**PROFESSOR(ES): Andréa Marques Heinz, Bruno Simões Gomes, Carine da Silva Lorensi, Evelíny Pauler Pedroso, Lucimara de Oliveira**

**E-MAIL: andrea-mheins@educar.rs.gov.br, bruno-sgomes@educar.rs.gov.br, carine\_dslorensi@educar.rs.gov.br,**

**eveliny-ppedroso@educar.rs.gov.br, lucimara-doliveira@educar.rs.gov.br**

**Disciplina: Projeto de Vida TURMAS: 1A, 1B, 1C,1D, 1E, 1F, 1G, 1H, 1I, 1J, 1K, 1L, 1M, 1N, 1O Ano: 1º**

**ATIVIDADE REFERENTE AO MÊS/PERÍODO DE: 01/09/2021 – 31/09/2021**

**NOME DO ALUNO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ATIVIDADE 1**

**TEXTO 1**

**O Voo da Águia**

Renovação da Águia é uma das histó­rias/lendas mais conhecida e que muito pode tocar o ser humano pela resistência de mudanças necessárias durante o ciclo da vida. Não tenha medo da vida, ela é uma dádiva de Deus e devemos aproveitá-la ao má­ximo.

A Águia é a ave que possui a maior longevi­dade da espécie. Vive cerca de 70 anos. Porém, para chegar a essa idade, aos 40 anos, ela precisa tomar uma séria e difícil decisão.

Aos 40 anos de idade, suas unhas estão com­pridas e flexíveis e já não conseguem mais agarrar as presas das quais se alimenta.

O bico, alongado e pontiagudo se curva, suas asas tornam-se pesadas em função da grossura de suas penas, estão envelhecidas pelo tempo.

Já se passaram 40 anos do dia em que a jovem águia lançou voo pela primeira vez.

Hoje, para a experiente águia, voar já é bem di­fícil.

Nessa situação a águia só tem duas alternati­vas: Deixar-se morrer ou enfrentar um doloroso pro­cesso de renovação que irá durar cento e cinquenta dias.

Esse processo consiste em voar para o alto de uma montanha e lá se recolher em um ninho que es­teja próximo a um paredão.

Um local Seguro de outros predadores e de onde, para retornar, ela necessite dar um voo firme e pleno.

Ao encontrar esse lugar, a águia começa a bater o seu bico contra a parede até conseguir arrancá-lo, enfrentando, corajosamente, a dor que essa atitude acarreta. Pacientemente, espera o nascer de um novo bico, com o qual irá arrancar as suas velhas unhas.

Com as novas unhas ela passa a arrancar as velhas penas.

Após cinco meses, “Esta Renascida”, sai para o famoso voo de renovação, certa da vitória e de estar preparada para viver, então, por mais 30 anos.

Muitas vezes, em nossas vidas, temos que parar e refletir por algum tempo, e dar início a um processo de renovação.

Devemos nos desprender dos pré-conceitos, dos maus costumes, de tudo aquilo que não é mais útil ou importante, para continuarmos a voar. Um voo de vitória.

Somente quando livres das barreiras e pesos do passado, poderemos aproveitar o resultado valioso que uma renovação sempre traz.

Destrua o bico do ressentimento, arranque as unhas do medo, retire as velhas penas de suas asas, permitindo o fluir de novos pensamentos.

Alce um lindo voo para uma nova vida de sonhos e realizações. Tenha sempre uma meta: “Voe alto e seja Feliz”. “Autor desconhecido”.

A história de Renovação da Águia é uma lenda, mas seu símbolo tornou-se referência e suas histórias são utilizadas em RH, é símbolo dos U.S.A, entre outras analogias. Somos seres humanos racionais, porém capazes de alçar voos cada vez mais altos, vencer desafios, renovar, quebrar paradigmas.

“A Águia com seu perfil austero, olhar focado para frente, sem deixar de ver o que está ao seu lado, atinge sempre seus objetivos e metas”.

Entendendo a fábula:

1 – Às vezes na vida é preciso refletir e dar início a um processo de renovação? Você concorda com essa ideia? Você renovaria o que em sua vida? Comente.

2 – Qual é a longevidade da águia?

3 – Para que ela viva os 70 anos, é preciso que ela tome uma difícil decisão. Em que idade e quais são as decisões?

4 – Qual é o tempo que a águia tem que enfrentar este doloroso processo de renovação?

5 – O processo de renovação da águia é feita em três etapas, quais são elas?

6 – De acordo com o texto: Qual é a relação que o autor faz entre os seres humanos e a águia, com relação a renovação?

7 – A águia precisa enfrentar um duro processo de renovação para ganhar nova vida. Eleja três atitudes as quais você julga serem as mais importantes para o ser humano se livrar do pessimismo, das atitudes ruins e do preconceito. Após justifique sua escolha.

( ) ter humildade

( ) respeitar o próximo

( ) cooperar com todos a sua volta

( ) manter a paciência e a calma

( ) tratar as pessoas com carinho e atenção

( ) ser educado(a)

( ) ter foco, fé, acreditar e lutar por uma vida digna.

8 – Qual lição a leitura do texto proporcionou para sua vida?

9 – Que tal fazer o mural da renovação? Selecione imagens e crie frases que apresentam atitudes positivas para a renovação em sua vida.

**ATIVIDADE 2**

**TEXTO 2**

**O que é qualidade de vida?**

 O que significa a expressão qualidade de vida? Gozar de boa saúde? Relacionar-se bem com a família e amigos? Ter tempo para o lazer? Estar satisfeito profissionalmente? Se fizermos uma enquete provavelmente teremos múltiplas respostas e, acredite, todas atenderão perfeitamente à questão. Seu significado é absolutamente pessoal, pois envolve as perspectivas de cada indivíduo em seu âmbito físico, emocional, profissional, social.

 Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o termo qualidade de vida pode ser definido como "a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações".

 De qualquer forma, independentemente de conceituação ou percepção individual, ter qualidade de vida torna-se o grande sonho de todos nós.

 O cenário atual em que vivemos nos exige considerável resistência física, mental e emocional. E, em muitas ocasiões, nos leva inevitavelmente a um estado de pane íntimo, comprometendo substancialmente a tão desejada qualidade de vida.

 Quando contrapomos vida pessoal e profissional, esse quadro ganha um status preocupante. Não há como desassociar esses dois domínios em nossa vida, um complementa o outro e invariavelmente um invade o outro. O trabalho nos confere identidade social, eleva nossa autoestima, nos permite avaliar nossa capacidade de realização. A vida pessoal envolve nossa família, amigos, saúde, momentos de autorreflexão.

 Devemos assumir, então, estes dois lados como elementos vitais e entendê-los como unidade. Quando não conseguimos conciliar a esfera pessoal e a profissional, abrimos um campo fértil para que se instale o grande vilão da vida contemporânea: o stress. [...]

 O que passa a ser fundamental é entender e dar a devida importância a nossa vida profissional e pessoal, e assim, com determinação e disciplina, buscar o equilíbrio, que não precisa ser fruto de mudanças radicais, pois com um mínimo de investimento já podemos transformar a qualidade de nossas relações e de nossa vida.

 Enfim, não importa o que a vida faz com a gente e sim o que fazemos com nossa vida. Qualidade de vida talvez seja isso: uma vida bem vivida. [...]

 13 de maio de 2012.

Adaptado de [http://www.estadao.com.br/noticias/impresso,o-que-e-qualidade-devida-,872368,0.htm](http://www.estadao.com.br/noticias/impresso%2Co-que-e-qualidade-devida-%2C872368%2C0.htm)

Entendendo o texto:

01 – Que elementos do 1º parágrafo levam a perceber a interlocução com o leitor?

02 – Que relação se estabelece pelo conectivo “pois” destacado no 1º parágrafo do texto?

03 – Explique o uso das aspas no 2º parágrafo.

04 – O que significa a expressão “estado de pane íntimo”, no 4º parágrafo?

05 – Indique uma causa para o stress, de acordo com o 6º parágrafo.

06 – Que vocábulo, no último parágrafo, reforça a ideia de que qualidade de vida é uma questão pessoal, subjetiva, sobre a qual não se pode fazer uma afirmação única?

07 – O que seria, segundo o texto, uma vida “bem vivida”?