano, no dia 12 de julho de 1900. Estudou no colégio jesuíta São Luís Gonzaga em sua cidade natal, e em seguida, no colégio Antônio Vieira, em Salvador.

Que tal conhecer um pouco desse grande educador baiano, através de suas frases sobre Vida e Educação? Convido você a refletir um pouco com a seguinte **“Pílula Anisiana”**:

**“Educar é crescer. E crescer é viver. Educação é, assim, vida no sentido mais autêntico da palavra.”**  
**(ANÍSIO TEIXEIRA).**

Você curtiu conhecer um pouco da vida de Anísio Teixeira? Semana que vem, traremos outras curiosidades.

Agora, procure um espaço sossegado para realizar suas atividades. Embarque neste novo desafio e bons estudos!

Modalidade/oferta: Regular

Semana: I

Componente Curricular: Projeto de Vida

Tema: Projeto de vida e cidadania: Conhecendo a si mesmo

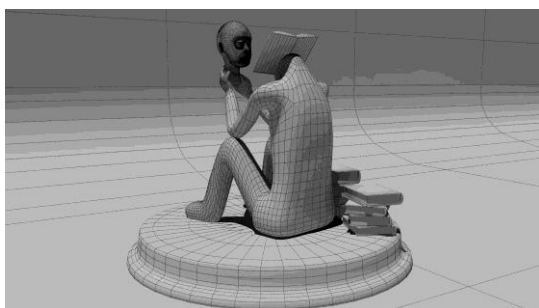
Objetivo(s): Reconhecer a importância do Projeto de Vida na construção do próprio futuro.

Autores: Carlos Mauricio Castro, Lorena Vaz e Oyama Lopes

## I. VAMOS AO MOMENTO DA LEITURA!

### TEXTO

#### Autoconhecimento: conhecer a si mesmo é necessário para uma vida saudável



Disponível em:

<https://www.artstation.com/artwork/N9PKq>.

Acesso em: 27 ago. 2020.

Nossa cultura, de modo geral, oferece uma abundância de convites ao entretenimento: diariamente somos arrebatados por uma enxurrada de filmes, séries, músicas, jogos eletrônicos e as programações sem-fim das emissoras. Esse ambiente cultural desfavorece fortemente os momentos em que ficamos a sós, em silêncio, conosco mesmos. Para muitos, inclusive, esses momentos de introspecção são arduamente evitados.

Essa superficialidade de introspecção tem um alto custo: o desconhecimento de si mesmo. Nossa geração, em parte por estar submersa no acelerado ritmo urbano, e por não se dedicar a olhar para dentro de si, abraçando seus medos, vontades, anseios, fraquezas e virtudes, acabou virando desconhecida de si mesma. É comum que as pessoas usem a tecnologia para conhecer mais e mais pessoas para se relacionar – real ou virtualmente – mas, o mesmo interesse não ocorre para conhecerem a si mesmas.

Não que seja possível se conhecer absoluta e completamente por sermos seres extremamente complexos, multifacetados, e em constante mudança e desenvolvimento. Porém, para alcançar algum grau de maturidade, é muito importante que saibamos claramente quais são nossos valores, do que gostamos ou não, quais as coisas que mais nos alegram, irritam ou entristecem, e o que queremos com os planos que fazemos para nossas vidas. Do contrário, qualquer imprevisto nos desestabiliza, e podemos estranhar nossas próprias reações e comportamentos, por não termos um senso minimamente estruturado de quem somos, de nossas origens e objetivos. Assim, não nos encontramos.

Para uma vida com chances de ser minimamente realizada e feliz, temos de realizar um trabalho de autoconhecimento. Afinal, você passaria o resto da vida com um estranho? Isso porque, enquanto estivermos vivos, desfrutaremos de nossa própria companhia, e se essa convivência interna conosco mesmos for íntima, respeitosa e harmoniosa, temos muito mais condições de fabricar sentidos para a vida.

O autoconhecimento também pode ser visto como pré-requisito para o desenvolvimento da autoestima, um caminho possível por meio da Educação Socioemocional. Olhar com honestidade para nossas qualidades e oportunidades de melhoria, aceitando e acolhendo o que somos, e escutar com abertura nossos pensamentos e sentimentos, nos permite valorizarmo-nos e apreciarmos, pois, não é possível desenvolver um amor maduro e consciente por um completo

	desconhecido. Por isso, é tão importante aprendermos a nos conhecer.
--	--

Disponível em: <https://blog.inteligenciarelacional.com.br/2019/09/10/autoconhecimento-conhecer-a-si-mesmo-e-necessario-para-uma-vida-saudavel/> Acesso em: 31 ago. 2020. (Adaptado).

## II. AGORA, VAMOS AO MOMENTO DA RETOMADA DAS ATIVIDADES?

### Explorando o texto!

01. (EMITEC/SEC/BA - 2020) Com base na leitura do texto você saberia elencar quais os seus objetivos de vida e estabelecer quais os valores e se você se autoconhecer? Enumere os elementos que deve enumerar para se conhecer de maneira mais completa e como essas questões determinam os seus objetivos de curto, médio e longo prazos.

02. (EMITEC/SEC/BA - 2020). Com base na leitura do texto, responda como o autoconhecimento, o olhar para dentro, o questionamento de si mesmo, podem favorecer a vida pessoal e social de alguém e afetar a sua autoestima?

### Vamos continuar praticando!

03. Com o passar dos anos, a evolução do relacionamento do homem trabalhador na busca por espaço e direito na vida em sociedade teve um aumento significativo, principalmente no que tange às relações de trabalho entre empregador e empregado. Esse relacionamento permeia alguns diferenciais de conduta por ambas as partes. Assinale a alternativa correta, com relação ao texto.

- a) Responsabilidade social ligada ao voluntariado.
- b) Adequação profissional às normas que regem a empresa.
- c) Ser especialista, ter bons conhecimentos técnicos na área de atuação.
- d) Estar atento a mudanças, arriscar-se sem dar muita importância às circunstâncias e consequências.
- e) Capacidade empreendedora, liderança e visão de futuro, quesitos do perfil de um profissional que busca a eficácia.

Disponível em: [encurtador.com.br/mzD01](http://encurtador.com.br/mzD01). Acesso em: 27 ago. 2020.

04. A psicologia define a Inteligência Emocional como o poder de identificar as suas emoções, bem como as emoções alheias e reagir adequadamente a estas. Assim, o sujeito emocionalmente inteligente tem condições de incentivar a si próprio e de seguir em frente mesmo diante das decepções; transferir sentimentos para contextos adequados; encorajar os outros, dentre outros atributos. Daniel Goleman e outros autores estabelecem alguns pilares para a Inteligência Emocional. Assinale quais são esses pilares:

- a) Autoconhecimento, Autocontrole, Automotivação e Empatia.
- b) Autocontrole, Automotivação, Automonitoramento e Empatia.
- c) Autoconhecimento, Auto Reflexão, Autocontrole e Empatia.
- d) Autocontrole, Auto Compaixão, Automotivação e Empatia.
- e) Automotivação, Autoconhecimento, Autocontrole e Simpatia.

Disponível em: <https://www.passeidireto.com/arquivo/36191891/exercicio-de-fixacao>. Acesso em: 26 ago. 2020. (Adaptado).

### III. ONDE POSSO ENCONTRAR O CONTEÚDO?

- Livro didático de História adotado pela Unidade Escolar
- Sugestão de vídeos sobre o conteúdo trabalhado:  
**Empreendedorismo e Projeto de Vida com Leo Fraiman.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=35rBNGOURHk>. Acesso em: 27 ago. 2020.  
**O papel da escola na construção do projeto de vida dos estudantes - Conexão Futura.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=rBGYLZILPvc>. Acesso em: 27 ago. 2020.
- Para saber mais acesse o link:  
**A procura da felicidade.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=EET58w0KiY0>. Acesso em: 27 ago. 2020.

### IV. GABARITO COMENTADO

#### GABARITO COMENTADO

**Questão 01.** O aluno deverá demonstrar a compreensão a respeito das noções básicas sobre introspecção e autoconhecimento tratados no texto e a partir dessas construções a respeito da personalidade estabelecer as relações de curto médio e longo prazos propostos na questão.

**Questão 02** O aluno deve nessa questão, observar como entender e elencar suas fraquezas e virtudes, permitem um aprofundamento no observar a si mesmo de forma mais leve e chegar a conclusões mais claras e elaboradas sobre a própria existência. Para esse exercício as perguntas para dentro são fundamentais, observar pontos fortes e fracos e se isso se complementam de alguma forma, rever falhas e se esforçar para transformá-las em algo bom e construtivo é elemento importante para elaboração da resposta.

**Questão 03.** Alternativa: e. O perfil buscado para profissional do século XXI é de um sujeito que se auto conheça, que busca possuir múltiplas características, entre elas, um perfil empreendedor, relacionamento interpessoal, proatividade, liderança, comunicação, assertividade, criatividade e cultura.

**Questão 04.** Alternativa: a. Os elementos que definem uma inteligência emocional são Autoconhecimento, Autocontrole, Automotivação e Empatia.