

# AMOSTRA GRÁTIS

# PROJETO DE VIDA

1ª A 3ª SÉRIE – ENSINO MÉDIO



# ATENÇÃO!

Essa é apenas uma amostra para você se familiarizar com nosso material.

NOSSO MATERIAL CONTÉM **130**  
**PÁGINAS** DE ATIVIDADES DE  
**PROJETO DE VIDA - ENSINO MÉDIO**



# CONHEÇA OS CONTEÚDOS

## ENSINO MÉDIO

Introdução ao Projeto de Vida  
Autoconhecimento  
Linha do tempo pessoal  
Mapa dos sonhos  
Personalidade  
Planejamento de carreira  
Habilidades socioemocionais  
Tomada de decisão  
Projeto pessoal  
Intervenção social  
Carreira profissional  
Projeto Interdisciplinar  
Diário de Aprendizagem  
Planejamento futuro  
Inteligência Emocional  
Autocontrole  
Empatia  
Gestão de tempo  
Matriz de Eisenhower  
Técnica Pomodoro  
Planejamento de Rotina Semanal  
Mindfulness e Bem-Estar  
Meditação Guiada  
Respiração consciente  
Escaneamento corporal  
Educação Financeira  
Orçamento pessoal  
Preparação para o mercado de trabalho  
Resolução de Problemas e Pensamento Crítico  
Ética e cidadania  
Habilidades de comunicação  
Preparação para o ensino superior  
Simulados para exames  
Saúde mental e autocuidado



NOME: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

## Preparação para o Ensino Superior

### O que é Preparação para o Ensino Superior e Por Que é Importante?

A preparação para o ensino superior envolve uma série de passos e considerações que ajudam os estudantes a fazer a transição do ensino médio para a universidade ou faculdade de forma bem-sucedida. Isso inclui a escolha do curso certo, a preparação para os processos seletivos, a gestão do tempo e a adaptação ao ambiente acadêmico.



### Componentes da Preparação para o Ensino Superior:

#### 1. Escolha do Curso:

- Definição: Identificação do curso de graduação que mais se alinha com os interesses, habilidades e objetivos de carreira do estudante.
- Importância: Escolher o curso certo é crucial para a satisfação pessoal e sucesso profissional a longo prazo.

#### 2. Processo Seletivo:

- Definição: Preparação para os exames de admissão, vestibulares ou processos seletivos específicos das universidades.
- Importância: Um bom desempenho nos processos seletivos é necessário para garantir a entrada na instituição desejada.

#### 3. Gestão do Tempo:

- Definição: Habilidade de organizar e utilizar o tempo de forma eficiente para balancear estudos, trabalho e vida pessoal.
- Importância: A gestão eficaz do tempo é essencial para lidar com a carga de trabalho do ensino superior e evitar estresse.

#### 4. Adaptação ao Ambiente Acadêmico:

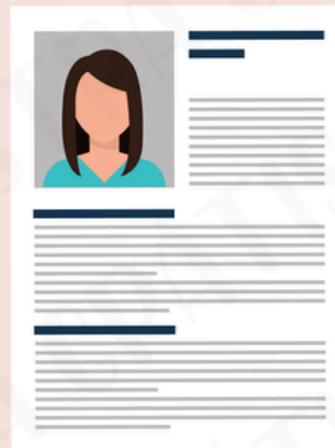
- Definição: Ajuste ao novo ambiente de aprendizado, incluindo novas metodologias de ensino, maior autonomia e responsabilidade.
- Importância: Adaptar-se bem ao ambiente acadêmico pode melhorar o desempenho e a experiência geral do estudante.

**EM13CHS401** - "Planejar, executar e avaliar projetos de estudo e trabalho, articulando conhecimentos de diferentes áreas, para resolver problemas e enfrentar desafios pessoais e profissionais."



### Dicas para Criar um Currículo Eficaz:

- Mantenha-o Claro e Conciso: O currículo deve ser fácil de ler e não deve ultrapassar duas páginas.
- Inclua Informações Relevantes: Adapte seu currículo para cada vaga, destacando experiências e habilidades relevantes.
- Use um Layout Profissional: Utilize um formato limpo e profissional, com fontes legíveis e uma estrutura organizada.



### Dicas para Desempenhar Bem em uma Entrevista:



- Prepare-se: Pesquise sobre a empresa e a vaga antes da entrevista.
- Pratique Respostas: Prepare-se para responder perguntas comuns de entrevistas, como "Fale sobre você" e "Por que você quer trabalhar aqui?".
- Seja Pontual: Chegue ao local da entrevista com antecedência.
- Vista-se Adequadamente: Use roupas adequadas ao ambiente de trabalho.

### Desenvolvimento de Soft Skills:

- Comunicação: Pratique a clareza e a concisão na fala e na escrita.
- Trabalho em Equipe: Participe de projetos em grupo e colabore com os colegas.
- Adaptabilidade: Seja aberto a mudanças e novas ideias.
- Resolução de Problemas: Enfrente desafios com uma atitude positiva e procure soluções criativas.

**EM13CHS201** - "Planejar e executar, individual e coletivamente, projetos de intervenção social ou de empreendedorismo, considerando demandas locais e globais, com uso de diferentes linguagens, mídias e tecnologias digitais."





**Urgente e Importante**



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**DATA:** \_\_\_\_\_

**Não Urgente e Importante**



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**DATA:** \_\_\_\_\_

**Urgente e Não Importante**



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**DATA:** \_\_\_\_\_

**Não Urgente e Não Importante.**



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**DATA:** \_\_\_\_\_

**EM13CHS105** - "Planejar e organizar ações de maneira eficiente, considerando os recursos disponíveis e os objetivos estabelecidos."



NOME: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

### Autocontrole

#### Técnica de Respiração

Inspire lentamente pelo nariz por 4 segundos.

Segure a respiração por 7 segundos.

Expire lentamente pela boca por 8 segundos.

Pratique a técnica em casa durante uma semana e registre como se sentiu antes e depois de cada sessão de respiração.



Como estou me sentindo:

---

---

---

Como estou me sentindo após a técnica de respiração:

---

---

---

Qual foi o melhor horário para praticar a técnica de respiração:

---

---

---

---

**EM13CHS101** - "Analisar a importância das emoções e das capacidades cognitivas para o desenvolvimento do autoconhecimento, da auto-organização e do equilíbrio emocional, em prol do exercício pleno da cidadania."



## Planejamento de Hábitos Saudáveis

Objetivo: Ajudar os alunos a identificar e implementar hábitos saudáveis em suas rotinas diárias.

Instruções:

- Peça aos alunos que façam uma lista de hábitos saudáveis que gostariam de adotar (exercício físico, alimentação balanceada, sono adequado, etc.).
- Ajude-os a criar um plano semanal para incorporar esses hábitos em suas rotinas.
- Discuta em grupo os desafios e as estratégias para manter esses hábitos a longo prazo.

Lista de novos hábitos:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Plano semanal:**

Segunda- Feira: \_\_\_\_\_

Terça-Feira: \_\_\_\_\_

Quarta-Feira: \_\_\_\_\_

Quinta-Feira: \_\_\_\_\_

Sexta-Feira: \_\_\_\_\_

Sábado: \_\_\_\_\_

Domingo: \_\_\_\_\_

**EM13CHS402** - "Promover ações que contribuam para o bem-estar físico e mental, considerando os conhecimentos sobre o corpo humano, a saúde e a qualidade de vida."



## Ciências da Natureza e suas Tecnologias

1 a b c d e

2 a b c d e

3 a b c d e

4 a b c d e

5 a b c d e

6 a b c d e

7 a b c d e

8 a b c d e

9 a b c d e

10 a b c d e

## Matemática e suas Tecnologias

1 a b c d e

2 a b c d e

3 a b c d e

4 a b c d e

5 a b c d e

6 a b c d e

7 a b c d e

8 a b c d e

9 a b c d e

10 a b c d e

**EM13CHS401** - "Planejar, executar e avaliar projetos de estudo e trabalho, articulando conhecimentos de diferentes áreas, para resolver problemas e enfrentar desafios pessoais e profissionais."



NOME: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## Saúde Mental e Autocuidado

### O que é Saúde Mental e Autocuidado e Por Que São Importantes?

A saúde mental refere-se ao bem-estar emocional, psicológico e social de uma pessoa. Ela afeta como pensamos, sentimos e agimos ao lidar com a vida. Autocuidado é qualquer atividade que ajuda a manter e melhorar a saúde mental, física e emocional. Praticar autocuidado e manter uma boa saúde mental é fundamental para viver uma vida equilibrada e produtiva.



### Componentes da Saúde Mental e Autocuidado:

#### 1. Autoconhecimento:

- Definição: Capacidade de compreender suas próprias emoções, pensamentos e comportamentos.
- Importância: O autoconhecimento ajuda a identificar as necessidades pessoais e a desenvolver estratégias para melhorar o bem-estar.

#### 2. Gerenciamento do Estresse:

- Definição: Técnicas e estratégias para controlar o estresse e manter a calma em situações difíceis.
- Importância: Reduzir o estresse pode prevenir problemas de saúde mental e melhorar a qualidade de vida.

#### 3. Hábitos de Vida Saudáveis:

- Definição: Práticas diárias que promovem a saúde física e mental, como alimentação balanceada, exercícios físicos e sono adequado.
- Importância: Hábitos saudáveis são fundamentais para manter o corpo e a mente em equilíbrio.

#### 4. Relacionamentos Saudáveis:

- Definição: Construção de relações positivas e de apoio com amigos, familiares e colegas.
- Importância: Relações saudáveis oferecem suporte emocional e promovem o bem-estar social.

#### 5. Práticas de Mindfulness:

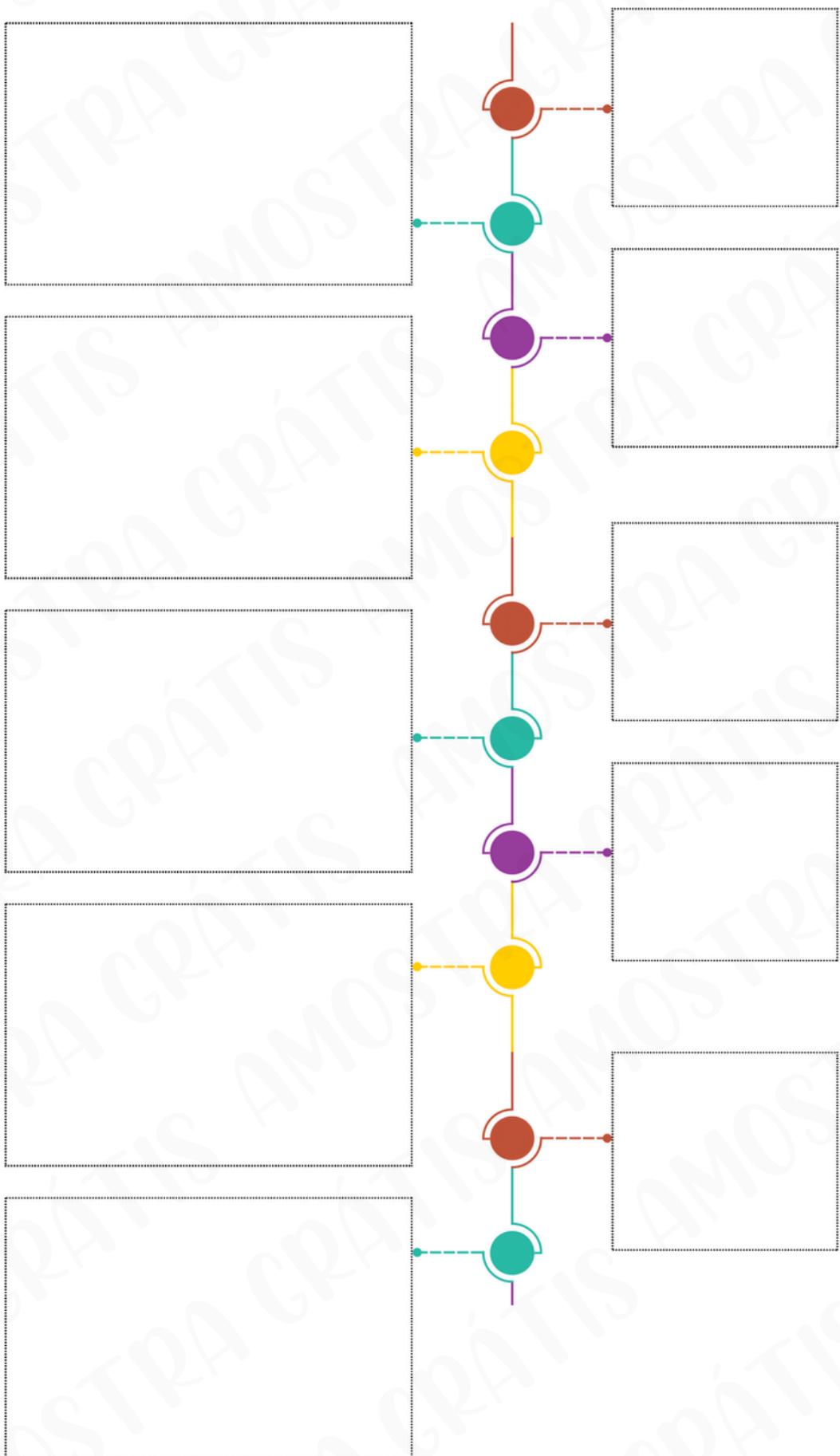
- Definição: Técnicas de atenção plena que ajudam a focar no momento presente.
- Importância: Mindfulness pode reduzir a ansiedade e melhorar a concentração e a resiliência.

**EM13CHS402** - "Promover ações que contribuam para o bem-estar físico e mental, considerando os conhecimentos sobre o corpo humano, a saúde e a qualidade de vida."



**AGORA É SUA VEZ!**

Identifique, marque e descreva os momentos mais importantes da sua vida, não se esqueça de anotar o ano do acontecimento com ordem cronológica.



NOME: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## TESTE DE PERSONALIDADE

Para cada afirmativa abaixo, escolha a resposta que melhor descreve como você normalmente se sente ou age. Responda com sinceridade.

Use a escala de 1 a 5, onde:

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Neutro
- 4 = Concordo
- 5 = Concordo totalmente

### TESTE

1 - Eu gosto de estar no centro das atenções.

① ② ③ ④ ⑤

2 - Eu me sinto confortável tomando decisões importantes rapidamente.

① ② ③ ④ ⑤

3 - Eu prefiro passar o tempo sozinho em vez de em grandes grupos.

① ② ③ ④ ⑤

4 - Eu sou organizado e gosto de planejar com antecedência.

① ② ③ ④ ⑤

5 - Eu me preocupo muito com o que os outros pensam de mim.

① ② ③ ④ ⑤

6 - Eu gosto de experimentar coisas novas e desconhecidas.

① ② ③ ④ ⑤

7 - Eu sou bom em entender os sentimentos das outras pessoas.

① ② ③ ④ ⑤

8 - Eu tenho uma reação emocional forte a eventos.

① ② ③ ④ ⑤

9 - Eu gosto de trabalhar em equipe.

① ② ③ ④ ⑤

10 - Eu mantenho a calma em situações de estresse.

① ② ③ ④ ⑤

EM13CHS102: Analisar e refletir sobre suas experiências e práticas cotidianas, exercitando a capacidade de autocrítica e autoconhecimento.



NOME: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## QUESTIONÁRIO DO AUTOCONHECIMENTO

### Quais são seus hobbies e atividades favoritas?

(Descreva suas atividades favoritas e explique por que gosta delas.)

---

---

---

### Quais são suas três principais habilidades?

(Liste três habilidades que você possui e que acha que são suas maiores forças.)

---

---

---

### O que você mais valoriza em um amigo?

(Explique quais qualidades você considera mais importantes em uma amizade.)

---

---

---

### Qual foi uma conquista recente de que você se orgulha?

(Descreva uma conquista recente e por que ela é importante para você.)

---

---

---

### Qual é o seu maior desafio no momento?

(Identifique um desafio atual e explique por que é difícil para você.)

---

---

---

### Quais são seus valores mais importantes?

(Liste três valores que são mais importantes para você, como honestidade, respeito, responsabilidade, etc.)

---

---

---

EM13CHS102: Analisar e refletir sobre suas experiências e práticas cotidianas, exercitando a capacidade de autocrítica e autoconhecimento.



**Agora que tal adquirir todo material completo com um desconto imperdível?**

Clique no botão abaixo para comprar o nosso material completo com 130 páginas de atividades de PROJETO DE VIDA - ENSINO MÉDIO

de **R\$ 67 por** apenas **R\$ 27,90**

**ADQUIRIR AGORA**



